入伏！

羊城晚报记者 林清清 张华 通讯员 宋莉萍 查冠琳 彭逢美

7月11日，正式入伏，这也意味着今年40天“加长版”三伏天正式开启。当天，广州多家医院进行天灸的人数再创新高，多处贴“三伏贴”服务点大排长龙。三伏天进行天灸有哪些注意事项，成为不少市民关注的热点。另外，最近的广东烈日炎炎，很多网友吐槽“快要被晒化了”。如何正确防暑防晒等问题，也备受市民关注。针对这些问题，羊城晚报记者走访多家医院，并邀请相关专家进行了解答。

天灸晒背养生大热 也要注意防暑防晒

近期广东天气晴热，户外活动要注意防暑防晒 羊城晚报记者 梁怿韬 摄

A 进行天灸人数再创新高

7月11日，广州气温高达36℃，市民趁热“开贴”。在广东省人民医院、广东省中医院、广州医科大学第一附属医院、南方医科大学中西医结合医院等多家医院开设的贴天灸现场，服务点人流如潮，大排长龙。

入伏当天，不少广州市民到医院贴“三伏贴” 通讯员供图

在广东省中医院大德路总院，上午7时45分天灸开始前，现场已经有不少市民排队等候。医院根据伏前灸的“火爆”情况，在初伏当天增加了20个天灸贴药点。记者在现场看到，尽管“人龙”壮观，但指引清晰。市民通过手机扫码报名缴费后领取天灸号，排队10分钟左右即可完成所有流程，最快的只用了3分钟。据统计，广东省中医院7月1日伏前灸当天，有逾2万市民前往贴天灸。7月11日，初伏贴药人数再创新高，达近3万人次。

南方医科大学中西医结合医院针推康复科副主任杨路表示，今年到院天灸人数比去年增加了至少1倍，且有许多年轻“粉丝”，“今年比较突出的特点是，很多人反映‘阳康’后需调理，加上连日高温，不少人表示因开空调导致感冒咳嗽，希望通过天灸进行调理。”

三伏天灸是以中医“春夏养阳，冬病夏治”为理论依据，在每年初伏、中伏、末伏庚日当天进行贴敷，在初伏前、中伏后可进行加强贴。“天灸最好在三伏当天进行，效果更佳。若时间无法安排，也可提前或推后一天贴。若错过了第一贴，可在后续的三伏庚日贴。每年至少贴3次，连续贴2–3年。”杨路表示。

此外，广东省中医院针灸门诊科主任李滋平提醒，每家医院的药方和取穴略有不同，最好每年在同一家医院完成当年的三伏贴。不建议市民自行在网上购买天灸粉、天灸贴等在家贴，因为天灸需经中医师辨证，根据个人体质来选穴和药方。

B 既要防中暑也要适当晒太阳

今年三伏共40天，是连续第9年的超长三伏天，加上广州已连续多日高温晴热，医生提醒市民外出时要预防中暑。广东省中医院急诊科奚小土主任医师表示，随着高温持续，该院最近接诊了不少中暑患者，建议市民在每日高温暴晒时段减少外出，避免中暑以及过时冷饮导致的胃肠道疾病。当出现肠胃不舒服、精神萎靡、体温持续升高等症状时应警惕，症状加重需及时就医。

连日暴晒，不少人防晒“装备”加身。广东省中医院重症医学科大科主任邹旭提醒，不可过度防晒，三伏期间尤其是初伏、中伏、末伏这三个庚日，应适当晒太阳。尤其对于慢性病患者、亚健康人群，以及阳虚湿气重的人群，可在三伏期间正确晒太阳补充阳气，加快新陈代谢，以达到“未病先防”的目的。

邹旭提醒，三伏期间晒太阳应避开正午，选择上午9–11时进行。要让阳光直晒裸露的背部及四肢，晒20–30分钟至微热出汗即可，也可视情况加至1小时。晒中要及时补充水分，晒后不可直接吹空调、喝冷饮，以免着凉感冒。同时要注意不能直接暴晒头部，建议打伞或戴帽子进行。

