

随着气温升高,盛夏的脚步越来越近,各种养生建议也在网络上疯传,如“夏季冲凉能降温提神”“夏季喝啤酒能解暑”等,其中不少是毫无科学依据的说法,若盲目听信,可能会对健康造成不良影响。本期我们邀请《求证》专家和专家聊夏日养生,看看这些说法到底可不可信。

夏日养生,你做对了吗

本报记者 毕雪



(资料图片)

本期专家

刘奇峰 吉林省人民医院中医副主任医师。兼任第五批全国老中医药专家刘大同学术经验继承人,中华中医药学会血液病分会委员,中国中西医结合学会血液病专业委员会青年委员,吉林省中西医结合学会血液病专业委员会副主任委员等职务。

说法1:喝热水能快速解暑

刘奇峰:有人说“天热喝热水能快速解暑”,这个说法并不正确。夏天喝热水可以促进血液循环和新陈代谢,帮助身体散热,但说它能快速解暑是不准确的。在炎热天气下,人体主要通过出汗来散热,喝热水会让身体短暂出汗,但并不能快速降低体温,相比之下,适量饮用常温水或常温凉开水能更快速补充水分,缓解口渴和燥热感。

说法2:夏季喝啤酒能解暑

刘奇峰:很多人会在炎热的夏天喝些冰镇啤酒,感觉能迅速凉快些,实际上啤酒中含有酒精,饮用后会扩张血管,加快血液循环,让人感觉燥热,中医认为啤酒有助湿生热的作用,更加煎灼津液而致烦渴。而且啤酒热量较高,多喝容易导致肥胖,还可能影响肠胃功能,所以喝啤酒并不能真正解暑。

说法3:夏天喝冰水最解暑

刘奇峰:天热时,喝冰水,感觉透心凉,而实际上冰水会让血管收缩,抑制身体散热,还可能刺激肠胃引发腹痛、腹泻。正确做法应该是喝常温水,促进排汗带走热量。

说法4:夏季应该多吃姜

刘奇峰:大家总说“冬吃萝卜夏吃姜”,夏季适量吃姜对身体有益。因为人们在夏季常吃冷饮、吹空调,易导致脾胃虚寒,姜具有温中散寒、开胃止呕等功效,中医认为脾胃喜温,故能调畅脾胃功能。但如果是体质偏热、容易上火的人,则应酌情适量食用。

说法5:夏季不宜进补

刘奇峰:很多人听说夏季要进补,所以认为夏季就

不宜进补。夏季人体消耗较大,一些体质虚弱者适当进补是有益的。不过夏季应遵循平补,选择清淡、易消化的食材,如西洋参、石斛等,以补充身体所需的营养和能量,增强体质,提高免疫力。

说法6:夏天可以多吃西瓜消暑

刘奇峰:西瓜含水量高,确实能补水,同时有利尿作用,但它含糖量也不低,过量食用可能导致血糖升高,还容易让人感觉腹胀。尤其是糖尿病患者,更要控制食用量。

说法7:夏季冲凉能降温提神

刘奇峰:很多人下班回家会立即冲凉,缓解这一天的闷热,实际上因为天热,人体的血管处于扩张状态,洗冷水澡会使血管突然收缩,导致血压升高,心脏负担加重,容易引发心脑血管疾病。同时,冷水刺激还可能使毛孔迅速闭合,汗液无法排出,反而不利于散热,甚至还可能引起感冒、发烧等,因此尽量不要在出汗时冲凉。

说法8:室内放置绿色植物能大幅降温

刘奇峰:有些人认为“天气太热了,屋里多放几盆绿植就能大幅降温”。这种说法并不正确。因为,绿色植物通过蒸腾作用会释放水分,在一定程度上能增加空气湿度,但对降低室内温度的作用非常有限。要想有效降低室内温度,还需依靠空调、风扇等设备或采取合理的隔热措施。

说法9:空调房要完全密闭,不然不凉快

刘奇峰:很多人在开空调时必须关上门窗,要么感觉不凉快。其实,密闭环境易滋生细菌,且空气含氧量下降,建议每2小时开窗通风10分钟,或开空调时搭配风扇促进空气循环。

说法10:夏季运动=找中暑,干脆不动

刘奇峰:长期不运动易致免疫力下降。合理运动有助于增强体质,但要避免在正午阳光强烈时运动,

选择清晨或傍晚做轻运动(如快走、瑜伽),运动时每15分钟补100—150毫升温水,穿透气速干衣,就不容易中暑。

说法11:夏季穿深色衣服更凉快

刘奇峰:深色是吸光性很强的颜色,在阳光下会吸收更多的热量,相比浅色衣服,穿黑色衣服会让人感觉更热。夏季应选择浅色、透气性好的衣物,这样能反射阳光,减少热量吸收,有助于散热和保持凉爽。

