处暑时节如何应对“秋老虎”？

——国家卫生健康委回应热点问题

新华社记者 彭韵佳

从容应对“秋老虎”

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、提升耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹

部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，应尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根，随着外寒逐渐加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部位的保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示，既要科学补觉，也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11时至13时的时段，睡个约20分钟的午觉，可以缓解大脑疲劳，改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

离离暑云散，袅袅凉风起。

8月23日迎来二十四节气中的处暑。这个时节，如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

提前适应开学季

处暑时节，开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

“托幼机构和学校是儿童和青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。”山东省疾控中心主任医师张丽说，开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹

泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子的健康状态，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医，同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示，临近开学，一些孩子容易出现心理不适应

的情况，家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式，教孩子识别和接纳自己的情绪，并学会表达情绪。”崔永华说，开学前，家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天保证40分钟左右的户外活动时间，提前找回学习状态。

户外活动“正当时”

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平

衡拉伸，骑行之后做腰椎、下肢拉伸，保护身体。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来，越来越多的人开始跑马拉松。厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的公众循

序渐进开展训练，逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育运动，每天进行不少于2小时的户外运动，提高身体素质。

道路运输从业资格证申领年龄是否放宽？

——我市交通部门回应近期群众高频问题

本报讯（记者 温雯）随着机动车驾驶证申领年龄放宽至63周岁政策落地，道路运输从业资格证申领年龄政策是否同步调整受到广大道路运输从业人员关注，近期相关咨询和诉求通过12345政务服务便民热线反映的数量明显增加。为回应群众关切，市交通运输局道路运输管理服务中心工作人员就高频问题作出统一解答。

针对大家广泛关心的客货危从业人员从业年龄是否放宽至63周岁的问题，工作人员答复：“目前我单位尚未收到任何关于从业资格证延期至63周岁的通知，我们将密切关注该问题，如有最新政策出

台，将第一时间在‘职业驾驶员’微信公众号发布通知，请大家耐心等待。”据了解，关于客货危从业人员从业年龄的规定，目前依据《道路运输从业人员管理规定》（交通运输部2022年38号令）第三十二条规定，经营性道路客货运输驾驶员、道路危险货物运输从业人员年龄超过60周岁的，由发证机关注销其从业资格证。

近期还有多人咨询道路运输从业资格证补办、换发、变更、注销业务，相关工作人员答复，目前这些业务均可通过“道运通”App办理，下载后点击“从业人员”模块，选择要办理的业务，根据要求

提交材料，工作人员审核合格后予以核发新的电子证照。目前，道路运输从业资格证已全面启用电子证照，不再核发纸质证件，尚未申领电子证照的从业人员可在“道运通”App提交申请，具体申领流程可关注“职业驾驶员”微信公众号，点击右上角“电子证照”即可查看。申请人可在提交申请5个工作日后，点击“道运通”App主页面右下角“用户中心”的“电子证照”查看并保存。

关于诚信考核业务，目前，山东省道路运输管理信息服务系统已开启诚信考核自动办理业务，个人无需提交，考核等级均在道路运输

从业资格证电子证照一并展现。

对以上业务如有疑问或还有其他相关疑问的群众，可拨打0538-8503623、8629251咨询。

此外，市交通运输局道路运输管理服务中心在“职业驾驶员”微信公众号等平台发布了温馨提示，对年龄政策、网办流程、电子证照等热点问题集中说明，市民可随时关注信息更新。“我们将持续密切关注上级部门政策动态，如出台相关新规定，将立即组织落实，及时为符合条件的人员办理业务，切实保障道路运输从业者的合法权益。”市交通运输局道路运输管理服务中心相关负责人说。