

长沙晚报7月14日讯（全媒体记者 赵紫名）14日，长沙市2025年暑期向中小學生免費開放游泳場所和開展體育項目免費培訓（以下簡稱暑期“雙免”開放）正式開啟，活動時長40天，將持續至8月22日。在首日的開放中，各游泳場館和培訓點都受到學生和家長的追捧，基本滿員。孩子們說：“很好玩，非常開心！”家長們則表示：“這項活動很有意義，各種安排讓我們很放心。”

#### 預約手要快，名額很緊俏

2025年是長沙市政府購買服務向中小學生免費開放游泳場所和開展體育項目免費培訓的第17個年頭，活動旨在深入貫徹全民健身國家戰略，深化體教融合，培養青少年運動技能，豐富暑期業余文體生活。2024年的暑期“雙免”開放活動，接待中小學生達173213人次。

今年暑期“雙免”開放時間和場館確定后，不少家長就謀劃着給孩子預約項目和場館。記者14日上午在湘江新區濱江體育公園足球場遇到市民賈女士，她帶着兒子來參加足球項目的免費培訓。

賈女士說，今年是 she 第一次帶孩子參加暑期“雙免”開放活動。“我們就住在望月湖那邊，過來只要15分鐘，很方便。兒子現在上小學一年級，我抱着試一試的態度，讓他來參加這個培訓，鍛煉身體的同時豐富暑期生活。從上午的情況來看，教練很熱情也很專業，孩子也比較喜歡，特別感謝政府舉辦了這個活動。”

今年暑期“雙免”開放的游泳場所共27家，免費培訓點66個，預約平台為“我的長沙”App。在“我的長沙”App里，可預約項目、場館、參與時間、實時預約情況都非常清楚。選擇游泳場館，可以根據區域來做篩選，選擇免費培訓點，既可以根據區域做篩選，也可以根據項目來做篩選，預約過程簡潔明了。

記者11日晚登錄“我的長沙”App時發現，一周一期的免費體育培訓基本約滿，14日查看各游泳場館當日預約情況時，剩餘名額也已不多。可見，“雙免”開放已經成為長沙市中小學生暑期必不可少的選擇。



扫码看辣视频  
运动过暑期  
开心又放心

在湘江新区滨江体育公园足球场，孩子们正在进行足球训练。  
长沙晚报全媒体记者 邹麟 实习生 傅千寻 摄



在长沙县四海体育·贺龙体校恒温游泳馆，前来游泳的孩子络绎不绝。  
长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

27家游泳场所、66个体育培训点  
免费向长沙市中小學生開放

## 运动过暑期 开心又放心

#### 项目选择多，课程有侧重

今年免費培訓共設13個體育項目，其中冰雪類2個（滑雪、滑冰）、球類6個（足球、籃球、乒乓球、羽毛球、網球、排球或氣排球）、新興項目5個（击剑、攀岩、花样跳绳、體育舞蹈、輪滑）。每個項目安排6期，每期安排5天（周一至周五），每天培訓時間2小時以上。

位於開福區的吉吉王國乒乓球俱樂部14日上午迎來20名左右的学生，俱樂部教練員先是让孩子们进行了基础的热身，然后开始了乒乓球的基础技术教学。负责人王喆表示，俱樂部為這次免費培訓設計了專門的課程，五天的培訓主要以正反手的基本動作和框架為主，加上一些簡單的步伐和體能訓練。“周一到周三進行技術學習，周四、周五則主要是重複和鞏固。”

“今天学到了很多知识，了解到了乒乓球原来没那么简单，很多技术要领需要循序渐进地学习和掌握。”結束了兩個小時的培訓后，參加培訓的孩子都收穫滿滿。

在場的家長們則表示，在結束這期培訓后，還會繼續給孩子預約，讓孩子多嘗試一些不同的體育項目，度過一個有意義的暑假。

#### 服务很细致，安全有保障

暑期，學生的安全問題一直備受重視，暑期“雙免”開放在為孩子們提供福利時做好了安全保障。今年參與免費開放的場館，要根據相關項目規定，制訂安全衛生管理制度和應急預案，購買相關責任保險，按要求配備安全救生人員，核定參加學生人數，確保相關設施設備完善。