说法12:太阳镜颜色越深越护眼

刘奇峰:有些人认为,选太阳镜一定要选颜色深的,这样才会更护眼。实际上,太阳镜颜色过深会使眼睛接收的光线过少,导致瞳孔扩大,反而会让更多紫外线进入眼睛,伤害眼睛。选择太阳镜应关注其防紫外线的功能,而不是颜色深浅,特别在阳光强烈时驾驶,建议佩戴偏光镜,可以减少视觉疲劳,合适的太阳镜能过滤掉大部分紫外线和有害光线,同时保持良好的视觉清晰度。

说法13:戴帽子会加重头部闷热感

刘奇峰:有些人觉得夏天戴帽子闷热,还不如不戴。实际上,如果选择合适材质和款式的帽子,如透气的草帽、有散热孔的棒球帽等,不仅不会加重闷热感,还能遮挡阳光,减少头部热量吸收,起到隔热和保护作用,防止头部被晒伤,降低中暑风险。

说法14:涂了防晒霜就不会被晒黑

刘奇峰:很多人以为涂了防晒霜就不怕晒了,出门前涂一次就万事大吉了。实际上防晒霜虽然能阻挡部分紫外线,但并不能完全阻止紫外线对皮肤的伤害。如果长时间在阳光下暴晒,或者没有正确使用防晒霜,如涂抹量不足、没有及时补涂等,还是有可能被晒伤。

说法15:防晒霜指数越高越好

刘奇峰:很多人在选购防晒霜时,会选择高指数防晒霜,感觉保护力更强。实际上,防晒霜指数高,往往添加的防晒剂更多,对皮肤的负担也更大。日常通勤选择SPF30左右、PA+++的防晒霜即可,长时间在户外活动再选择高指数的。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

省传播学会学术年会在长举行

本报讯(记者王升)日前,由省传播学会、吉林大学新闻与传播学院、省高校社科期刊研究会、吉林财经大学新闻与传播学院主办,吉林财经大学新闻与传播学院承办的后媒介社会学术研讨会暨省传播学会2025年学术年会召开。来自国内30余所高等学府、科研院所、传媒机构的专家学者齐聚一堂,面对新闻传播领域新时期的新变化,国内顶级专家各抒己见。学术的探讨给高校教学和媒体实践带来了新高度、新目标。

学术年会与研讨会气氛热烈,来自中国人民大学、复旦大学、南京大学、华东师范大学、安徽大学、暨南大学等省外高校的学者和省内外专家的专家分享研究成果,碰撞学术观点,分别以“智能认知:客体的反叛”“作为媒介的姿态”“栖身媒介史的断点”“媒介之舞:作为镜面、舞台与捕猎器网络的城市空间”“传播研究的媒介学转向”“作为后人类媒介的继续”等内容为主要议题,进行了主旨发言。随后进行的8组专题研讨和8场研究生专场研讨更是热烈精彩。近百位业界精英共谋全国新闻传播教育的深刻转型和内涵发展,共商吉林省新闻传播学科建设之路。

省传播学会会长周大勇教授表示,“纠缠之间:面向媒介之后的媒介研究”后媒介社会学术研讨会暨省传播学会2025年学术年会旨在为推动数智化时代新闻传播学科的发展、推进智能技术助力下的新闻传播人才培养贡献经验和智慧。

吉大举行“兴北报国”故事分享会

本报讯(记者张鹤 实习生杨鑫婷)领悟厚爱之情,牢记使命之托。日前,吉林大学学习贯彻习近平总书记对黄大年同志先进事迹作出重要指示8周年主题活动——吉大人“兴北报国”故事分享会在校内鼎新大讲堂举行。

8年来,吉林大学牢记嘱托、奋楫争先,充分发挥黄大年精神发源地优势,持续激发广大师生的爱国之情、报国之心、强国之行,推动教学科研育人各项事业高质量发展。

分享会上,来自吉林农业大学农村法治教师团队、氢能化学与技术团队、田野考古实践团队、数字轮胎设计软件团队、高性能稀土光电材料与器件研究团队、自动轮行底盘创新团队、人兽共患病毒与生物安全创新研究团队以及“吉林大学一号”卫星创新研发团队的8名分享人,饱含深情地讲述了各自团队传承和发扬黄大年精神,在各自领域勇攀科研高峰的感人故事,全景展现了吉大科研人以求知的方式与时代同行、以求索的精神与祖国同向的使命感与担当。感动的浪潮在会场内奔涌,场上不时爆发出热烈掌声。