C 户外活动要做好防晒工作

近日，在广州市越秀区恒福路附近，记者随机采访了一位外卖员。这位外卖员戴着头盔，穿着短袖长裤，双臂套着一副黑色防晒袖，面部和脖子已经被晒得黝黑，甚至有些发红。“天气炎热，外卖单剧增，比如奶茶饮料的单非常多，我一天可以跑七八十单。”外卖员说，最近他非常忙，因为跑的单多，暴露在户外的时间也更长，难免被晒黑。

夏季天气炎热、紫外线强，一般来说，大家外出时会选择帽子、遮阳伞、防晒服等用品进行物理防晒。今年，一种可以遮住面部至颈部的新型防晒用品——“脸基尼”畅销。据报道，来自义乌等批发市场的消息显示，部分“脸基尼”批发店铺的月销量接近30万件。

在猛烈的日头下，做好全身防晒很有必要，戴上“脸基尼”未尝不可。广东省妇幼保健院皮肤科副主任医师李晓伟表示：“紫外线在太阳光中占其辐射能量的7%，对皮肤的损伤却最大。上午10时至下午4时是紫外线最强的阶段，进行户外活动应尽量避开该时间段。”

很多人在进行物理防晒的同时，还会选择涂防晒霜以防皮肤晒伤。“防晒化妆品中利用防晒剂对紫外线的反射、散射或吸收等原理实现对皮肤的紫外防护。将防晒化妆品涂抹在皮肤表面，相当于在皮肤和紫外线之间修筑了一道保护墙。”李晓伟表示，其实无论夏季还是冬季，大众都可以使用防晒化妆品进行防晒。防晒指数（SPF）在15以上且具备广谱防晒功效的产品，可以帮助皮肤抵御UVA和UVB的伤害，这也是皮肤癌预防策略的关键要素。

在选择防晒霜的防晒指数方面，虽然SPF（防晒指数）值越大、PA（防晒产品中长波紫外线防护指数）“+”越多的产品防晒效果越好，但也无须过分追求SPF、PA高的防晒产品。李晓伟表示，产品SPF值越大、PA“+”越多，意味着其添加的防晒剂含量越高或成分越复杂，过度使用也会加重皮肤的负担，甚至引起各种不良反应。一般选择SPF为15–30、PA+++的防晒产品就可以。如果是到海边玩耍，SPF值PA“+”可以再适当高一些。

对儿童来说，防晒更不可少。李晓伟进一步解释：“建议6月龄以下的小宝宝尽量以物理防晒为主，如穿上防晒衣、戴上遮阳帽、拉上婴儿车上的遮阳棚等。6月龄以上的婴幼儿如果在太阳比较猛烈或紫外线比较强的地方活动，可以适当涂抹一些防晒霜。”

除了皮肤外，市民也要注意阳光直射和反射对眼睛造成的伤害。“眼睛如果长时间受紫外线的照射，也会像皮肤一样，出现提前老化和其他眼睛疾病。”广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林表示，眼睛是人体对紫外线最敏感的部位，当强烈的太阳光照射过来时，出于对眼睛的保护，很多人会不自觉将眼睛眯成一条缝，让瞳孔缩小，尽量减少接受紫外线。特别是儿童，小儿角膜和晶状体较脆弱，如果不注意防晒，紫外线灼伤到角膜上皮时，可致使眼睛出现疼痛、流泪、畏光、红肿等，紫外线灼伤到视网膜黄斑时还可埋下白内障等隐患。

生产迈上2000万辆台阶

中国新能源汽车缘何一路疾驰？

近日，伴随着一辆纯电动轿车驶下生产线，我国新能源汽车生产迈上2000万辆大关，开启了新的里程碑。

从产业化、市场化到规模化、全球化，中国新能源汽车突飞猛进。站上新起点，产业发展面临哪些问题？怎样巩固壮大新优势？近日，在上海举行的2023中国汽车论坛上，这一话题引发部门负责人、业内专家和从业者的“头脑风暴”。

