

明日入伏，减肥“黄金期”到了吗

医生提醒：盲目节食或过度运动都不可取，搭配中医外治效果更佳

网红说法求真

今年三伏天将于15日正式开启，时长40天。除了“冬病夏治”的老传统，网上还流传着一个新说法，即三伏天是一年当中减肥掉秤最快的时期。果真如此吗？记者采访江苏省第二中医院健康管理中心副主任中医师王栋了解到，三伏天确实是减重的“黄金窗口”，但关键在于“顺应天时，顺势而为”，搭配中医外治疗法，还会事半功倍，但一定要注意避免盲目节食或过度运动。

实习生 谢圣霖 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



医学前沿

我国团队研制出全球首款仿生听觉神经接口

记者7月13日从南开大学获悉，该校电子信息与光学工程学院徐文涛教授团队成功研制出全球首款仿生听觉神经接口，为传统人工耳蜗之外的听觉重建提供了全新的电子替代、修复技术新路径。相关成果发表于国际期刊《自然·材料》上。

“目前人工耳蜗解决的是‘听见’的问题，而且受限于固定时钟驱动方式和有限电极数量，其在声音时间分辨率、复杂环境下语音识别等方面，与天然听觉系统还有明显差距。”徐文涛介绍，“而我们的目标，不只是让人造听觉系统能够‘听见’，更重要的是让它真正学会‘听懂’，像天然听觉神经一样，对声音进行筛选、识别和处理，再把有价值的信息传递给大脑。”

围绕这一目标，研究团队首次构建起能够与哺乳动物神经系统深度融合的人造听觉神经形态接口，实现了集声音信号采集、神经形态编码、自然语义处理、生物电信号输出于一体的完整人造听觉神经环路。

在动物实验中，植入团队研发的仿生听觉神经接口后，失聪兔不仅重新建立了声音感知能力，还能够识别不同语音指令，并完成对应行为任务，实现了完整人造听觉神经信息处理链路。 科技日报

急性髓系白血病新研究 绘制出表观遗传图谱

新华社电 瑞典卡罗琳医学院参与的一项新研究通过绘制表观遗传图谱，将急性髓系白血病划分为16个亚型。这一成果有望为未来开展个体化治疗提供研究依据。相关研究成果近期已发表在英国《自然》杂志上。

卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说，急性髓系白血病是一种进展较快的血癌。通过比较不同患者的测量结果，研究团队将急性髓系白血病划分为16个具有不同的分子和生物学特征的亚型。不同亚型在基因调控、细胞分化和疾病进程等方面呈现不同特征，对药物敏感性也存在差异，表明基因调控状态可能影响治疗效果。

公告

关于原告正大投资股份有限公司(以下简称正大投资公司)与被告江阴太湖正大饲料有限公司(以下简称江阴太湖正大公司)、盐城惠农饲料有限公司(以下简称盐城惠农公司、现用名盐城通盛生物科技有限公司)、阜宁县某饲料门市侵害商标权及不正当竞争纠纷一案,本院于2024年5月17日作出(2023)苏09民初142号民事判决书,江苏省高级人民法院于2025年10月15日作出(2024)苏民终1101号民事判决,判决:驳回上诉,维持原判。生效判决认定:1.江阴太湖正大公司在被诉侵权商品上突出使用“太湖正大”侵害了涉案“正大”注册商标专用权,江阴太湖正大公司实施的被诉侵权行为构成商标侵权;2.江阴太湖正大公司注册使用“正大”企业字号构成不正当竞争;3.盐城惠农公司获准注册“太湖正大”商标却未规范使用,且其在申请注册“太湖正大”商标未获核准后,仍在被诉侵权商品的包装上使用“太湖正大”标识,加之盐城惠农公司与江阴太湖正大公司经营地址相同,并在厂区大楼外墙标注“太湖正大”标识,两公司构成共同侵权。生效判决:被告江阴太湖正大公司变更企业名称中“正大”字号,变更后的字号中不得与“正大”文字相同或相似;江阴太湖正大公司、盐城惠农公司刊登声明以澄清事实、消除影响,并连带赔偿正大投资公司经济损失及合理费用共计180万元。

因江阴太湖正大公司、盐城惠农公司未按上述判决履行刊登声明以澄清事实、消除影响的义务,现将上述判决相关内容予以公布。

江苏省盐城市中级人民法院
二〇二六年七月十四日

传统观念认为减肥要“管住嘴、迈开腿”，核心是控制热量摄入。但王栋告诉记者，2026年3月国家发布的《中国肥胖行为与生活方式干预指南》进一步明确，科学体重管理应从睡眠、饮食、运动、心理健康四个维度综合入手。

“首先，在三伏天，睡眠问题是更容易调理的。”王栋解释，中医认为，睡眠的本质是“阳入于阴”。白天阳气外浮，支撑精神活动；夜间阳气收敛内藏，人才能安然入睡。“三伏天阳气最盛，人体阳气浮于体表，腠理开泄，此时借助针灸、穴位贴敷、艾灸等外治法，药物和刺激更容易随气血通达经络，让‘阳入于阴’的通道更顺畅。这也是‘冬病夏治’在三伏天调理睡眠问题的原理所在。”

此外，天气炎热，人们往往食欲下降、摄入减少，加上代谢加快，本身就易形成“热量缺口”的有利条件。王栋还表示，阳气外浮、腠理开泄，气血运行旺盛，不仅能加速脂肪代谢，更有利于排出体内积聚的痰湿水浊，对改善“虚胖”“水肿型肥胖”尤为有效。

