

立秋：一宿秋风未觉凉

新华社记者 杨金志 郭慕清

一宿秋风未觉凉，数声宫漏日犹长。

8月7日，农历七月初四，时至立秋。“立”有“开端”之意。民俗有云“立秋十天遍地黄”，在满眼葱茏郁的绿意中，秋天的成熟与萧瑟也将一点点铺陈开来。

元代文人吴澄所编著《月令七十二候集解》记载：“秋，揆也，物于此而孳敛也。”至此时节，蝉声未断，暑气仍在，但农作物开始兑现春天的承诺，大地逐渐步入秋实之季。

“一叶梧桐一报秋，稻花田里话丰收。”华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示，在古代，立秋是“四时八节”之一，格外受重视。在此时节，民间有很多传统习俗，比如“晒秋”。这指的是农民会将农作物如玉米、辣椒等拿出来晾晒，色彩斑斓、景象美丽，以此来展示丰收成果，寄托对新一季丰收的

祈愿。

立秋时节，许多地方还有“贴秋膘”的习俗，正所谓“立秋到，贴秋膘，冬去春来身体好。”除此之外，还有“啃秋”“打秋”等习俗。

我国古人将立秋分为三候：一候凉风至，二候白露生，三候寒蝉鸣。立秋前五日，风吹过脸庞，有了丝丝凉意，暑热已经没有原来那么张狂了；又过五日，由于昼夜温差拉大，地表水蒸气在低温下凝结，早晨会产生雾气，所以叫白露生；再五日，秋蝉感觉到阴气上升、昼热夜凉，于是争相嘶鸣，但一日比一日减弱。秋蝉，也叫“寒蝉”“暮蝉”，其叫声提示天气真的开始变凉。

蝉之于秋日，犹如流萤之于夏夜，都是古代文人墨客诗句中常见的意象。宋代诗人杨万里曾作《立秋日闻蝉》，写了自己不忍酷热盼秋至的愁绪，终于一场雨后秋来了，蝉声开始传递秋的消息。诗曰：“老火薰人欲破头，唤秋不到得人愁。夜来一雨将秋至，今晚蝉声始报秋。”

秋，作为中国古代诗词创作中的一个重要母题，具有独特的内涵及意义。

立秋诗词里有“月光”。宋朝大诗人苏轼在灵隐寺夜宿，看银白色的月光倾泻入室，床边似堆满了雪霜，便作诗云：“百重堆案掣身闲，一叶秋声对榻眠。床下雪霜侵户月，枕中琴筑落阶泉。崎岖世味尝应遍，寂寞山栖老渐便。惟有悯农心尚在，起瞻云汉更茫然。”

立秋诗词里有“西风”。风无形，遇到万物便有了形状。古代诗人笔下的“风”各不相同，可以是李白笔下的“扶摇”，也可以是白居易笔下的“清飏”。在季节上，春夏秋冬，风也不相同：诗中写南风多是夏天，写西风多是秋天。

宋代秦观曾作《渔家傲·七夕立秋》，他在湖边倚栏闲望，看着眼前的秋色，在飒飒西风里追忆过去。这位曾经写下“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”般真挚爱情的才子，又到七夕，内心却只剩下万事成空的深深惆怅。词曰：“七夕湖头闲眺望。风烟做出秋模样。

不见云屏月帐。天澹漾。龙舂暗渡银河浪。二十年前今日况。玄蟾乌鹊高楼上。回首西风犹未忘。追得丧。人间万事成惆怅。”

无论是月光如雪霜，还是西风露清绝，很多写秋的诗句，字里行间流淌着的都是秋意的新凉，读来总觉得有些落寞。然而，唐代诗人刘禹锡一首《秋词》却“反其道而行之”，独辟蹊径，热情讴歌了秋天的美好。

他写道：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”短短四句诗，一改悲秋的底色，字里行间流淌着激越向上的诗情。值得一提的是，这首诗是其在被贬朗州后所写。诗人诗情旷远，博大的胸襟抱负尽显，耐人吟咏。