中国第2000万辆新能源汽车在广州广汽埃安第一智造中心新能源汽车总装车间下线 新华社发

1 政策市场双重支撑，产业发展迈上新高

这是新能源汽车的“中国速度”——2020年9月，我国新能源汽车生产累计突破500万辆，2022年2月突破1000万辆，而实现第二个1000万辆，仅用1年零5个月。

成绩的背后是政策与市场的双重支撑。论坛上，很多业内人士不约而同地谈到，新能源汽车能够在10余年时间实现高速增长，充分体现了我国产业转型中的政策力度。

据工业和信息化部统计，近年来，各部门先后推出70余项支持措施，各地结合自身实际出台配套政策。从实施产业技术创新工程到组建动力电池等国家制造业创新中心，一系列举措让产业发展方向更明确、步伐更坚定。

把市场优势转为产业优势。近年来，从针对购买新能源汽车的财政补贴政策到大力推动新能源汽车下乡，来自消费端的支持充分调动了产业转型的积极性。市场的快速拓展带动产业链创新。

“我们已发布麒麟电池结构，续航可以实现1000公里以上。里程焦虑将不再是影响产业发展的核心问题。”宁德时代新能源科技股份有限公司首席科学家吴凯在论坛上说，从材料体系到电池结构，高速增长的市场推动动力电池行业走向前沿。

“我国已在‘三电’技术领域逐步建立起竞争优势，实践证明市场的培育让新能源汽车产业体系加快完备。”中国汽车工业协会常务副会长付炳锋在论坛上说，近段时间，激发消费潜力、加强产业配套能力建设等方面政策密集推出，将进一步稳定市场预期，推动产业高质量发展。

2 加快突破关键技术，巩固产业链优势

“2021年，我第一次参加论坛的闭门会，参会的中国主机厂商里约50%是我们的客户。2022年是70%，这次闭门会上比例进一步提升。”国产车规级AI芯片厂商地平线创始人余凯感慨地说，得益于主机厂商的支持和产业的大发展，企业不断向技术前沿突破。

技术创新是产业发展的核心竞争力。经过多年培育，我国在新能源汽车领域拥有较为完备的产业体系和技术优势。然而换道超车，更要坚持创新。加强对关键、前沿技术领域的布局刻不容缓。

“基础软件、操作系统等都需要进一步突破，关键核心技术攻关依然任重道远。”重庆长安汽车股份有限公司总裁王俊表示，能否提供符合消费者预期的产品，能否在技术路线的稳定上给用户创造更大的价值，都是产业在转型升级过程中要高度关注的问题。

加强产业链协同创新。“过去竞争靠的是专项技术。今天，则更多要靠‘链’。”零跑汽车高级副总裁徐军说，数字时代，依托集成创新巩固和扩大产业链优势，对新能源汽车在未来实现“领跑”至关重要。

“建立汽车芯片、应用软件和操作系统等多领域协同并进的模式是产业转型升级的关键。”中国汽车工业协会副秘书长李邵华认为，主机厂商、软件企业、科研院所等要共建共享共性技术平台，提升供应链的稳定性和竞争力。

用开放生态加强技术合作。通用汽车（中国）有关负责人王静表示，面对技术变局，外资企业积累的品牌优势更要与本土化的创新相结合。“通用汽车将加大在华技术研发投入，发展新业务模式，服务中国消费者”。

3 坚定“品牌向上”向价值链上游进发

我国新能源汽车自主品牌不断壮大。随着市场份额持续提升，怎样实现可持续发展，如何在更广阔的市场提高认知度，成为下一步产业升级的重点。

严把质量关。论坛上，多个汽车品牌负责人都谈到，坚定走质量可靠的路线，是塑造品牌形象的关键。要通过持续加大技术创新、提升数字化智能化制造能力等，不断增强产品的可靠性。

提升用户体验。“当前汽车行业，硬件是厂商跟用户交互的端口。但未来，一定是依托软件、依托订阅式的服务。”麦肯锡全球董事合伙人方寅亮认为，车企要更深入洞察用户需求，在产品开发上更加精细化、科学化，推动交互式体验的提升，从而实现品牌调性的差异化。

