

夏季“空调病” 警惕腰腿痛

炎炎夏日里，空调成了我们避暑降温的良友，但夏季“空调病”也随之而来。一些人在长时间吹空调的情况下，可能会出现腰腿疼痛的情况，影响心情及生活质量。

夏季“空调病”是什么？

夏季“空调病”指的是人们在夏季长期吹空调过程中导致的一系列身体不适症状，如头晕、乏力、腰腿痛等。这些症状多与吹空调过度、温差变化过大、空气干燥等因素有关。长期处于空调环境中，人体可能会受到寒冷刺激，导致身体的阳气受损，容易引发各种不适症状。

吹空调导致腰腿痛的原因

吹空调导致腰腿痛的原因主要包括：

一、寒湿侵袭：长时间暴露在空调环境中，特别是在夏季温差较大的情况下，容易导致人体局部受凉，寒湿侵入体内，影响局部气血运行。寒湿侵袭阻碍了腰腿部位的气血正常运行，导致局部肌肉僵硬、疼痛等症状。

二、气血不畅：长时间处于空调房间中，身体容易出现气滞血瘀的情况。气滞血瘀会导致腰腿部位气血不畅，影响到腰腿部位的神经及血液供应，进而出现疼痛或不舒适。

三、坐姿不良：在空调房间中，人们常常习惯长时间坐着，坐姿不良会导致脊椎承受不均匀的压力，进而引发腰椎间盘的压迫以及腰部肌肉疲劳，导致腰腿疼痛。

四、肌肉萎缩：长时间处于空调环境中，肌肉容易萎缩和松弛，特别是腰背部肌肉，使得腰腿支撑力减弱，容易引起腰腿部位疼痛。

五、劳逸失衡：在空调房间中，人们常常习惯长时间处于安逸舒适的环境下，缺乏适度的运动，导致腰腿部位的肌肉劳损加重，出现酸痛疼痛的症状。

如何有效缓解受凉引起的腰腿痛？

为了缓解受凉引起的腰腿痛，我们可以采取以下措施：

一、穿衣保暖：在夏季炎热的环境下，很容易忽略身体局部的保暖。长时间吹空调会让腰腿部位受凉，导致寒湿侵袭，引发腰腿部位的疼痛。建议在使用空调时，注意穿上薄外套或搭配薄毛衣，保持腰腿部位的温暖，防止寒湿侵袭。

二、保持适度运动：长时间处于空调环境下容易让身体经络气血运行不畅，导致腰腿部位出现疼痛。因此，建议在空调环境下适度进行腿部

伸展运动、腰部转动操等活动，有助于缓解腰腿部位的疼痛感。

三、注意坐姿：长时间坐在空调房间里，很容易让人忽视坐姿的正确性。错误的坐姿容易导致脊柱受压，进而影响到腰腿部位的正常血液循环和神经传导，引发疼痛不适。应注意保持坐姿端正，坐姿要有支撑，同时可以适时站起来活动，放松腰腿部位的肌肉。

四、饮食调理：在夏季吹空调时，饮食调理也是很重要的一点。多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，有助于提高机体的免疫力，保持腰腿部位的健康。此外，应避免食用过于刺激性的、油腻及过咸的食物，防止湿热痰浊的产生。

不仅如此，中医理论中认为夏季吹空调容易造成人体阳气偏亢、阴气不足，致使腰腿部位气血不畅，从而引发疼痛。因此，可借助中医的一些调理方法来预防和缓解腰腿疼痛。

中医调理方法包括：

一、中医推拿按摩：通过中医推拿按摩可以促进气血运行，调和阴阳，有助于缓解腰腿的疼痛不适。常见的按摩手法如揉、捏、推、拉等，有助于改善腰腿部位的血液循环。

二、中药熏蒸：中药熏蒸是一种传

统的中医治疗方法，可以通过熏蒸治疗腰腿部位，促进疏通经络、温通气血，有助于缓解腰腿部位的酸痛症状。

三、饮食调理：中医强调对患者饮食的调理，建议多食用一些有助于调理气血的食物，如红糖、桂圆、枸杞等，有助于改善腰腿部位的气血状况。

为何疼痛发作急性期不建议推拿理疗？在疼痛发作的急性期，不建议进行推拿理疗。因为在急性期，受凉所致的腰腿疼痛可能与寒湿阻遏、肌肉痉挛等有关，如果在急性期进行推拿理疗可能会加重疼痛，导致病情恶化。此时应保持休息，避免剧烈运动和按摩，等疼痛缓解后再适当进行理疗以促进恢复。