吉林大学党委理论学习中心组成员,全校正处级领导干部,全国高校、吉林省高校、吉林大学“黄大年式教师团队”代表,吉林省“黄大年式科研团队”代表,民主党派和统战团体校级组织负责人、无党派人士代表,故事分享会科研团队成员,2024年新入职教师以及部分师生代表等参加了活动。

国医大师传承工作室落户长春

本报讯(记者张添怡)近日,肖承惊国医大师学术传承暨子宫腺肌病的学术进展培训班、吉林省中医药学会妇科专业委员会八届五次学术会议、肖承惊国医大师传承工作室挂牌仪式在长春中医药大学附属医院举行。

肖承惊,第四届国医大师,中医名家萧龙友学术经验传承人,燕京流派主要传承人,北京中医药大学东直门医院首席教授、主任医师、博士生导师,中华中医药学会授予全国15名中医妇科名师之一。从事中医妇科临床工作50余年,倾心研究多种妇科疑难杂病的诊治,形成了自己独特的学术观点和治疗方法,疗效显著,在妇科领域取得了卓越成就,学术影响享誉海内外。

会上,来自省内外妇科领域的专家教授齐聚一堂,分享学术成果,传授临床经验,交流国医大师肖承惊学术思想,共同探讨妇科领域的深度融合和协同发展。

肖承惊国医大师传承工作室在长春中医药大学附属医院落户,为该院中医妇科学科建设构筑了高层次的学术传承、交流协作与创新发展的核心平台,不仅将系统性推动本院妇科领域临床诊疗水平的精进与科研能力的跃升,也将有效促进区域乃至全国妇科领域的科研协作与学术繁荣,更将为中医妇科学的高质量发展注入持续强劲的动力。

会议由吉林省中医药学会主办,吉林省中医药学会妇科专业委员会、长春中医药大学附属医院承办。来自全省的中医、西医和中西医结合妇科同道共200余人参加会议。

关注心理健康 筑牢心灵港湾

本报讯(记者刘晓娟)近日,长春师范高等专科学校健康校园行暨“5·25心理健康月”系列活动落下帷幕。活动中,学校心理健康教育与咨询中心以“心若向阳,青春绽放”为主题,开展了形式多样的特色活动,引导全校师生树立积极向上的健康心态。

创新心理健康教育形式,举办第三届心理情景剧微电影大赛。参赛学生以校园生活、职场挑战、亲子关系、情感困惑等热点问题为切入点,通过微电影的形式呈现心理困境与成长故事。组织开展“五育融合 浸润育心”心理健康知识大赛,通过上机答题、抢答、案例分析3个环节,普及心理健康知识,营造关注心理健康的良好校园氛围。举办“寻梦光影,佳片有约”心理观影活动,学生们通过观看《头脑特工队》影片,缓解了学习压力。

泡泡疗愈、故事换花……在朋辈心理互动活动中,同学们通过趣味游戏进行情感互动,并通过故事分享,培育积极心理品质,增强心理韧性。同时,学校举办了寝室老师心理疏导与体验及心理健康教育培训活动,寝室老师们通过体验减压舱、进行沙盘游戏,促进了情感交流,提升了团队凝聚力。为缓解安保人员的工作压力,学校组织安保人员通过VR动感单车、拳击等方式,释放负面情绪,提升职业幸福感。

此外,各学院结合学院特色,将“心理关怀”融入专业场景,让学生在熟悉的领域中自然接纳心理疏导,实现“一院一特色,声声润心脾”的育人效果。



近日,省委老干部局、省老年大学举办“重读抗战家书·赓续红色血脉”主题活动。活动通过“读家书、讲故事、悟精神”等环节,带领大家跨越时空感受革命者的家国情怀。省老年大学还发起了“写一封家书”倡议,鼓励学员传承红色家风,激发老干部和老年学员的使命感,为弘扬爱国主义精神、凝聚奋进力量注入新活力。王洋 摄

“乐享健康生活”主题科普活动举办



2025年现代科技馆体系联合行动“乐享健康生活”主题科普活动现场精彩纷呈,传递了健康生活的核心价值,彰显了科技与人文融合的科普教育理念。图为活动精彩瞬间。(图片由吉林省科技馆提供)

本报讯(记者徐慕琪 实习生罗文杰)日前,2025年现代科技馆体系联合行动“乐享健康生活”主题科普活动的主场活动在长春举办。来自全国部分省、市科技馆代表、科技工作者代表及学生代表等共300余人参与活动。

