

# 三伏天，请避开这些养生误区

## 误区1

### 三伏贴包治百病

三伏贴主要用于治疗肺部、骨关节等方面疾病，适用于免疫力低下、易患感冒、虚寒体质等人群

不适合孕妇、心脏病及高血压患者、湿热体质和皮肤严重过敏的人群



## 误区2

### 绿豆汤喝越多越解暑

夏季喝绿豆汤利于解暑，但大量饮用易伤脾胃，尤其易腹胀腹泻人群不宜多喝



## 误区3

### 防暑不怕凉

三伏天做好防暑的同时，也不可过度贪凉，大量饮用冷饮会损伤肠胃，大汗后受凉还可能导致供血不足



## 误区4

### 伏天就要“以热制热”

并非所有人都适合“以热制热”喝姜枣茶、喝羊汤等“热养法”会导致内热体质人群上火，出汗过多还会引起心慌等不适症状



## 误区5

### 最热时锻炼可提高耐热力

“夏练三伏”并不适合所有人尤其是中老年人要避免在户外过度运动，即使年轻人也需避开最热时段户外锻炼，以免中暑



## ◆今日关注

# 透视

# 2024年

# 中国经济「半年报」

□新华社记者  
潘洁  
魏玉坤  
申铨

7月15日，国家统计局发布2024年中国经济“半年报”——上半年中国国内生产总值(GDP)61.7万亿元，同比增长5.0%，运行总体平稳、稳中有进，新动能加快成长，高质量发展取得新进展。

今年是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。面对复杂严峻的外部环境，以习近平同志为核心的党中央运筹帷幄、科学决策，全国上下众志成城、迎难而上，推动经济持续健康发展。

## 经济稳定运行、长期向好基本面没有改变

今年上半年，外部环境更趋复杂严峻和不确定。上半年，我国GDP同比增长5.0%；其中二季度增长4.7%，增速比一季度有所回落。

对此，国家统计局新闻发言人表示，从短期来看，二季度经济增速回落有极端天气、雨涝灾害多发等短期因素影响，但经济稳定运行、长期向好的基本面没有改变，二季度经济总量超32万亿元，工业增加值、货物进出口总额都超10万亿元，总量指标规模依然十分可观。

细看这份“半年报”，国内需求持续恢复、外部需求有所改善。

向内看，上半年，社会消费品零售总额同比增长3.7%，其中服务零售额同比增长7.5%。全国固定资产投资同比增长3.9%，虽然房地产投资低位运行，但基础设施和制造业投资分别增长5.4%和9.5%，显示复苏暖意。

向外看，上半年，货物进出口总额同比增长6.1%。其中，二季度外贸同比增长7.4%，较一季度和去年四季度分别提高2.5个和5.7个百分点，季度走势持续向好。外汇储备稳定在3.2万亿美元以上。

保持就业和物价稳定是经济运行平稳的重要标志。上半年，全国居民消费价格指数

(CPI)同比上涨0.1%，扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.7%，保持温和上涨。全国城镇调查失业率平均值为5.1%，比一季度下降0.1个百分点，比上年同期下降0.2个百分点。

中国经济基本盘保持稳健的同时，经济发展的质量不断提升。

上半年，高技术产业投资同比增长10.6%，快于全部投资6.7个百分点；规模以上高技术制造业增加值同比增长8.7%；非化石能源消费量占能源消费总量的比重同比提高1.9个百分点；实物商品网上零售额同比增长8.8%……这些指标印证中国经济结构不断优化，新动能加快培育壮大。

上半年，全国居民人均可支配收入20733元，同比名义增长5.4%，扣除价格因素实际增长5.3%。

“‘形有波动、势仍向好’，短期波动不会改变长期向好大势。”国家统计局新闻发言人表示，放在全球坐标中观察，我国经济表现依然较好，一季度GDP增速快于美国、欧元区、日本等，结合二季度国内外形势，预计上半年我国经济增速仍将保持领先，仍是世界经济增长的重要引擎和稳定力量。

## 政策效应不断显现释放增长暖意

今年以来，面对经济运行面临的困难挑战，各地各部门靠前发力落实各项宏观政策，成绩取得殊为不易。

记者梳理发现，今年特别是进入二季度以来，一系列政策举措密集出台，政策效应持续显现——

扩内需政策持续加力。3月份，我国出台推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案，明确了5方面20项重点任务。国家发展改革委等部门不久前印发《关于打造消费新场景培育消费新增长点的措施》，进一步培育和壮大消费新增长点。

统计数据显示，上半年，最终消费支出对经济增长贡献率为60.5%，拉动GDP增长3.0个百分点。在大规模设备更新新政策带动下，上半年设备工器具购置投资同比增长17.3%，拉动固定资产投资增长2.1个百分点，贡献率达54.8%。

发行超长期特别国债，既可以拉动当前投资和消费，又能筑牢长期高质量发展基础。截

至7月5日，财政部已发行7期次超长期特别国债，发行规模合计3080亿元。上半年，基础设施投资同比增长5.4%，比全部投资快1.5个百分点，拉动全部投资增长1.2个百分点。

