

任意中止合同、霸王条款、合同陷阱、虚假房源、押金退还难……我国住房租赁市场蓬勃发展，但也出现一些乱象扰乱市场秩序。为规范住房租赁活动，促进住房租赁市场高质量发展，《住房租赁条例》于日前公布，并将于2025年9月15日起施行。

住房租赁新规如何为「安心租住」保驾护航？

新华社记者 王优玲

方式向房产管理部门备案，还在出租人未办理时，给予承租人办理备案的权利，以满足承租人的现实需求。

除了规范租赁双方的行为，条例对相关经营主体“要做什么”“不能做什么”提出了哪些要求？

住房和城乡建设部政策研究中心副主任浦湛说，对于住房租赁企业，要求发布房源信息应真实、准确、完整，不得发布虚假或误导性房源信息，从事转租经营的住房租赁企业，应设住房租赁资金监管账户并向社会公示。对于经纪机构，要求发布房源信息前要先履行相关核信息和实地查看房源责任，收费服务项目要明码标价等。对于网络平台经营者，要求应当核验住房租赁信息发布者的真实身份信息等等。

在监管层面，清华大学房地产研究中心主任吴璟说，条例从租赁市场监测和信息公布、对住房租赁活动流程的管理以及对住房租赁活动的监督执法等三个方面明确了地方政府的具体职责。在最受关注的租金方面，条例要求“设区的市级以上地方人民政府应当建立住房租金监测机制，定期公布本行政区域内不同区域、不同类型住房的租金水平信息”。

保障承租人权益，纠纷解决机制是重要环节。在租赁活动中，因押金返还、住房维修、住房腾退等产生纠纷该怎么解决？

浦湛表示，一方面，地方要根据条例，结合当地实际，加快出台地方性住房租赁条例，尽快在全国范围形成完备的住房租赁法规体系；另一方面，要强化监管执行力度，对有关出租人、承租人、住房租赁企业、经纪机构、网络平台经营者的违规行为，该改正的限期改正，该处罚的依法处罚。

（新华社北京7月23日电）

暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

新华社记者 李恒

大暑已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

23日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究——
大暑季节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合适的时间和时段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背应及时补充水分，避免喝冰水。

护肝需辩证——
天气炎热，人们火气易旺，易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辩证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心

烦、目赤头痛、易发火者，可用栀子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲乏者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑——
高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装备；主动休息，尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方，保证充足的睡眠和营养；主动补水，要少量多次，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补水；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热——
近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现主要为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖长裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨防防溺水——
暑假期间，很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水？

段蕾蕾提醒，家长应带孩子到有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水；参加乘船、漂流等水上娱乐项目时，应全程正确穿着救生衣；教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域；家长应学会急救和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治，从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合，是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息，践行健康生活方式，让科学为夏日健康保驾护航。
（新华社北京7月23日电）



新疆伊宁：老城焕发新活力 文旅融合促发展

游客在新疆伊犁哈萨克自治州伊宁市伊犁老城喀赞其文化旅游区家坊点品尝当地美食(7月23日摄)。近年来，新疆伊宁市在文旅融合发展上持续发力，让老城重焕生机。当地深挖文化内涵，推动9处文保单位、160项市级以上非遗资源的保护传承，促使手工业向文创产业升级。同时，依托古建筑与特色民居打造“庭院经济”，引导居民改造庭院，培育多样旅游业态，增加就业岗位，让伊宁老城在文旅融合发展中焕发新的活力。
新华社记者 丁磊 摄

你有没有被偏头痛折磨很久，经常性的身心俱疲，医药治疗效果不佳？不用着急，针灸作为非药物治疗，被推荐用于偏头痛、丛集性头痛、紧张性头痛等诊治，规范化的针灸治疗可减少发作次数、缓解疼痛，且副作用较少。

针灸巧治偏头痛

什么是偏头痛？

偏头痛是一种以单侧或双侧脉冲性头痛为主要症状的周期性疾病，发病机制不明，多有家族史。在发生偏头痛的时候，病人大脑中一种叫作5羟色胺的化学物质减少了，大脑中的血液循环紊乱，从而导致诸如头痛之类的病症。

