

■ 总第 2186 期 2025 年第 44 期  
■ 6月 24 日星期二  
■ 周二、五出版本期 8 版  
■ 官方网站: www.jksb.com.cn  
■ 广告咨询: 010-65368968

# 健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218  
■ 邮发代号: 1-51  
■ 读者热线: 010-65369671  
■ 零售每份 3 元



权威医生在身边

- 03 版 管住“空调咳”  
04 版 为什么年纪大了朋友少了?  
06 版 很多人误解了偏头痛  
07 版 有些慢阻肺不易察觉

## 健康简讯

### 我国已获批 3 款抗失眠创新药

6月20日，据国家药监局官网，先声药业的抗失眠创新药盐酸达利雷生片获批上市。目前，国内获批的抗失眠创新药已达到3款，均为食欲素受体拮抗剂，与传统安眠药相比，从源头上规避了如成瘾性、长期服用后药效衰减等问题。

健康时报记者 谭琪欣

### 首台多体位无液氦磁共振国内上市

6月18日，据浙江宁波市第二医院消息，该院参与研发的多体位无液氦磁共振设备获得国家药品监督管理局医疗器械注册证。这一成果打破了进口液氦对我国磁共振设备发展的“卡脖子”困局，还实现了可旋转、多体位检查等突破。

健康时报记者 侯佳欣 张瀚允

### 云南文山发现全球罕见的小 p 血型

最近，云南文山发现一例罕见小 p 血型。这是文山州中心血站建站 22 年来在近 57 万献血人次中首次检测到小 p 血型。小 p 血型出现的频率低于百万分之一，远低于 Rh 阴性“熊猫血”(0.3%) 和类孟买“恐龙血”(十几万分之一)。

健康时报记者 石梦竹 徐诗瑜

### 上海迪士尼乐园控制室外二手烟

6月18日，继武康路、豫园商城、新天地、外滩、南京路步行街、陆家嘴商圈等8个地标场所重点推进共治室外“游烟”后，上海市迪士尼度假区、乐高乐园度假区等13个场所宣布即日起成为上海市第二批室外二手烟控制先行场所。

健康时报记者 尹薇

## 奥林匹克日激发全民健身潮



▲在北京奥林匹克公园，游泳运动员张雨霏（前左）和乒乓球运动员马龙（前右）在奥林匹克日活动中。

◀ 6月21日，在北京奥林匹克中心，运动爱好者在奥林匹克日“健康跑”活动中。

健康跑、健步走、沙滩腰旗橄榄球、帆船……夏至时节，以“动就一起”为主题的奥林匹克日活动在北京、张家口、宁波等地同步启动。在北京主会场，随着发令笛声响起，约500名跑步爱好者从国家体育场“鸟巢”和国家游泳中心“水立方”之间的景观大道出发，畅意奔跑。

新华社发

## 健康提示

### 治寒湿类疾病沙疗效果好

每年六到八月是沙疗的黄金时段。新疆吐鲁番市维吾尔医医院沙疗中心医疗区负责人斯拉吉丁·依马尔介绍，沙疗是吐鲁番利用当地独特的光热资源和气候地理条件独创的一种治疗方式。凡是因体内湿气、寒气、湿寒气过盛引起的疾病，沙疗效果显著，如轻中度风湿性和类风湿关节炎、颈椎病和腰椎病、慢性肾脏疾病、耳鸣、小儿麻痹、痛经及月经紊乱等。

健康时报记者 王宁

### 阿尔茨海默病可提前发病

开车频繁刮蹭、说话突然“词穷”……一名35岁教师因这些异常表现就诊，确诊早发性阿尔茨海默病。福建医科大学附属协和医院神经内科副主任医师辛佳蔚介绍，家族型阿尔茨海默病与特定的早老基因突变有关，发病年龄可以大大提前，并非一定要到老年。如果中青年人出现持续的、无法用压力等原因解释的认知功能异常，及时到神经内科专科就诊。

健康时报记者 韩金序 杨林宋

### 夏天没出汗也要补水

6月20日，在国家卫生健康委时令节气与健康（夏至）新闻发布会上，中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明表示，不管夏天是否出汗，都要注意补水。特别是老年人，缺水以后血液黏稠，容易形成血栓，或者由于老年人血管弹性调节能力较弱，会引起血压波动，出现头晕的症状。应该每隔1~2小时喝100至150毫升温开水，每天不要低于1500毫升。

健康时报记者 乔靖芳