主场活动精彩纷呈,传递了健康生活的核心价值,彰显了科技与人文融合的科普教育理念。在科普节目展演中,青少年学生代表带来的啦啦操、省跳绳协会带来的花样跳绳表演等节目,以强烈的艺术感染力和多样有趣的运动形式激发观众对健康运动的兴趣,号召全民参与健康行动;科普剧《布靠谱的奇妙夜》以趣味手偶剧形式,通过奇幻剧情模拟人体器官对话,生动揭示肥胖危害,传递科学减重与均衡饮食的重要性;来自中国科技馆、吉林科技馆、广西科技馆、内蒙古科技馆、江西科技馆的5位科技辅导员联合朗诵《健康中国·欢乐颂》,演绎各具地域特色的健康之道,生动诠释了科学健身与健康生活的丰富内涵。

活动还邀请了长春市第六医院心理治疗师付佳与吉林大学第一医院医生王骥萌作专题科普报告,通过青少年正向思维培养与中老年人心脑血管健康管理的科学联动,让健康生活方式从心理调适到生理养护为全民健康注入双重保障。健康科普市集是主场活动的一大亮点。医疗机构、科研院所、学术团体、健康企业等十余家单位联合为公众搭建互动平台,通过健康体检、运动指导、膳食营养体验等环节,让健康知识在广大群众心中“落地生根”。其中,省体育科学研究所组织所内骨干,为青少年提供专业脊柱健康评估和科普活动,普及脊柱侧弯的科学预防及矫正知识,助力青少年养成良好体态习惯。

“乐享健康生活”主题科普活动自6月启动以来,联动全国百余家科技馆和百余所中小学校,通过线上线下相结合的方式共同参与。活动期间,同步推出了系列短视频推广、原创科普系列漫画、“健入佳境,乐享未来”主题科普展、健康科普市集、科普系列讲座、健康生活主题科普课等丰富多彩的科普活动,通过共享资源实现全国联动,广泛构建起“科学引领、全民参与”的健康生态,引导公众主动践行健康生活方式,促进养成健康行为。

走进智趣生活

“双课堂”联动 跨学科赋能

吉林师范大学创新实践“双师型”人才培养新模式

本报讯(洪洪声 记者刘晓娟)吉林师范大学立足“新工科+新师范”融合发展战略,以《物理教师通用技术训练》省级创新创业示范课程为突破口,构建了“课程筑基—社团联动—竞赛驱动”三维培养体系。通过深度融合物理教育与现代工程技术,创新“第一课堂+第二课堂”协同育人机制,着力培养兼具学科教学能力和技术创新素养的复合型教师,形成了可推广的“双师型”人才培养新模式。

课程筑基,打破学科壁垒,构建“实践+创新”教学体系。该课程打破传统师范教育壁垒,将物理学科与工程技术深度融合,构建了“理论强化+实训实操+创新创作”的教学模式。学生在课堂中系统学习CNC雕

刻、3D打印、激光加工等现代技术,掌握真实教育场景中的技术应用能力,引导师范生将教学问题转化为创新项目,实现学以致用。

社团联动,跨专业协同,激活“实战+孵化”育人动能。学生跨专业组建科技创新社团“通技融智创客社”,在导师指导下完成综合实践任务。社团活动与课程内容紧密衔接,形成“课堂学技能—社团练实操—竞赛验成果”的递进培养路径。近年来,社团成员为中小学生学习科技实践、创新类竞赛等活动提供专业指导,收获一致好评;同时,学生团队开发的“智能教具”等作品在全国师范生教学技能竞赛中屡获佳绩,依托

该平台和课程孵化的成果在创新创业类竞赛中获奖近百项,展现了扎实的技术素养与创新思维。

竞赛驱动,打造品牌赛事,搭建“融合+转化”展示平台。学校每年举办校级通用技术大赛,涵盖教具设计、文创作品、机械加工制品开发等多个赛道,成为检验“双师型”培养成效的重要平台。赛事不仅吸引物理师范生参与,还联动计算机、美术等专业学生组队协作,推动跨学科创新。优秀项目进一步孵化,部分成果已转化为中小学实用教具,服务一线教学。

目前,吉林师范大学“双师型”师范生就业竞争力显著提升,部分毕业生已成为中学通用技术课程骨干教师或科技创新指导专家。未来,学校将继续深化“专创融合”,为新时代基础教育培养更多“能教学、懂技术、善创新”的卓越教师,助力教育高质量发展。

教育·“活力+”