

世界女排联赛阿灵顿站：

中国女排首战险胜多米尼加



中国队球员在比赛中庆祝。

新华社发（陈晨摄）

新华社美国阿灵顿7月9日电（记者徐剑梅）2025世界女排联赛美国阿灵顿站9日迎来首个比赛日，中国女排经历五局苦战以3:2击败多米尼加队，取得“开门红”。

中国队本场首发阵容是主攻吴梦洁和庄宇珊、二传张籽萱、副攻王

媛媛和陈厚羽、接应龚翔宇和自由人倪非凡。

首局过程跌宕起伏，中国队开场后似乎对多米尼加队的发球不太适应，连续失分，之后奋起追赶，从18平打到21平，最终以25:22先下一城。之后的两局比赛，多米尼加队占据上风，并牢牢把握住了领先优势，以25:17、25:22连胜两局，大比分2:1反超。

第四局开始后中国女排打得更加主动，多米尼加队也并未放松，双方战至7:7后，中国队一口气把优势扩大到12:7，但之后被对手追成21平。关键时刻，中国女排姑娘没有手软，以25:22获胜。

决定胜负的第五局，中国队一度以10:7领先，但多米尼加队追至13

平。面对令人屏息的局末关键分，中国队干脆利落连得两分，以15:13笑到最后。

艰难的一仗，艰苦的比赛，十分关键、压力重重……这是中国队主教练赵勇和队长龚翔宇赛后对此役的评价。

赵勇赛后对新华社记者说，阿灵顿站比赛对中国女排十分关键，队员们在场上“求生欲望非常强”，压力很大，但她们一直在坚持，值得肯定。被问及比赛中暴露什么弱点时，赵勇回答“状态的起伏”。他说，接下来年轻队员需要调整自己的心态，正确地看待场上的每一个球。

龚翔宇赛后称赞了多米尼加队的表现，她表示中国队“发挥了拼搏精神……在被动和落后时候能把比分咬回来”，表现出场上及时应变的能力。龚翔宇说，多米尼加队的发球很有特点，尤其是大力跳发，节奏和落点非常分散，中国队开始时不太适应，但后来在拦防上做了一些调整，一传环节也顶住压力，很成功，尤其最后一局，“打得很果断”。

天美艺术街区璀璨开街

打造可逛可玩可购盛会

□记者姜凯琦 通讯员何北轩

本报讯 日前，第一届海河青年艺术季正式启幕，天美艺术街区也于此璀璨时刻盛大开街。第一届海河青年艺术季将为市民呈现一场“可感知、可参与、可沉浸”的艺术盛宴，系列活动持续至8月18日，部分作品展览将延伸至10月底。

本届艺术季活动以“让艺术从‘殿堂’走向‘生活’”为理念，设城市艺术展览、城市与艺术对话、城市美育工作坊、城市青年艺术市集“看、说、玩、购”四大板块，共计20余项重点活动，覆盖专业艺术鉴赏、学术对话、美育普及、大众消费等全场景，构筑一场沉浸式城市艺术嘉年华。

街区内外，20余件从平面到立体、从实体到数据的公共艺术作品惊艳亮相，既有国际国内名家力作，也有为街区定制的永久性艺术地标。室内展区，“2025发现展”汇集中央美院等国内顶尖美院推选的青年艺术家百余件作品，“2025青策计划”则带来7位新锐策展人的独立探索。更令人期待的是百年金钢公园的华丽变身——天津美术学院院长邱志杰领衔打造的《像素花园》，将于7月18日揭开面纱，古树、假山被赋予像素化新装，融合美术史经典与哪吒、黑猫警长等潮流IP，营造奇妙二次元世界。

艺术季期间，邱志杰、吕澎、殷双喜等艺术界大咖将齐聚天美艺术街

区，围绕公共艺术、城市更新、文化创意、社会美育四大主题展开深度交流，激荡思想火花；每个周末，陶艺拉坯、木雕创作、版画拓印、传统扎染等10场趣味工作坊将在天美艺术街区及意风区轮番登场。由天津美院师生主理，让市民体验艺术创作之美，推动美育融入城市生活。

同时，街区0.76万平方米核心区打破传统商业边界，“品牌快闪店”“策展型零售”引人注目。7月11日至13日，全国知名的“双手做工劳动者市集”将首次登陆天津，集结82位手工艺人于天美艺术街区和金钢公园，呈现陶瓷、木作、织物等传统技艺精品，打造一场可逛、可玩、可购的手工艺盛会。

WTT美国大满贯女双孙颖莎王曼昱晋级8强



北京时间7月10日，2025年WTT美国大满贯赛女双1/8决赛展开激烈争夺。焦点战中，时隔18个月后再度搭档参赛的孙颖莎/王曼昱，默契十足，完胜迪亚兹（波多黎各）/帕瓦德（法国）晋级8强。