夏季吹空调要注意保暖，避免受凉引起腰腿疼痛。一旦疼痛发作，及时采取有效的缓解措施，如保暖、适度锻炼、局部按摩、热敷等。在疼痛发作急性期应避免进行推拿理疗，以免加重症状。同时，借助中医的一些调理方法也能够有效改善腰腿部位的不适感。保持健康的生活习惯，注意空调使用，可以有效预防夏季“空调病”，让我们远离腰腿疼痛的折磨。

（合肥市第三人民医院骨科 徐晓妹）

匠心赋能高职思政教育路径

在职业教育深化改革与产教融合的大背景下，工匠精神作为职业教育核心价值的体现，是落实“立德树人”、推动职教发展的关键。安徽职业技术学院以“三全育人”为引领，构建“课程思政铸魂、文化浸润固本、产教融合赋能”协同育人模式，以匠心精神融合思政教育与专业培养，为职业院校思政改革提供实践参考。

课程思政：匠心筑基，深化思政教育

安徽职业技术学院推进工匠精神“进课堂、进头脑、进头脑”工作，组建专家团队编写校本教材。如智能制造教材融入精密加工案例，铁路专业教材讲述工匠精神故事，赋予教材价值引领功能。课堂

上，教师运用纪录片、行业故事与实践示范传递匠心，并邀请“安徽工匠”开展讲座。同时，通过“课程+实践+文化”育人模式，依托校企合作、技能竞赛等活动与校园文化载体，营造匠心氛围，引导学生树立正确职业价值观，实现知识、技能与思政教育融合。

文化浸润：匠心浸润，活化思政教育

安徽职业技术学院以文化浸润构建匠心育人环境。学院东南校区以铁路文化为核心，校门标语、詹天佑文化广场等景观将行业文化融入校园，强化学生职业使命感。非遗文化成为匠心培育新载体，社会实践团带领学生走访非遗传承人，借助AR/VR技术展示传统工艺与现代

科技融合，让学生感受文化传承中的匠心坚守，实现文化、匠心与思政教育的有机结合。

产教融合：匠心淬炼，拓展思政教育

安徽职业技术学院深化与蔚来汽车、长鑫科技等企业合作，通过订单班、产业学院等实现“人才共育”。推行“赛教一体”“岗课赛证”模式，将竞赛标准融入教学。

学生在参与技能大赛过程中，打磨技艺的同时锤炼意志品质，领悟匠心实践内涵。学院学生在各级赛事中屡获佳绩，推动安徽省高职院校在世界职业院校技能大赛获奖率超全国平均水平，实现思政教育从课堂到职场的延伸，提升教育实效性。

安徽职业技术学院以“三位一体”协同育人体系，实现匠心对思政教育的赋能，培养出“长三角大国工匠”等标杆人才，超八成毕业生扎根安徽，服务区域发展。实践证明，将匠心精神融入思政教育，可提升职业院校思政教育质量，实现知识、技能与价值引领协同发展。其经验为同类院校提供借鉴，未来职业院校应继续探索匠心与思政融合路径，培育更多德技并修人才，为推动我国从制造大国向制造强国迈进，建设技能型社会贡献职业教育的智慧与力量。

（安徽职业技术学院 张萍）



热浪滚滚，生产一线如何奋战当“夏”？

新华社记者

入夏以来，全国多地气温一路攀升。在火热生产一线，企业和劳动者不惧“烤”验，综合施策战酷暑，全力确保生产平稳有序运行。

走进科建高分子材料(上海)股份有限公司生产区域，耳旁是各种设备交织轰鸣，眼前是一卷卷胶带、一个个橡胶压力垫在生产线上下线，隔壁的原料仓库内加盖起遮阳布，发货区司机正在检测车厢温度。

“高温天气对我们生产的影响是全方面的，既有员工安全、设备运行稳定性，还有原材料存放、产品运输等。”公司董事长吴海涛介绍，入夏以来，厂里调慢了流水线速度，增加一两次集体休息时间，确保工人健康；加密设备巡检频次，润滑油换得更勤，保证设备运行效率。此外，销售部门还为客户发放产品使用小贴士，帮助客户解决热胶太黏等问题。