做好价值创造。“深入每个市场，体现品牌价值。”捷途汽车总经理李学用认为，这不仅要求车企拥有技术和产业链优势、数字化营销渠道，更要在市场特别是海外市场上做好长期布局，“把品牌生态带出去，全价值链竞争”。

此外，工业和信息化部有关负责人也提出，目前，产业仍存在锂、镍、钴等原材料依赖进口的现象，新能源汽车在高速发展过程中也要警惕产能过剩和结构性矛盾等风险。要着眼长远，补齐短板，维护好良性的行业秩序，让产业发展行稳致远。（新华社）

前5月出口同比增长3倍

广东汽车“出海”有何便利通道？

羊城晚报记者 孙绮曼

7月11日，广东省商务厅上线广东民声热线，针对口岸通关流程优化、汽车出口物流保障等作了介绍。记者从会上了解到，今年以来，广东省汽车出口迎来高速增长，1–5月，广东汽车出口7.7万辆，出口金额108.7亿元，同比增长3倍，呈现出强劲的发展态势。

推进贸易便利

统计数据显示，今年1–5月，经广东省口岸进出口货运量5.93亿吨，同比增长9.7%。出入境人员超1.1亿人次，跟往年相比增长123.8%；另有出入境车辆524万多辆次。

广东省商务厅党组成员、副厅长何军介绍，为方便市民通关，广东重点抓三个方面工作，一是推进“一地两检”“合作查验、一次放行”等通关模式，居民通过电子证件20秒即可通关。二是开通琶洲港澳客运码头——香港航线，广州市区到香港机场只需2小时。三是完成澳车、港车北上政策落地，“澳车北上”到目前为止累计突破19万辆次，“港车北上”将惠及香港45万名车主。

近年来，广东省在开展跨境贸易便利化专项行动、国际贸易“单一窗口”建设、通关模式创新等的经验做法，获得国家部委肯定并在全国复制推广。何军表示，作为全国第一外贸大省，近年来，广东一方面加大重点口岸项目开放，另一方面抓跨境贸易便利化。比如，今年重点推动了港珠澳大桥粤澳新通道、茂名东华能源、揭阳中石油等对外开放，全力保障重点项目如期开工投产；出台22条措施加快智慧口岸试点建设，外贸企业足不出户即可一站式办理进出口手续，推动通关效率再上新台阶。

增加“出海”通道

今年以来，广东省汽车出口迎来高速增长，1–5月，广东汽车出口7.7万辆，出口金额108.7亿元，同比增长3倍，呈现出强劲的发展态势。

据介绍，广东近年来针对国际海运航线不足、目的地少等问题，出台了有针对性的解决政策，广州、深圳、珠海各个地市也出台了相应的扶持政策，目的就是为了推动新增和加密国际海运航线。从效果来看，今年广州、深圳两市新增的国际航运航线已经超过15条，包括港澳滚装驳船航线。

中欧班列在汽车出口企业中也备受青睐。广东省商务厅陆空口岸处处长陈沛棋介绍，目前广东中欧班列共有6个站点，其中，已进行汽车出口业务的有2个站点，分别为广州大田以及增城西。此外，深圳平湖南也具备运输汽车能力。

“我们会根据企业的诉求，做好有关路线保障工作，为企业提供更好的服务。”陈沛棋说，目前中欧班列的主要问题还是需求大路线不足问题，接下来将推动打造精品班列，专门为汽车出口服务。

广东省商务厅港口口岸处副处长陈日进透露，除了新增或者加密航线、拓展中欧班列这些方式外，广东还支持地方及企业改建、扩建、新建出口码头，打造辐射华南地区的汽车出口基地。例如，今年年初刚刚验收的位于深汕特别合作区的小漠国际物流港码头，是专门打造的汽车出口码头，目前每年可以配套保障汽车出口30万辆。该码头二期工程也即将开工，预计2026年建成。在二期工程建成后，该码头每年汽车出口保障能力将提升至100万辆。