偏头痛的发病原因比较复杂，目前认为可能与家族遗传、体内激素变化、外界环境刺激以及精神状态等多种因素有关。

偏头痛的症状表现：
1. 前驱期：有些病人在偏头痛发病之前几个小时或者几天就出现了特定的先兆。最普遍的表现是打哈欠，疲劳，注意力不集中，脖子僵硬。

2. 先兆期：在发作前15到30分钟之内，或者伴随着这些征兆而来。在此之前，视觉上的表现是最普遍的，例如畏光、闪光、复杂的幻象、视野缺陷、黑斑、局部盲或暂时性盲，通常表现为两只眼睛。除此之外还有一些缺陷或者是刺激的表现，比如偏身麻木、轻偏瘫、语言障碍等。一般情况下，症状会在5到60分钟之间，而且有可能是连续的。

3. 头痛期：一般以单侧头痛为主，可逐步发展到中、重度，其主要表现为眶上侧、眶后部或额颞区疼痛，继而可扩散到两侧的头、颈等部位。多数患者的头痛是脉冲性的，如心脏跳动或钻凿状，病情会逐步恶化，最终发展为持续的疼痛，同时伴有恶心、呕吐、头晕到站立不稳等症状。一次的

胃癌是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一。尽管胃癌的早期发现和及时治疗可以有效提高治愈率，但患者在治疗期间常常会遇到许多身体和心理上的挑战，因此，家庭护理在胃癌患者康复过程中起着至关重要的作用。

胃癌家庭护理要点

一、提供健康的饮食护理

1. 少量多餐：胃癌患者往往不能一次性摄入过多的食物，因此应采取少量多餐的方式，每天进食五至六餐，每餐量适当。
2. 清淡易消化的食物：选择易消化的食物，如粥、汤、煮熟的蔬菜、瘦肉和豆制品等。避免过油腻、辛辣刺激的食物，这些食物会刺激胃黏膜，增加胃部负担。
3. 增加高蛋白食物：蛋白质有助于身体修复和增强免疫力，可以选择富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼类、牛奶等。
4. 避免过热或过冷的食物：食物的温度应适中，过热或过冷的食物可能会刺激胃部，导致不适。
5. 补充足够的水分：保持充足的水分摄入对胃癌患者非常重要，帮助保持身体的正常代谢功能，避免脱水。

二、关注患者的体重变化

1. 定期称重：每周至少称一次体重，记录体重变化。如果出现显著的体重下降，应考虑增加营养摄入，或咨询医生是否需要采取补充营养的措施。
2. 补充营养：如果患者出现严重的体

重下降，可以通过增加高热量、高蛋白的食物来补充营养，如果食物摄入不足，可以考虑通过肠外营养补充。

三、缓解治疗副作用
胃癌患者通常会接受手术、化疗、放疗等治疗，这些治疗可能会导致一系列副作用，家庭护理人员需要帮助患者应对这些副作用，并确保患者舒适。

1. 恶心与呕吐：化疗后恶心和呕吐是常见的副作用。患者可以分餐进食，避免油腻和辛辣的食物，同时可以给患者服用抗恶心药物(遵医嘱)，并建议在餐前半小时服用。
2. 口腔干燥和溃疡：化疗可能引起口腔干燥和溃疡，患者可以使用口腔保湿剂，保持口腔清洁，必要时可以使用盐水漱口，缓解不适。
3. 脱发：化疗常常会导致患者出现脱发，家庭成员可以帮助患者挑选合适的假发或帽子，帮助他们保持自信。

4. 便秘或腹泻：化疗、放疗等治疗可能引起患者便秘或腹泻，家庭护理人员应帮助患者调整饮食，增加膳食纤维的摄入。如果问题持续，应联系医生进行治疗。

四、维持患者的心理健康

1. 倾听和陪伴：患者在治疗过程中常常会有情绪波动，家庭成员应耐心倾听他们的诉求，不批评、不评判，给患者一个发泄情绪的空间。
2. 鼓励患者表达情感：很多患者会隐藏自己的情感，担心给人增加负担，家庭成员应鼓励患者表达自己的情感，分享他们的担忧和恐惧，帮助他们释放压力。

