

随着今天“出伏”，长达40天的“三伏天”终于结束了，但“秋老虎”却会带来暑热天气的余威——

出伏过后养生要注意“三防”

处暑节气已过，“处暑”有“暑气至此而止”的意思，随着25日“出伏”，长达40天的“三伏天”终于结束了，但是“秋老虎”却会带来暑热天气的余威，昼夜温差开始增大，气候干燥、降水少，所以这个时候的养生在于预防“秋乏”、秋燥和霉菌。

防秋燥，养肺饮食宜润

出伏过后虽然中午依旧热，但是早晚凉，昼夜形成较大的温差，特别是又在处暑节气之后，“一场秋雨一场凉”的气候特征明显。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任李芳提醒广大市民，这个时候饮食上要润一点。

李芳介绍说，“出伏”之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，人体的肺气相对旺盛，而中医认为“肺主秋，收敛，肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木”。因此要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。如银耳、百合、莲子、蜂蜜、芹菜、菠菜、芝麻、豆类及奶类。适宜的膳食有芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等，有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

防“秋乏”，养神入睡宜早

出伏以后很多人容易感到疲乏，很多人会感到懒洋洋的，这就是老百姓常说的“秋乏”。南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科颜延凤主任中医师提醒，出伏之后一直到处暑节气，是天气由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，经过

昼长夜短炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年朋友。此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。比较严重的睡眠问题可以尝试中医调理。

要减缓“秋乏”，建议大家睡眠尤其要充足，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，还要加强锻炼，如早晚散步、做操、爬山等。

防霉菌，通风换气宜勤

出伏以后，温度会逐渐降下来，虽然不明显，30℃上下，但是却给了霉菌适宜的繁殖温度，而且出伏以后的雨水会逐渐增多，只要空气中的霉菌遇到适宜条件，便会在媒介物上生菌。

在夏秋交替时节，人体抵抗力和免疫力会有所下降，加上气候干燥，皮肤也容易出现多种问题。南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师孙捷提醒，三伏天的时候空调大开，通风次数少，病菌容易聚集室内，出伏以后如果不在家的时候要注意通风勤一点。准备换秋装的朋友，应把衣物从箱中取出，挂在通风干燥的地方。有条件的可以用电熨斗熨一下，以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔，以保证良好的通风。皮肤感到不舒服的可以到医院皮肤科就诊，排查皮肤疾患。

据中江网

中方呼吁当事方

把扎波罗热核电站意外风险降到最低

新华社联合国8月23日电 中国常驻联合国副代表耿爽23日在安理会审议乌克兰核设施安全问题时发言，呼吁有关当事方保持最大克制，把乌克兰扎波罗热核电站意外风险降到最低。

耿爽说，令人担忧的是，扎波罗热核电站近日仍在遭受炮击。尽管炮击尚未对核电站安全造成直接威胁，但正如国际原子能机构总干事格罗西所说，这种情况随时可能改变。核设施的安全和安保问题没有试错余地。任何一次意外事件都可能导致严重的核事故，对乌克兰和周边国家的生态环境和公共健康造成不可挽回的后果。中方再次呼吁有关当事方保持最大克制，严格遵守相关国际法规定，认真落实格罗西提出的七项支柱原则，避免采取危及核安全和安保的行动，把意外风险降到最低。

耿爽说，中方一贯支持国际原子能机构严格按照授权履行保障监督职责，在促进核安全、核安保问题上发挥

积极作用。当前形势下，国际原子能机构有必要尽快赴扎波罗热核电站进行实地考察，对核设施安全和安保情况进行专业技术评估。中方注意到，俄罗斯和乌克兰都对访问作出积极表态。希望有关各方排除政治障碍，加强沟通协作，坚持问题导向，尽早就访问时间和细节达成一致，让国际原子能机构访问团及时成行。处理核设施的安全和安保问题，必须坚持科学理性，坚持人道精神，坚持沟通合作，应当超越政治立场，超越敌对分歧，超越军事考量，决不能让切尔诺贝利核事故和福岛核事故的惨剧重演。

耿爽说，要从根本上消除扎波罗热核电站的核安全风险，国际社会必须以负责任的方式推动局势缓和降温，在外交努力和政治解决上下功夫，引导当事方重回对话谈判，早日实现停火止战。中方再次呼吁有关各方重视彼此合理安全关切，构建均衡、有效、可持续的安全架构，为乌克兰危机的妥善解决和地区持久和平稳定作出不懈努力。 辛雯



陈雨菲 羽毛球世锦赛晋级

24日，陈雨菲在比赛中回球。当日，在日本东京举行的2022年世界羽毛球锦标赛女单第二轮比赛中，中国选手陈雨菲以2比0战胜马来西亚选手谢抒芽，晋级下一轮。

新华社发

欧盟发布报告

欧洲或经历500年来最严重干旱

据新华社布鲁塞尔8月23日电 欧盟委员会联合研究中心23日发布报告说，欧洲正在经历可能是500年来最严重的干旱，且尚未看到干旱缓解迹象。

欧盟委员会联合研究中心当天发布8月份观测报告说，欧洲约47%的地区面临干旱风险，另有17%的地区处于更严重的警报状态。相比7月份，这两个数据分别上升3个百分点和8个百分点。联合研究中心专家认

为目前欧洲的干旱似乎是至少500年来最严重的，夏季结束后的最终数据将证实这一评估。

根据报告，今年年初开始影响欧洲许多地区的严重干旱8月初以来进一步扩大和恶化。在意大利北部、法国东南部以及匈牙利和罗马尼亚等受到春季干旱影响的地区，情况恶化最为严重。西欧—地中海地区的天气状况可能至11月份都将比以往更温暖干燥。

任珂

印度媒体报道

病毒性疾病“番茄热”在印蔓延

据新华社新德里8月24日电 据《印度斯坦时报》24日报道，随着病毒性疾病“番茄热”在印度蔓延，该国9岁以下儿童中已确诊超过100例“番茄热”病例。印度卫生部23日向各邦发布了“番茄热”检测、预防和治疗指南。

据《印度斯坦时报》报道，这波“番茄热”疫情中，5月初该国南部的喀拉拉邦首次报告“番茄热”病例，随后泰

米尔纳德邦、哈里亚纳邦和奥迪沙邦也都报告了病例。据印度卫生专家介绍，“番茄热”是一种病毒性发热疾病，会引起红色水痘，这是它得名的由来。“番茄热”主要通过接触感染，症状包括皮疹、高烧、关节痛、腹泻、恶心、呕吐、咳嗽、流鼻涕等。医生建议对“番茄热”患者进行隔离，并对其使用的餐具、衣物等进行消毒。

胡晓明

泰国宪法法院宣布暂停巴育行使总理职权

据新华社曼谷8月24日电 泰国宪法法院24日宣布暂停巴育行使总理职权，直至法庭对其任期作进一步裁定。

根据宪法法院的公告，法院经审查后以5比4的多数意见作出上述裁定，并要求巴育自当天收到起诉书起15日内提交自我辩护书。

泰国总理府发言人阿努查当天

说，巴育对法院的各项裁定表示尊重，将自即日起暂停行使总理职权，但仍继续担任国防部长一职。在此期间，副总理巴维将出任临时总理，政府部门运转不会受到影响。

泰国反对党议员日前向国会主席川·立派提交起诉书，就巴育任期届满一事提起诉讼，国会于22日将起诉书递交宪法法院。

宋宇 任芊