首局，孙颖莎/王曼昱先以4比2领先，遭对手反超后迅速调整，连得4分奠定优势，以11比8拿下；第二局她们延续状态，开局4比2领先并保持压制，以11比5再胜；第三局开局，国乒组合便建立3比0的优势，扩大至7比3后稳控节奏，并以11比5锁定胜局。最终，孙颖莎/王曼昱以3比0横扫对手，顺利晋级8强。

据人民网

相声进社区 居民笑开颜

□记者金静 见习记者马芳太

本报讯 日前，河东区常州道街道联合中国广电天津网络有限公司、天津交通广播开展了“广电惠民季，欢乐社区行”相声专场活动，借助相声的艺术形式，进一步落实文化惠民工程，加强精神文明建设，丰富群众文化生活。活动吸引了150余名居民到场观看，现场掌声不断，笑声连连。

活动现场，居民早早到场

等候。随着主持人热情洋溢的开场，相声表演正式拉开帷幕。一个个精心编排的节目轮番登场，相声演员身着传统长衫，凭借扎实的功底、幽默的语言和生动的表演，将传统相声与文明行为宣传巧妙结合，让优秀艺术走出剧场、走进基层。精彩的表演时而不让全场捧腹大笑，时而引发共鸣掌声不断。活动中还设置了互动环节，通过有奖问答的形式带动居民参与游戏，不断拉近邻里距离。

夏季这样防控登革热

国家疾控局近日发布“登革热防控指南”健康提示，提醒公众我国进入夏季登革热高发期，建议日常生活做好防范。早发现、早诊断、早防蚊是防止出现重症病例及进一步传播的重要措施。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，主要通过媒介伊蚊叮咬传播，一般不会在人与人之间直接传播。根据防控指南，我国登革热疫情以境外输入引发本地传播疫情为主要特征，大部分地区高发期发生在6月以后，多在8月至10月达到高峰。

广州医科大学附属市八医院感染二科主任王建介绍，典型登革热的主要临床

症状包括突起发热，有时可达39摄氏度；伴有明显疲乏、厌食、恶心；常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛；可伴面部、颈部、胸部潮红。如出现以上症状，应尽快到正规医院就医，并主动向大夫说明旅行史等情况，避免延误病情及造成进一步传播。

日常生活中如何预防登革热？防控指南明确，要做好物理屏障防护，免受蚊子叮咬，尽量选择配备纱门、纱窗的居住环境；养成良好卫生习惯，定期清除家庭、单位范围的各种积水，积水处需定期疏通、平洼填坑，防止蚊虫孳生。

顾天成 徐弘毅（新华社电）

喝热茶更消暑



面对三伏盛夏，是喝冷饮好，还是喝热茶更消暑呢？

有人常喝冰镇饮料以解渴消暑热。殊不知，一杯冰凉的冷饮下肚后，胃内的温度会由37℃快速下降至20℃以下，导致胃马上收缩，引发胃胀、胃痛。更严重的是，人体在出汗散热时，毛孔本来是在打开的，喝了冷饮后毛孔就会闭合，体内的热量散发不出来，极易造成中暑。

要想解渴消暑热，最好是喝热茶。中医认为，绿茶能清热解暑、生津止渴、强心利尿，使人神清气爽。现代医学研究表明，热茶中的咖啡碱、可碱、茶碱和芳香物质可促使大脑神经兴奋，有利于对体温中枢进行

调控，并能增强心脏功能，促进血液循环，使肾脏血流量增加，加快代谢，从而使体内多余的热量及废物随尿液排出体外。

喝热茶还可促使血液流向体表，汗腺舒张，促进汗液排出，带走身体的热量。研究发现，喝热茶9分钟后可使皮肤温度降低1℃至2℃，降温可保持15分钟以上。可见，伏天适量饮热茶，对防范中暑大有裨益。

值得注意的是，喝热茶要讲科学。中老年人心肺肾功能减退，胃肠道蠕动缓慢，饮茶不可一次过多，要慢慢饮用；茶水不可过浓，以清淡适中为宜。

杨峰（据《家庭医生报》）

盛夏莫忘为血管“防暑降温”

高温是心脑血管的隐形危机

急诊科医生介绍，高温炙烤让血管处于应激状态，容易影响血液、心脏、血压的正常功能，严重时可引发心脑血管疾病。

血液变黏增加血栓风险 在高温、高湿的环境下，人体为了散热，皮肤血管会迅速扩张，大量血液涌向体表，导致心脏、大脑等其他重要区域的血液供应相对减少。心脏为了维持全身的血液循环，不得不加快跳动，增加泵血量，这无疑加重了心脏的负担。血液在扩张的血管中流动速度减慢，如同河道变宽后水流变缓，容易形成沉积物，血液变黏稠，增加血栓形成的风险。