除了饮食和代谢的自然变化，王栋强调了中医外治法在三伏天减肥的独特优势。“以针灸为例，通过刺激特定穴位调节经络气血，能够增强脾胃运化功能，促进脂肪分解，同时调节内分泌、抑制亢进食欲。此外，还有针灸、埋线、穴位贴敷等多种外治法，可以根据个人体质辨证使用。”

身高172厘米，体重150斤的市民刘先生就是中医外治减肥的受益者。因

郊游后长出一颗“痣” 一查竟是蜱虫

近日，市民张女士(化姓)外出游玩时，发现自己大腿内侧长了一颗“痣”，但因为这颗“痣”还伴有红肿、热痛等情况，便紧急来到南京市中西医结合医院皮肤科就诊。经医生诊断，张女士突然长出的这颗“痣”，其实是正在吸血的蜱虫，幸好就诊及时，经过规范治疗后，目前已经无碍。

据了解，张女士上周约上好友一同到郊外游玩。回到家洗澡时，突然发现自己大腿内侧多了一颗“痣”。“好好的怎么突然长了颗痣，还疼得厉害，不会是不好的东西吧？”越想越不放心的张女士来到医院就诊排查。副主任医师刘明珠接诊后，仔细观察了张女士小腿部位的病灶，很快就判断出这其实是蜱虫叮咬，虫体已经嵌入皮肤正在吸血。

明确病因后，该院皮肤科副主任医

师孙捷先为张女士的患处局部注射麻药，麻药起效后，用消毒后的专业器械完整将蜱虫虫体取出。取出完整虫体后，又为张女士进行了激光清创，对叮咬创口进行消毒和创面处理，降低感染病原体的风险。

“很多人被蜱虫叮咬后，第一反应就是用手抠、或者用酒精、风油精闷杀，其实这些操作都存在一定风险。”孙捷介绍，蜱虫主要通过口器固定在人体皮肤内吸血，如果强行用手捏拽，很容易将蜱虫的虫体捏碎，导致口器残留在皮肤内，增加感染风险；挤压虫体还可能导致蜱虫体内的病原体更多地进入人体，增加患病概率。如果蜱虫已完全钻入皮肤，更不要自行处理，一定要尽快到正规医院就诊，通过手术等方式取出。

孙捷提醒，蜱虫多活跃在丘陵、草丛、树林等郊外区域，夏季是蜱虫活动的高峰期，不少市民外出踏青、垂钓、露营的时候，都容易接触到蜱虫。户外活动时，第一，做好个人防护，尽量穿长袖长裤，把裤脚塞进袜子或者鞋子里，尽量不要在草丛长时间坐卧，选择铺加厚的防潮垫隔离；第二，提前做好驱虫，降低蜱虫叮咬的概率；第三，活动后及时检查，尤其是头皮、颈部、腋窝、腹股沟、小腿等皮肤比较薄嫩的位置，看是否有蜱虫附着或者叮咬，如果发现不明肿物要及时就医。另外，如果被蜱虫叮咬后出现发热、乏力、肌肉酸痛、皮疹等症状，一定要及时就医，并告知医生蜱虫叮咬史。

通讯员 杨璞

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

延伸阅读

旅行门诊医生：出游前要重视“健康通关”

几天前，一对上海夫妇专程来到复旦大学附属华山医院，不是看病，而是为即将到来的跨国旅行，咨询途中的感染风险和防护方案。他们咨询的科室叫“旅行医学门诊”——一个专门守护出行安全的新型门诊。

什么是旅行医学门诊？只是“出国前打疫苗”的地方吗？旅行医学远不止于此。它是把目的地风险、旅行方式、计划活动和个人健康状况等综合评估，指导旅行者预防可能的疾病，并给出个性化健康建议的学科。

旅行医学医生不能只会看病，还要懂一点“医学地理学”。同样是发热，去过非洲疟疾流行区、南美雨林、东南亚海岛，或我国西部高原、边境口岸、山林湿地，背后的疾病谱可能完全不同。

一次看似普通的“旅行后发热”，背后可能是疟疾、登革热、伤寒、立克次体病，也可能是更罕见的寄生虫病或新发传染病。医生能否及时追问旅行史、暴露史和接触史，常常决定患者能否尽早诊断，也关系到潜在公共卫生风险能否尽早发现。

一位青年女性曾反复发热两周，常规抗感染治疗效果不佳。医生在她腿部发现了不起眼的皮疹，进一步追问旅行史，才知道她不久前在非洲博茨瓦纳有户外活动经历。结合临床表现和暴露史，最终考虑为立克次体感染。调整治疗方案后，第二天发热就明显缓解。

旅行医学医生提醒，去热带、亚热带地区，要重视防蚊虫和蜱虫叮咬；去非洲、南美洲或东南亚部分地区，要提前

评估疫苗接种和疟疾预防；计划高原、邮轮、潜水、徒步、滑雪、雨林探险等活动，还要考虑高原反应、晕动病、外伤、溺水、失温或热射病等环境和活动风险。

有慢性病的人，旅行不能“说走就走”。心脏病、糖尿病、高血压、慢性肺病、肾病、免疫功能低下者，出行前要评估疾病控制情况、药物是否带够、是否需要英文病情摘要、胰岛素如何保存、长途飞行如何预防血栓，以及目的地是否容易获得医疗服务。

旅行风险值得重视，出行前4到8周做一次健康咨询和疫苗咨询，是比较稳妥的时间窗口；有些疫苗需要多剂次接种，有些预防药物也需要提前准备。旅行回来后，如果出现发热、腹泻、皮疹等症状，要主动告知医生旅行史。 新华社