“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。”虽然立秋还不能全解暑意，但万物正在酝酿丰收。与盛夏告别，那一场酝酿已久的成熟、一份春华秋实的沉淀，都将如期而至。

新华社上海8月7日电



白鹭翔集山水间

白鹭在天津市蓟州区罗庄子镇的洵河河滩休憩(8月6日报)。

近日，成群的白鹭在位于天津市蓟州区罗庄子镇的洵河畔休憩、觅食、飞翔，与这里的山水构成一幅生态美景图。

近年来，天津市蓟州区加强区域环境联防联控，坚持山水林田湖草综合治理、一体推进，创建全国“绿水青山就是金山银山”实践创新基地和国家生态文明建设示范区。

新华社记者 赵子硕 摄

暑运以来全国铁路发送旅客超5亿人次

新华社北京8月7日电(记者 樊曦)记者7日从中国国家铁路集团有限公司获悉，自暑运启动以来，7月1日至8月6日，全国铁路累计发送旅客5.13亿人次，同比增长5.4%，突破5亿人次大关，日均发送旅客1386万人次。

国铁集团运输部相关负责人介绍，

今年暑期学生流、旅游流、探亲流等出行需求旺盛，铁路客流保持高位运行。铁路部门认真统筹客货运输和防洪安全，精心制定暑期旅客运输工作方案，加大运输能力投放，落实便民利民惠民举措，努力为旅客平安有序出行和经济平稳运行提供可靠保障。

为保障旅客安全有序出行，各地铁路部门加强站车服务，强化路地联动机制，全力做好旅客出行服务保障工作。国铁兰州局集团公司银川站发挥“向阳花”服务品牌优势，为旅客提供交通、美食、住宿等咨询服务，帮助旅客更好地了解当地风土人情；国铁成都局集团公

司与南方电网贵阳供电局加强协同联动，对贵阳北站、贵阳东站等高铁枢纽站及管内沪昆、贵广等高速铁路沿线供电设施开展安全巡查；国铁郑州局集团公司积极协调郑州公交集团等地方市政交通部门，统筹安排公共交通运力，方便旅客出行“最后一公里”。

高血压应该怎么样治疗，有什么办法

□熊凌杰 合肥市第二人民医院老年医学科

高血压是一种极为普遍的慢性疾病，对人们的健康构成了严重威胁。它不仅会导致患者出现疲倦、头痛、心悸、耳鸣及心律失常等症状，还可能诱发多种心脑血管疾病，严重危及患者的生命安全。因此，患者必须高度重视高血压，积极应对并坚持治疗，以减轻其对身心的负面影响。那么，高血压应该怎么治疗，有什么办法呢？下面我们具体来了解一下。

一、高血压是什么？

高血压，顾名思义，即血压升高，它指的是人体在血液流动过程中，对血管壁产生的压力值持续高于正常水平的现象。在我国，高血压的定义标准为成人收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。高血压的产生涉及诸多因素，其中包括遗传因素和不健康的生活方式等。高血压患者常表现为疲倦、头痛、情绪波动及心律失常等症状。针对高血压的治疗，最常见的手段包括改善生活方式与药物治疗。

二、高血压如何治疗？

小儿在成长过程中可能会遭遇惊厥，这是一个不容忽视的健康问题。小儿惊厥，俗称“抽搐”，是婴幼儿阶段尤为常见的一种急性症状。此病症不仅可能严重影响小儿的智力发育及整体健康，还可能留下深远的后遗症。因此，家长必须高度重视小儿惊厥，深入了解并掌握有效的应对措施，以确保小儿能够健康成长。本文就对小兒惊厥的应对方法进行具体科普。

1. 小儿惊厥的定义

小儿惊厥是指小儿在生长发育过程中，由于多种原因引发的突发性、短暂性全身或局部肌肉群的强直性及阵挛性抽搐现象。惊厥发作时，小儿常伴意识障碍。此病症在婴幼儿中尤为常见，发病率约5%左右。导致小儿惊厥的因素多样，包括但不限于高热、感染以及脑部疾病等，这些都可能对小儿的身体健康及智力发育造成不良影响。