持续高温对工业经济运行是一场系统性压力测试，需要坚持综合管理，不断提升企业的韧性和能力。

在中国石化集团重庆川维化工有限公司工厂中，一批批精甲酯等绿色精细化工产品即将运往世界各地。“对于我们行业而言，高温天气容易造成设备故障率上升、能源消耗加大，给安全生产带来威胁。”川维化工公司调度部负责人袁金涛说，做好提前预案与应急处置演练格外重要。

为此，企业在进入暑期前便制定《夏季安全生产管理措施》，修订完善夏季高温、高负荷季节性监护运行措施。“我们严格控制化学品储罐液位，对液氨储罐实施日报制度；将危废暂存场巡检频次由两次增加到三次，重点检查库房室内温度；严格控制工艺运行参数，禁止装置超温、超压和超负荷运行。”袁金涛说。

我国工业用电占全社会用电量的比重长期在60%以上，持续高温导致工业用电需求快速增长，保障工业用电至关重要。

在山东新泰市，山东润通齿轮集团有限公司总经理李明东告诉记者，公司的生产线已实现电气化、自动化、智能化，“如今，来多少订单都不用担心生产问题，随时能开足马力生产。”

作为新泰市第二大用电企业，该公司的供电线路达到7条，对供电稳定性要求很高，以往曾受困于用电紧张。近年来，得益于山东新能源装机增长、外电入鲁规模扩大等，当地电力迎峰度夏有了硬支撑。

“不仅供电稳定可靠了，电力公司还

经常帮我们分析用电特征，根据峰谷分时电价政策，确定最优生产时段，帮助降低用电成本。”李明东说，高质量的供电服务让公司扩产上新的信心更足了。

据预计，今年迎峰度夏期间全国最高用电负荷将同比增加约1亿千瓦。国家能源局有关负责人表示，将密切关注天气变化和电力供需形势，指导各地和电力企业充分做好机组组发满发、跨省跨区电力余缺互济，及时协调解决出现的问题，全力服务保障经济社会高质量发展。

面对高温天气，工业生产不服“暑”，农牧业亦有“凉”方。

在全国产粮大县吉林省四平市梨树县，翠绿的玉米已有一人多高。近期，宏旺农机农民专业合作社理事长张文强跑到地里的频次明显增多：“这几天连续高温少雨，地里略偏旱，目前玉米长势还没有

受到影响。”

多年的种植经验告诉张文强，当前节骨眼上，绝不能掉以轻心。他已组织社员们对地块加强巡查，时刻更新旱情进展，“如果高温少雨天气再持续一周，我们就及时启动农田并进行灌溉。”

梨树县农技推广总站站长王贵满告诉记者，当地农业部门已做好防汛抗旱相关应急预案，并组织专家加强一线走访和农技指导，帮助农民加强田间管理，及时开展抗旱灌溉。

“饮水槽完全暴露在阳光下，水温太高”“多喂些优质的青绿多汁饲料”“采食区要安装风扇和喷淋设备”……在河南周口市沈丘县，近日常气温直逼40摄氏度。科技特派员王治方正指导养殖户如何应对高温、防止热应激。

“夏季热应激的危害不容小觑，容易

导致牛羊食欲不振、采食量下降，甚至可能导致犊牛、羔羊发生热射病或死亡。”

早在入夏前，王治方和同事们就开始走访养殖户，建议在高温天气到来之前，尽可能及时出栏，减少存栏数量，降低饲养密度和生产压力。如今，他们又开展针对性指导服务，制定处理方案，确保畜禽能安稳度过炎热夏季。

未来一段时间，全国多地高温天气仍将持续。

国家气候中心副主任肖潺建议，根据气候趋势预测，各方面要防范高温热浪风险，做好生产施工保障措施，防范高温天气对人体健康的风险，以及高温热害导致棉花、早稻和晚稻等作物的减产风险，加强水源管理和调控，保障生产和农业用水需求等。

（新华社北京7月14日电）

2025年上半年 我国快递市场规模保持高位

新华社北京7月14日电(记者 叶昊鸣)记者14日从国家邮政局举行的三季度例行发布会上获悉，今年上半年快递业务收入有望超7000亿元，同比增长8.5%。行业发展稳中有进，市场规模保持高位。

国家邮政局发展研究中心产业经济研究部副主任朱丽介绍，今年上半年，我国快递业务量预计超950亿件，同比增长19%，日均业务量预计超5.2亿件，较2024年提前18天突破500亿件。其中，1至2月，日均业务量约6.2亿件，超2024年“双11”日均水平。