14日下午，記者來到長沙縣四海體育·賀龍體校恒温游泳馆，前來游泳的孩子絡繹不絕，兩個時段游泳的學生加起來，基本達到限額的120人。在場邊，可以看到嚴陣以待的安全員以及配置齊全的救生器材，安全員時刻關注着游泳池里的情况，并提醒小朋友該注意什麼。

游泳館負責人凌恩博介紹：“為了做好免費開放工作，我們在活動開始前聘請第三方做了水質監測採樣，結果公布在水質公示欄上；配備了12名持證的救生員和教練員，做了兩次安全的培訓，包括急救、AED的使用，衛生方面也是按照要求進行全面的消毒，確保小朋友們能安全快樂地遊玩。”

除了安全保障，各場館也在大力提升服務水平。濱江體育公園足球場工作人員介紹，因為天氣較熱，場館專門安排了遮陽的室內球場給學生們使用。“我們還準備了一些消暑物品，以保證孩子們不會中暑，讓他們培訓更有效率、更有獲得感。”

## 健康

责编/陈良 美编/王斌 校读/李乐



三湘名医在线

## “抱冬瓜睡觉”防暑降温？并非人人适用

高温持续，市民可采取按揉穴位、祛暑药枕、避免暴晒等防暑小技巧

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

高温天气持续，近日网上流行“抱着冬瓜睡觉”可防暑降温的说法，还以古人《夏夜抱瓜眠》一诗为证。各地网友纷纷实践，给自己、孩子甚至宠物都配上了“冬瓜搭子”。“抱冬瓜”真的有防暑降温的效果吗？人人都适用吗？再过几天就进入一年中最热的三伏天了，有哪些防暑降温的方法？昨日，湖南省人民医院中医科副主任医师王焱华为大家支招。

#### 夏天抱冬瓜可以降温，抱西瓜可以吗

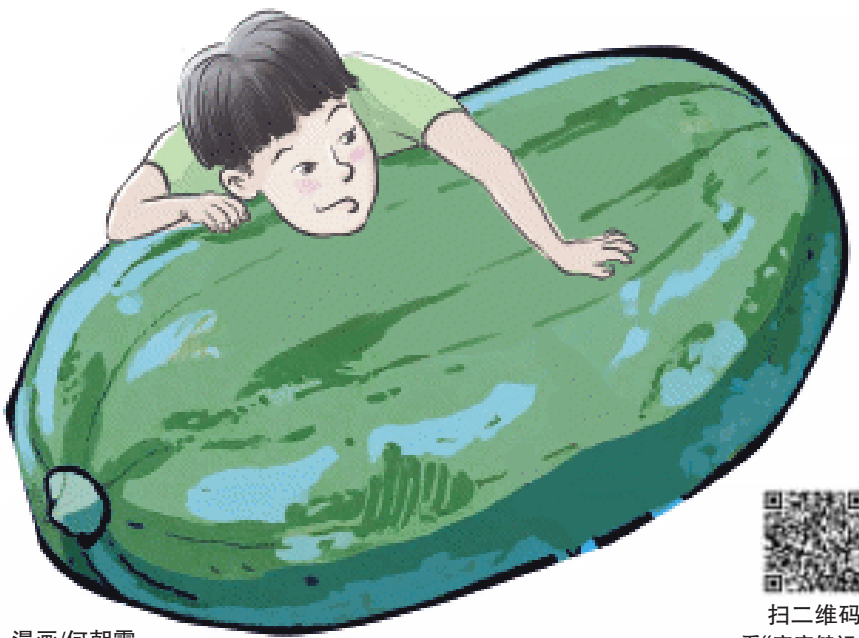
“暑夜难安寝，冬瓜抱入怀。清凉盈陋室，好梦自来。”近日，网上流行“抱着冬瓜睡觉”，多名家长在社交平台分享自家孩子抱着冬瓜睡觉的照片，据说这样可以有效防暑降温；有人晒照自己抱着超大冬瓜呼呼大睡，配文称其是“自带凉感的天然空调”；有人买个冬瓜，当成猫咪专属的降温垫，“毛孩子”趴在上面就不肯挪窝……也有人对这一做法持怀疑态度：外面热得能煎鸡蛋，一个冬瓜真能“局部降温”吗？