2. 小儿惊厥的发作原因

小儿惊厥的发作原因复杂多样，既涉及小儿身体内部的因素，也受外在环境的影响。根据年龄阶段划分，新生儿

期惊厥可能与窒息、颅内出血、产伤、败血症、脑膜炎及破伤风等紧密相关；婴幼儿期则常见于高热、中毒性脑病、婴儿痉挛症等因素；而年长儿惊厥则可能由癫痫、中毒性脑病、颅内感染及中毒等引起。此外，高热惊厥、低血糖症、低镁血症和低钙血症等疾病也是导致惊厥的常见原因。从病变累及部位来看，小儿惊厥可分为颅内与颅外两类。其中，感染性惊厥大多由细菌或病毒感染引发；非感染性惊厥则可能源于脑发育异常、颅脑损伤及代谢性疾病等多种因素。

3. 小儿惊厥的症状

小儿惊厥的症状表现多样，但常见的症状主要包括以下几个方面：

意识障碍：惊厥发作时，小儿常出

现意识丧失，难以对周围环境做出有效反应。

双眼凝视或紧闭：小儿惊厥可能会使其眼睛往某一个方向凝视，或者表现为紧闭双眼。

口唇发绀：由于惊厥引起的呼吸不畅，患儿的口唇可能呈现青紫色。

口吐泡沫：部分患儿在惊厥发作时会口吐白沫。

四肢强直或抽搐：惊厥导致患儿四肢呈现强直状态，或伴有阵挛性抽搐。

牙关紧闭：患儿在惊厥时牙关紧闭，难以打开。

大小便失禁：部分患儿可能因惊厥发作而出现大小便失禁的情况。

4. 如何应对小儿惊厥
面对小儿惊厥时，家长务必保持冷

静，并立即采取以下措施：

确保呼吸道通畅。家长应将小儿头部偏向一侧，以防口腔分泌物或呕吐物堵塞呼吸道，增加窒息风险。同时，尽快清除患儿口、鼻、咽喉的分泌物及呕吐物，保持呼吸道畅通无阻。

防止意外伤害。由于患儿在惊厥时可能做出无意识动作，易碰伤周围物体，家长应立即将患儿转移至安全地带，避免受伤。

及时送医并遵循医嘱进行治疗。当小儿发生惊厥时，家长应立即送医，医生会根据患儿的具体病情，选用恰当的血惊药物进行治疗。但家长务必注意，这些药物必须在专业医生的指导下使用，切勿擅自购买并给患儿服用。此外，针对不同病因引起的惊厥，

蚌·报长三角 · 标题新闻

江苏连云港东海：以文惠民 点亮美好

生活

安徽：深耕制造业，金融服务“进阶”

沪苏浙三地“慢行畅达”成为可能 长三

角一体化发展再迎新进展

上半年上海对东盟进出口2300亿元

江苏两座过江通道建设有新进展

沪苏湖高铁进入静态验收阶段 距离开

通运营更近一步



本报综合消息

施工公告

因蚌埠市淮河蚌埠闸上饮用水水源保护区环境问题整改与生态修复项目-农村污水治理工程续建及生态修复EPC项目，需对胜利西路(黑虎山路口辅道北侧)至河莲路(蚌埠闸南口)封闭半幅道路施工。为确保施工现场道路安全畅通，保障广大人民群众出行的顺畅及安全，根据相关法律法规规定，现将有关事项公告如下：

一、施工范围：胜利西路(黑虎山路口辅道北侧)至河莲路(蚌埠闸南口)

二、施工日期：2024年8月10日至2024年9月

20日

三、注意事项：施工期间，车辆及行人注意交通安全，严格按照现场交通标识指示通行，服从现场人员指挥，有序通行。请广大交通参与者合理选择出行路线，尽量避开施工路段，减轻施工场地周边交通压力。