五、提供适当的运动护理

1. 轻度运动：对于大多数胃癌患者来说，轻度的运动如散步、瑜伽、太极等是非常有益的，这些运动可以增强患者的体力，帮助她们维持身体的灵活性。
2. 避免剧烈运动：剧烈运动可能会导致患者感到疲劳或受伤，尤其是在化疗期间，免疫力低下的患者应避免进行高强度的运动。

六、定期复查和监测病情

1. 定期就医：定期带患者前往医院进行复查，确保肿瘤没有复发或转移。常见的检查包括胃镜、CT扫描、血液检查等。
2. 监测体温和其他体征：患者在治疗期间可能会出现发热、乏力等症状，家庭成员

(2)阳明头痛：头维、印堂、阳白、合谷、内庭、阿是穴。

(3)太阳头痛：天柱、后顶、风池、后溪、昆仑、阿是穴。

(4)厥阴头痛：百会、四神聪、太冲、内关、阿是穴。

针刺手法：根据病情虚实和患者的体质，采用适当的针刺手法，一般实证用泻法，以较强的刺激量激发经气，祛邪外出，虚证用补法，或采用艾灸等方法，以补益经气，调和阴阳。留针时间：通常留针20-30分钟，期间可每隔5-10分钟行针一次，以保持针感，增强疗效。对于疼痛较剧烈的患者，也可以适当延长留针时间。疗程：一般每周进行2-3次的针灸治疗，具体疗程和频率可根据患者的病情、体质以及对治疗的反应进行调整。

2. 缓解期选穴
以急性期针刺疗法为依据，结合脏腑气血津液辨证治疗，取穴如下：
(1)痰浊内阻证：风池、百会、太阳、头维、足三里、丰隆、阴陵泉。

(2)瘀血阻络证：风池、百会、太阳、阿是穴、膈俞、血海。

(3)肝阳上亢证：风池、百会、太阳、太冲、太溪。

(4)气血两虚证：风池、百会、太阳、气海、血海、足三里、脾俞。

(5)肝肾亏虚证：太阳、百会、肾俞、肝俞、太溪、三阴交。

针灸作为一种安全、有效的自然疗法，不仅能缓解疼痛，还能调节机体整体健康状态。如果您正受偏头痛困扰，不妨试试针灸治疗，或许会有意想不到的效果。
(无为市中医医院 丁翠芬)

员应定期测量体温，记录其他体征，及时发现问题并寻求医生帮助。

七、沟通和协调护理工作

1. 记录患者状况：家庭护理人员可以记录患者的症状、情绪变化以及治疗的副作用，这些信息对于医生调整治疗方案非常重要。
2. 协调医生与患者的关系：有时候患者可能对医生的建议产生疑虑，家庭护理人员可以起到桥梁的作用，帮助患者更好地理解治疗方案，增强他们的信任感。

八、关注患者的生活质量

1. 营造舒适环境：家庭护理人员应为患者提供一个安静、温馨的居住环境，良好生活环境可以帮助患者放松心情，减轻焦虑和抑郁情绪。
2. 保持社会联系：患者应与家人、朋友保持联系，避免长期的孤独，社交活动有助于调节患者的情绪，增强他们的抗病能力。
3. 参与兴趣爱好：帮助患者找回生活中的乐趣，可以尝试一些简单的爱好，如绘画、阅读或听音乐，增加生活中的愉悦感。

总之，胃癌治疗过程虽充满挑战，但通过家庭护理的细心照顾，患者可以在身体和心理上获得更好的支持，家庭成员的关爱和支持能够帮助患者减轻治疗的痛苦，增强康复的信心。
(无为市人民医院 周佳佳)

脑瘤放疗后康复护理新视角

脑部肿瘤放疗是治疗脑部肿瘤的重要手段之一，它通过放射线的高能量破坏肿瘤细胞的DNA，从而抑制肿瘤的生长和扩散。然而，放疗在杀死肿瘤细胞的同时，也可能对周围的正常脑组织造成一定的损伤，引发一系列的副作用。因此，脑瘤放疗后的日常照护至关重要，它可以帮助患者减轻放疗带来的不适，促进身体的恢复，提高生活质量。