心肌缺氧可致心绞痛 高温会刺激人体的交感神经，使心率加快。心脏在高温下被迫持续高速运转，心肌的耗氧量自然急剧增加。然而，由于血管扩张和血液黏稠度增加，心肌的供血又相对不足，好比发动机在高速运转却得不到足够的燃油供应。长期处于这种“饥饿”状态，心肌会因缺氧而受损，引发心绞痛、心肌梗死等严重疾病。

血压波动大易引发心血管事件 夏季血压波动会呈现“过山车”式的特点，让人猝不及防。一方面，血管扩张导致血压下降；另一方面，出汗增多、水分流失使血液浓缩，血液黏稠度增加，进而导致血压升高。这种血压的剧烈波动对心血管系统来说是一个巨大挑战，尤其是那些原本血压就控制不佳的患者，更容易出现心律失常、心肌梗死、心脏骤停等心血管事件。

在很多人的印象中，低温是心血管健康最大的威胁，此话不假。寒冷会使人体的血管收缩，血液流动阻力增加，血压升高。这就像是给血管戴上“紧箍咒”，心脏需要更加用力地泵血才能维持血液循环。而对于心脑血管疾病患者来说，任何额外的负担都可能导致心绞痛、心肌梗死、脑梗的发生。但相比寒冷的直接挑战，炎热更像是一个“隐形杀手”，因为容易被忽视而更应提高警惕。夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的，主要就体现在前文所说的血液黏稠度提高、心脏负荷增加、血压波动等方面。此外，夏季室内外温差大，频繁进出空调房，冷热交替也对血管很不友好。

连日来，气温高、湿度大，这样的天气让血管健康面临着极大的考验。研究表明，气温超过32℃，心脑血管疾病的发生风险会大幅增加。临床数据也显示，每年6月至8月相关疾病急诊量较冬季增加15%至20%。下周末将进入三伏天，在这个心脑血管疾病高发时期，大家一方面要注意为血管“防暑降温”，另一方面需及时识别血管的“求救信号”。

如何区分中暑与心脑血管不适

现在潮热难耐，中暑的发病率也开始上升。但中暑和心脑血管疾病的一些表现容易混淆，需要注意区分，以免延误病情。

夏季，医院急诊室常出现两种“高温病”：有人因烈日下暴走突然晕倒，有人却因空调房久坐突发胸痛。前者是中暑，后者可能是心脑血管意外。很多人不知道，有时候这两种疾病的初期表现容易混淆，头晕、恶心、乏力是“共同陷阱”。

头晕目眩 中暑因体温调节失衡导致脑部供血不足，心脑血管问题则因血压波动或血管堵塞影响脑循环。

恶心呕吐 中暑时胃肠道血管扩张会引发恶心呕吐，心脑血管问题也可因脑部缺氧刺激呕吐中枢。

四肢无力 中暑因电解质紊乱

会导致肌肉痉挛，心脑血管问题则因心肌缺血或脑供血不足引发四肢无力。

要想快速区分这两种疾病，可从看环境、查体征、问病史入手。

看环境暴露史 中暑必然有高温环境接触史（如烈日下劳作、密闭车厢内停留），而心脑血管问题可能发生在空调房、晨练时等温度适宜的场景。

查关键体征差异 皮肤状态：中暑者皮肤灼热潮红，严重者苍白湿冷；心脑血管问题患者皮肤可能苍白、出冷汗，但体温正常。脉搏呼吸：中暑者脉搏快而弱，呼吸急促；心梗患者脉搏可能细速或不规则，伴随大汗淋漓。意识状态：中暑昏迷前多有烦躁不安，苏醒后对高温环境有明确记忆；心脑血管问

四种症状是血管在“求救”

相比其他疾病，心脑血管的症状其实很典型，如果发现以下4种情况，需及时采取应急措施。

胸闷气短是心脏在“喘息” 在高温天气下突然感到胸闷气短，就像被一块大石头压在胸口，喘不上气，这可能是心脏发出的“求救信号”。其原因或是心肌缺血、缺氧，提示存在心绞痛、心肌梗死等心血管疾病的风险。此时，应立即停止活动，找一个通风良好、凉爽的地方休息，并尽快就医。

心悸心慌是心跳“失控” 心悸心慌是心血管疾病的常见症状之

一。患者会感到心跳加快、不规律，就像心脏在失控地跳动。这可能是由于心律失常引起的，如早搏、房颤等。心律失常如果不及时治疗，可导致心脏功能受损甚至引发猝死。因此，出现心悸心慌症状需及时就医，做进一步检查。

头晕头痛是大脑在“抗议” 头晕头痛可能是脑血管疾病的表现。特别是在高温天气下，脑部供血不足会导致头晕，脑血管发生痉挛或堵塞则会引起头痛，谨防与高血压、脑卒中等疾病有关。

肢体麻木无力是血管“堵塞” 如