朱丽说，今年上半年，我国快递市场规模持续增长，充分满足直播带货、假日经济、消费品以旧换新等寄递需求，深入挖掘文旅、赛事等场景潜在寄递需求，带动线上消费需求不断释放。假日、电商大促放量发展，春节、“五一”等节假日期间，快递业务量均比去年同期增长超20%，6月16日至22日均业务量超5.8亿件。跨区流动支撑有力，一季度异地快递业务量累计完成405亿件，同比增长23.5%，高出行业增速1.9个百分点；二季度异地快递业务持续增长，对快递业务量增长的贡献接近95%。

朱丽表示，今年上半年，我国快递行业着力提升服务水平，增强保障能力，加快推动智能化、绿色化、国际化发展，丰富“快递+”服务业态，高效支撑线上消费活力释放，在服务生产生活、畅通经济循环等方面发挥了现代化先导性作用。

“预计下半年，行业发展动能将进一步释放，产业协同深化发展，服务供给日益丰富，发展态势将持续向好。”朱丽说。

企业“一路向新”，动力从何而来？

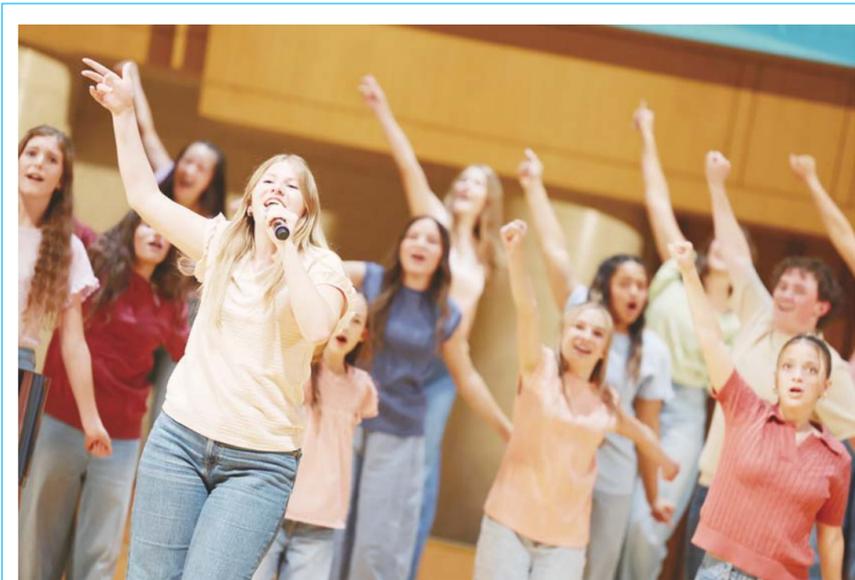
（上接一版）这些年，他洞悉市场变化，在行业内深耕创新，先后取得发明专利、实用新型专利、计算机软件著作权共百余项，曾获得2020年度第七批省“特支计划”创业人才。

凭借着对科技创新的执着和敏锐的市场洞察力，近年来恒信通在徐守全的带领下，积极开拓新赛道、抢滩新蓝海，“我们看到了机器人在农业、工业等领域的巨大应用潜力，看到了低空经济的发力机遇，这两年我们开始专注于涉足低空经济、算力、人工智能等未来产业领域。”徐守全说，希望通过持续研发创新，不断推出新的产品和技术。

科技创新是企业核心驱动力。经过不断发展，安徽恒信通智能科技股份有限公司已连续12年被评为“国家高新技术企业”，获得全省光伏能源领域首张《数据产权登记证书》，并于2024年10月在新三板成功挂牌。

“2025年，低空经济迎来发展机遇期，我们想通过自己的研发，促进行业发展，探索创新无人机在巡检、文旅物流和应急救援等不同场景中的应用。”说起未来产业，徐守全的目光从容笃定。“下一步，我们还会涉足无人机空中基站科研开发项目，解决续航问题，建设无人机培训学校……”

中美青少年合唱周唱响



7月14日，One Voice儿童合唱团在北京中山音乐堂演唱。
7月9日至18日，2025年“鼓岭缘”中美青少年合唱周在北京和福州两地举行。合唱周的主题为“歌唱和平”，中美两国近三十支青少年合唱团参加。本次合唱周由中国人民对外友好协会和福建省人民政府共同主办。
新华社记者 卢焯 摄