王焱华表示，从中医角度來看，冬瓜皮是一味中藥，性微寒，具有利水消腫、清熱解暑的功效。人體接觸冬瓜時，其表皮的天然成分可以通過毛孔滲透舒緩人體的燥熱，進而幫助入睡，提升睡眠質量。此外，冬瓜含水量比較高，吸收熱的能力較強。當人體接觸冬瓜時，它能快速吸收體表的热量，起到物理降溫的作用，有助於改善因為炎熱導致的睡眠不適。所以，抱着冬瓜睡覺，在一定程度上來說，確實能起到清涼助眠的作用。

“冬瓜雖能降溫，但並非人人適用、隨時可用。”王焱華提醒，體質偏虛寒、陽氣比較虛、吃了冷涼東西容易腹痛腹瀉的人，如部分老年人、兒童、孕婦等，以及經期的女性，不推薦使用這種方式，否則可能加重身體負擔，出現腹痛、腹瀉等消化道症狀。小孩和老人尤其不適合睡覺時抱冬瓜，因為冬瓜硬度較高可能導致磕碰或肢體壓迫，翻身時還可能引發撞擊風險。

此外，使用冬瓜降溫時也要照顧好脾胃，可以用毯子先蓋住肚臍胸腹部，或者用薄棉布包裹冬瓜間接接觸，不建議直接用胸腹部緊貼冬瓜；不推薦大家整晚都抱著，可以將冬瓜放在一旁，或者在睡前將手腳搭在上面降溫。

抱冬瓜可以降溫，抱西瓜可以嗎？王焱華表示，從功效上講，西瓜同樣有着清熱利濕、消腫解毒的作用，抱西瓜和抱冬瓜的效果應該一樣。但更多人選擇抱冬瓜，可能是因為古人本來就有這種做法，同時比起圓形的西瓜，長條形的冬瓜更容易抱。



漫画/何朝霞



扫二维码  
看“容客健识局”

#### 除“抱瓜”外，还有哪些防暑降温小技巧

王焱華表示，夏季天氣炎熱夾帶濕氣，導致人體心火亢盛，且濕氣阻滯人體氣機運行，很多人會出現入睡困難、頭暈、心煩、胸悶、身體沉重等症狀，可以採取以下方法解暑、助眠。

按揉涌泉穴、神門穴：涌泉穴位於足底前1/3的凹陷處，睡前可以用溫水泡腳，然后用拇指和食指順時針按揉涌泉穴，每次按揉3至5分鐘，以微微有酸脹感為宜。中醫認為夏季屬心，氣候上暑熱較重，火熱容易上行，導致人體出現心火亢盛、心煩氣躁的情況，按揉涌泉穴能引火下行，緩解因心腎不交導致的失眠。神門穴在手腕內側（小拇指端）腕橫紋凹陷處，睡前閉上雙眼，用拇指輕輕按揉對側神門穴，以輕微酸脹為宜，每次按揉1至2分鐘，左右交替，可寧心安神、清心調氣，對於失眠、健忘、心慌、胸悶等症狀的患者非常適用。

祛暑藥枕：分別取荷葉、菊花、合歡花、淡竹葉50克做藥枕。荷葉清熱祛暑，菊花清肝明目，合歡花解郁安眠，淡竹葉清涼解暑，用這些做成的小枕頭可以緩解頭頸部燥熱

感。枕頭每周要晾曬防潮，定期更換藥材。

足浴泡脚：用夜交藤、合歡皮、夏枯草（偏熱性體質的人用）或生艾葉（偏涼體質的人用）煮水，煮沸后放置水溫合適時泡脚5至10分鐘，可養血安神，緩解暑熱引起的煩躁失眠。需注意的是，糖尿病患者需注意水溫，避免出現皮膚燙傷或損傷。