今年以来，从取消全国层面房贷利率下限、下调首付比例和公积金贷款利率，到配售型保障性住房扩面至全国各城市和县城，房地产政策进一步调整优化。

随着政策效应逐渐释放，近期房地产市场活跃度有所提升。上半年，全国新建商品房销售面积、销售额降幅比1月份至5月份收窄1.3、2.9个百分点，房地产“三大工程”拉动房地产开发投资0.9个百分点。

“大规模设备更新和消费品以旧换新政策效应不断显现，前期发放的专项债、超长期特别国债等逐步转化为实物工作量，强化政策统筹、综合施策将持续形成政策合力，为经济平稳运行提供有利政策条件。”国家统计局新闻发言人说。

## 实现全年目标有底气有基础

中国经济下半年走势如何？能否实现全年经济发展预期目标？

“5%左右的目标经过努力是可以实现的”“中国依然是全球经济增长最大的贡献国”……从3月的博鳌亚洲论坛年会到6月的夏季达沃斯论坛，看好中国经济前景的声音不断。

近段时间，国际货币基金组织、世界银行、摩根士丹利、高盛、瑞银等国际机构纷纷上调中国经济今年增长预期，为中国经济前景投下信任票。

信心，来自经济转型升级迸发的新动能——机械臂替换传统工人，纺织业装上“智慧大脑”，无人机配送带来消费新体验……

最新数据显示，目前中国高新技术企业达46.3万家，工业机器人装机量占全球比重超过50%，工业互联网实现工业大类全覆盖，数字经济、绿色低碳发展将催生更多新的增长点。

信心，来自改革激发的新活力——首部关于公平竞争审查的行政法规《公平竞争审查条例》将于8月1日正式施行。

更大力度打破地区封锁和行业垄断，营造良好市场环境；加快完善市场准入、产权保护和

交易、数据信息、社会信用等基础性制度……全国统一大市场建设蹄疾步稳，市场活力将持续释放。

信心，来自开放合作带来的新机遇——本月初，迪卡侬北京五棵松店以全新品牌形象向公众亮相。“未来两年，迪卡侬计划每年新开20至30家门店。”迪卡侬中国副总裁张淳迪说。

山姆会员商店落户广东中山，开市客(Costco)大陆首家带加油站的会员店亮相江苏南京，GE医疗增投3.8亿元用于上海基地建设……越来越多跨国公司正在加码投资、加速布局。

首次在全国范围对跨境服务贸易建立负面清单管理制度，开展增值电信业务扩大对外开放试点工作，出台进一步支持境外机构投资境内科技型企业的若干政策措施……一系列政策举措陆续出台，彰显中国以开放促改革、促发展的坚定决心。

保持战略定力，持续提升发展质量，我们有信心和底气实现今年发展目标，推动中国经济航船沿着高质量发展航道继续前进。

新华社北京7月15日电



## 长江流域进入防汛关键期 三峡水库9孔泄洪

▲7月15日，三峡水库开启9个泄洪孔泄洪。

7月16日，长江流域进入“七下八上”防汛关键期。日前，长江委发出调度令，调度三峡水库增开泄洪孔至9孔泄洪，加紧腾库。新华社发(郑家裕 摄)

## ◆聚焦防汛抗洪

### 河南省气象台发布暴雨红色预警

据新华社郑州7月16日电(记者 马意翀)从河南省气象台获悉，16日18时30分河南省气象台升级发布暴雨红色预警。

过去24小时，河南省西南

部、中东部出现暴雨、大暴雨，其中南阳、漯河、许昌、周口、商丘等地局部出现特大暴雨。预计未来24小时，河南省黄淮之间及焦作、济源、新乡南部有大到暴雨，其中济源、焦作南部、郑州

西部、三门峡北部、洛阳北部、南阳北部、平顶山南部、许昌东部、漯河北部、周口北部、开封南部、商丘部分县(市、区)有大暴雨，局部特大暴雨，并伴有短时强降雨、雷暴大风等强对流天气。

## ◆图说天下

### 我国自主研发的第900万辆解放牌卡车出车

▲7月16日，中国一汽第600万辆汽车暨第900万辆解放牌卡车驶下生产线。

当日，一辆解放J7创领版高端重卡在吉林省长春市缓缓驶下生产线。这标志着我国自主研发的第900万辆解放牌卡车正式出车，同时也标志着“新中国汽车工业的摇篮”中国一汽总产量达到6000万辆。新华社记者 颜麟蕴 摄



### 特朗普被提名为共和党总统候选人 万斯为副总统候选人

▲7月15日，在美国密尔沃基，特朗普(前左)和万斯出席共和党全国代表大会。美国前总统特朗普7月15日在共和党全国代表大会上获得足够多的党代表票，被正式提名为2024年美国总统选举共和党总统候选人。特朗普当天还宣布，已选择俄亥俄州联邦参议员詹姆斯·万斯作为他的竞选搭档。新华社发