放疗后，患者的身体会发生一系列的变化。首先，由于放疗对脑组织的损伤，患者可能会出现水肿、颅内高压等情况，表现为头痛、恶心、呕吐等症状。其次，放疗还可能影响患者的神经系统功能，导致记忆力减退、注意力不集中、情绪波动等问题。此外，放疗对头皮和皮肤的刺激也会导致脱发、放疗区域皮肤可能会出现红斑、干燥、脱皮，甚至水泡和渗出。这些症状通常在放疗后的几周内出现，严重程度因人而异。放疗还可能会导致口腔黏膜红肿、溃疡，伴随疼痛和吞咽困难，唾液腺功能也可能受损，引起口干。影响患者的饮食和交流。部分患者可能会出现恶心、呕吐、食欲不振等症状，这可能与放疗对胃肠道的刺激有关。还有部分患者可能会出现耳鸣、听力下降，甚至耳膜穿孔等耳毒性反应。

放疗后的皮肤较为敏感，易出现红肿、瘙痒、脱皮等状况。因此，患者应穿着宽松、柔软的衣服，保持皮肤清洁干燥，避免抓挠，照射区域的皮肤避免阳光直射，避免使用刺激性的洗浴用品。在放疗期间，应避免在照射区域使用任何未经医生许可的药物或护肤品。口腔问题是脑瘤放疗后的常见副作用之一，患者应保持口腔清洁，使用柔软的牙刷，避免使用含酒精的漱口水。进食后及时漱口，可以使用生理盐水或碱性漱口水清洁口腔，避免辛辣、酸性和过热的食物，以减少对口腔黏膜的刺激。如果出现口腔溃疡，可以使用西帕依固龈液、康复新液等含漱，促进口腔黏膜修复。此外，患者可以以多次水或使用人工唾液来缓解口干症状，保持口腔湿润。定期使用含氟牙膏和漱口水，预防龋齿和口腔感染。放疗后患者的消化系统可能会受到影响，患者应保持规律的饮食习惯，进食高热量、高蛋白、高维生素、富含纤维的食物，注意饮食营养均衡，多喝水，保持大便通畅，避免进食油腻、辛辣、难以消化的食物。患者可以采取少食多餐的方式，避免一次进食过多食物。在放疗期间，患者应在放疗半小时后进食，以减轻胃肠道反应。

脑瘤放疗后的患者可能会出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理支持对于患者的康复至关重要。患者应保持积极乐观的心态，树立战胜疾病的信心。家属和医护人员应给予患者充分的关心和支持，鼓励患者表达自己的感受和需求，可以通过与患者进行交流、倾听、陪伴等方式，帮助患者缓解心理压力。此外，患者还可以参加一些心理辅导或支持小组活动，与其他患者分享经验和感受，获得更多的心理支持和鼓励。放疗后，患者可能会出现肢体活动不便、肌肉萎缩等问题，进行适当的体育锻炼对于患者的康复非常重要。患者应根据自己的身体状况和医生的建议，进行主动和被动的功能锻炼，促进血液循环，预防肌肉萎缩。此外，患者还可以进行一些简单的康复训练，如平衡训练、步行训练等，以提高身体的协调能力和运动能力。放疗后的患者身体较为虚弱，容易出现头晕、乏力等症状，应注意安全防护，防止意外发生，尤其是患者应注意保护头部，避免头部受到撞击或碰撞，以免加重病情。放疗后的患者还需要进行定期的复查，以便及时了解病情的变化和身体的恢复情况。同时，患者也应注意观察自己的身体状况，如出现头痛、呕吐、视物不清、抽搐等不适症状，应及时就医。

脑瘤放疗后的日常照护是一个全面而细致的过程，涉及到身体、心理、饮食、安全等多方面的内容。通过科学合理的照护，可以帮助患者减轻放疗带来的不适，促进身体的恢复，提高生活质量。患者和家属应积极配合医护人员，共同努力，为重启智慧之门而努力。
(六安市中医院肿瘤放疗科一病区 徐恭梅)