因施工给广大市民朋友造成不便之处，敬请谅解！蚌埠市公安局交通警察支队蚌埠马投建设发展有限公司安徽安能建设集团有限公司2024年8月6日

施工公告

因蚌埠市城区道路提升改造项目(一期)EPC施工需要，为确保施工现场道路安全畅通，保障广大人民群众出行的顺畅及安全，需要对市区以下路段进行封闭施工，根据法律法规相关规定，现将有关事项告知如下：

一、施工范围：涂山路与中粮大道交叉口西北侧非机动车道(长度约5m)，涂山路(中粮大道以西)北半幅非机动车道(东西长度约160m)全封闭施工。

二、施工时间：涂山路(中粮大道以西)北半幅非机动车道：2024年8月9日至2024年8月25日。

注意事项：

1、施工期间，车辆及行人注意交通安全，严格按照现场交通标识指示通行，服从现场人员指挥，有序通行。

2、请广大交通参与者合理选择出行路线，尽量避让施工路段，减轻施工场地周边交通压力。

因施工给广大市民朋友造成不便之处，敬请谅解。蚌埠市市政设施管理服务中心蚌埠市公安局交通警察支队蚌埠城建建工有限公司安徽水利开发有限公司蚌埠市城区道路提升改造项目(一期)EPC项目部2024年8月6日

高血压患者应定期进行血压监测，并详细记录血压变化，以便更清晰地了解疾病控制状况。若发现血压在某个时期突然异常升高或出现较大波动，应及时咨询医生，必要时调整治疗方案。

2、心理调理

长期的治疗过程可能给高血压患者带来一定的心理压力。因此，学会自我心理调适尤为重要，如通过深呼吸、放松训练等方法调整心态，保持积极乐观的心情。这有助于血压的稳定，并降低高血压引发并发症的风险。

3、寻求社会支持

高血压患者通过与病友之间互相分享治疗经验和感受互诉，不仅能够获得情感支持，还能从他人的实际经历中学习到的有益的信息和策略，从而有助于自己更有效地管理疾病，进一步减轻心理压力。

总的来说，高血压患者应积极接受治疗，并同时加强日常的疾病管理，这样才能有效减轻疾病对生活的不良影响，从而更加充分地享受美好生活。

1、定期的血压监测

阻断血管紧张素Ⅱ与其受体的结合，实现降压效果，对于不能耐受血管紧张素转换酶抑制剂的患者是良好的选择。无论使用何种药物，患者都应密切关注身体反应，并在治疗期间定期监测血压，根据血压变化情况，在医生的指导下适时调整治疗方案。

三、高血压患者如何做好日常管理？

高血压的稳定控制确实是一个长期且需要细致管理的过程。除了针对性地降压治疗外，有效的日常管理对于维持血压稳定也至关重要。高血压患者可以从以下几个方面着手进行管理：

要减轻小儿惊厥的困扰，除了及时有效的治疗，预防工作同样至关重要。首先，家长应加强对小儿的日常照顾与体格锻炼。随天气变化适时增减衣物，流感高发季节尽量避免前往人群密集场所。保持家中空气流通，勤开窗通风，并根据小儿的年龄和身体发育状况，安排适宜的户外活动，以增强其体质，提高抵抗力，预防感冒及其他疾病。

其次，注重饮食的均衡营养。除了保证小儿的奶量摄入外，还应适时添加

富含钙、鱼肝油、维生素及矿物质的辅食，以预防因营养不均衡导致的低钙或低血糖性惊厥。

最后，加强对小儿的看护与监测。若小儿出现发烧或感冒症状，在治疗并好转后，家长需密切注意其体温变化和出汗情况。一旦发现出汗，应及时擦干并更换衣物，以防受凉，从而降低小儿惊厥的发生风险。

总之，小儿惊厥是一种常见且可能带来严重后果的急症。家长应当深入了解惊厥的成因、症状及相应的应对措施，以便在惊厥突发时能够迅速、准确地采取行动。此外，加强预防工作，通过提升宝宝的免疫力、合理安排生活起居和饮食营养，可以有效降低惊厥的发生风险，为小儿的健康成长保驾护航。