需要提醒的是，慢性病患者或特殊體質人群，進行上述操作前最好諮詢醫生，根據個人體質進行辨證調整。

此外，夏季防暑降溫，要避免長時間暴曬，室外活動盡量選擇早晚陰涼時段，或空氣清新的樹蔭環境；空調房需要定時開窗通風，避免空氣質量下降；穿寬松、淺色的棉麻或真絲衣物利於散熱吸汗，戴寬檐帽或打遮陽傘避免頭部暴曬；飲食上，可以多吃冬瓜、絲瓜、苦瓜等當季瓜果，以及楊梅、烏梅、檸檬等水果，起到清熱利濕、斂汗生津的作用；運動可在上午10時前或下午4時后进行，選擇八段錦、太極拳、散步等比較柔和的運動，切忌劇烈運動，運動后及時飲用淡鹽水或酸梅湯，補充電解質。

## 夏天易发生各种皮肤问题 别忽视皮肤健康的“隐形刺客”

长沙晚报7月14日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘丹 袁利）被蚊子叮后奇痒难耐的风团、晒太阳后火辣辣的红疹……这些在夏季看似平常的皮肤问题，正常吗？湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）皮肤科中心主任、主任医师汪海珍近日表示，这些皮肤问题看似平常，但可能正在成为皮肤健康的“隐形刺客”。

#### 蚊子叮后起大片风团？小心是昆虫过敏

汪海珍介绍，被蚊子叮咬后起包、瘙痒是正常现象，但如果红包迅速扩大成直径超过5厘米的大片风团，且伴随剧烈瘙痒、肿胀，甚至出现恶心、头晕等全身症状，则可能是昆虫过敏。

蚊子、跳蚤等昆虫在叮咬时，会注入含有蛋白质的唾液，过敏体质人群的免疫系统会将这些蛋白质识别为“外来入侵者”，启动防御机制释放组胺，导致血管扩张、组织液渗出，形成风团。这种情况需及时就医进行过敏原检测，必要时遵医嘱口服抗组胺药物。

#### 晒太阳后手臂起红疹？或是日光性皮炎

汪海珍表示，户外活动后发现手臂、颈部等暴露部位出现密密麻麻的红疹，又痒又刺痛，这可能不是普通晒伤，而是日光性皮炎或多形性日光疹。

日光性皮炎是皮肤过度暴露于紫外线（UVB）下引起的急性炎症反应，表现为暴晒部位皮肤红肿、灼痛，严重时会出现水疱。而多形性日光疹则与

自身免疫相关，常在日晒后数小时至数天内，在面部、颈部、手臂等暴露部位出现红斑、丘疹或丘疱疹，瘙痒明显。

轻度皮疹可使用冷敷缓解不适，局部涂抹炉甘石洗剂，或弱效糖皮质激素药膏。若症状严重、出现水疱或发热等全身症状，需及时就医。

#### 皮肤过敏涂花露水止痒？“清凉成分”可加重过敏

花露水、风油精等清凉产品，是夏日止痒的“国民神器”，但对过敏体质人群来说，很可能适得其反。

汪海珍介绍，在皮肤处于过敏状态时，屏障功能受损，花露水、风油精等成分更容易渗透进入皮肤，诱发过敏性皮炎，加重过敏反应。皮肤出现过敏症状时，要避免搔抓和二次刺激。轻度过敏，可使用温和的医用冷敷贴降低皮肤温度、减轻炎症，或涂抹不含激素的炉甘石洗剂，收敛止痒；若症状严重、范围扩大，需及时就医。

#### 出汗后立刻冲冷水澡？可能诱发胆碱能性荨麻疹

当高温导致身体大量出汗时，皮肤血管处于扩张状态，突然的冷刺激会使血管急剧收缩，打乱皮肤的正常生理调节，诱发胆碱能性荨麻疹。

汪海珍介绍，胆碱能性荨麻疹会使全身出现针头至米粒大小的风团，且伴有剧烈瘙痒、刺痛感，部分人还会出现头痛、流口水等症状。预防上，关键在于避免突然进行冷热刺激。出汗后不要立刻冲冷水澡，擦干汗水待身体自然冷却、心率平稳后，再用温水洗澡。