

# 进商圈 进社区 进景区

## ——国庆假期山西“体育热”观察

新华社记者 刘扬涛

国庆假期，山西各地迎来体育热潮，在运动中过节成为许多人的新选择。不再局限于体育场里比赛，大批活动走进商圈、社区和景区，走进更多群众的生活，同时也进一步探索着“体育+”的发展模式。

10月6日中午，太原晋悦广场商场内的攀岩区域热闹非凡，系着安全绳的小学员们在一块块岩石间奋力攀爬，身后有不少家长、孩子在围观。

“国庆节期间，来体验、学习攀岩的人比平时多了近一倍。”教练王鹏告诉记者，“室内攀岩近几年在国内很流行，不少新建的商场里都有攀岩馆，这让更多原本不了解这项运动的人有了接触它的机会。”

10月1日至3日，2024山西城市体育周街舞大赛在太原奥特莱斯广

场举行，炫酷的街舞、激烈的比拼吸引了大批观众。商场负责人告诉记者，为了配合赛事活动，商场在国庆期间延长了营业时间。“体育进商圈，不仅让商场的游客有了更丰富的体验，也能拉动更多体育爱好者的消费，一举两得。”他说。

不输商圈里的热闹，假期里社区、农村的体育活动同样火爆。6日上午，山西省阳泉市盂县南娄镇欢度国庆篮球友谊赛激战正酣，场上选手们巧妙地传球、精准地投篮，引来场下观众的阵阵掌声。南娄镇居民张超说：“国庆假期我每天来看球赛，比赛气氛很好，感觉过得充实。”

10月3日，盂县北下庄乡石旧都村举办农民趣味运动会，比赛项目包括拔河、乒乓球、象棋、跳绳等，村民们参与

热情高涨，蓝天下文化广场充满欢声笑语和加油呐喊声。石旧都村党支部书记、村委会主任王彦书说，举办这次活动是想给忙于劳作的村民们一个放松的机会，同时促进邻里和谐，凝聚村里的人气。

除了商圈和社区，景区也受到不少体育活动主办方的青睐。10月1日，2024年山西省晋美乡村田园健康跑暨襄汾县庆祝新中国成立75周年“探寻帝尧之都，感悟最初中国”陶寺遗址全民健身活动鸣枪开跑，来自国内外的600余名跑步爱好者一展身手。

比赛起终点设置在位于山西省临汾市襄汾县的陶寺遗址博物馆。“我对陶寺文化向往已久，这次有机会在陶寺遗址参加健身活动，感受中国古代文明的魅力，感觉很特别。”参赛者刘杰说。

### 服务生活

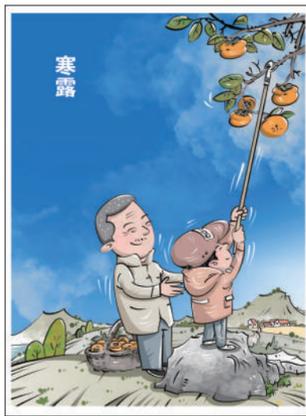
## 8日3时00分寒露：开门忽惊叹，秋色已如许

新华社天津电（记者 周润健）“寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。”北京时间10月8日3时00分将迎来寒露节气。北方已入深秋，虽蝉鸣尚存，但菊花盛开，霜染红叶，别有一番秋日美景，而此时的南方刚刚入秋不久，红黄夹杂、俏丽多姿。

寒露，是二十四节气中的第十七个节气，也是秋季的第五个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，二十四节气中带“露”字的节气有两个，一个是秋分节气前的白露，另一个就是秋分节气后的寒露。白露是炎热到凉爽的开始，寒露却是凉爽到寒冷的转折，这三个节气相连，记录了一段夏季与秋季交替的冷暖变化。

寒露过后，日照减少得更多，热气慢慢褪去，寒气渐渐增加，昼夜温差变得更大，北方的空气也随之干燥起来。今年寒露节气当天的农历时间是九月初六。王来华说，古人根据对大自然的观察，将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为雉，三候菊有黄华。其中，“菊有黄华”强调了九月菊花开放，白、红、黄、紫，颜色相间；直、卷、挑、乱，姿态各异。正因为“菊有黄华”，深秋照样是生机勃勃的，于是，农历九月又有了一个雅致的名字——菊月。

菊花，被中华文化赋予了丰富的象征意义，体现着坚韧、高洁、超然、逸致等多个品质特征。文人墨客都爱种菊、赏菊、咏菊、画菊，留下了许多脍炙人口的佳句，最为人们所熟知的便是陶渊明的那句“采菊东篱下，悠然见南山”。此外还有“不是花中偏爱菊，此花



寒露柿子红了皮 新华社发 商海春 作

开尽更无花”“园林尽扫西风去，惟有黄花不负秋”等，佳句连篇，不胜枚举。

10月11日，农历九月初九，将迎来一年一度的传统节日——重阳节。王来华表示，今年的重阳节赶在了寒露节气内。“九九重阳”寓意吉祥，自古以来，民间便有重阳秋游、赏菊、登高、祭祖等习俗。后来，重阳节又添加了敬老、尊老的美意，大家纷纷把重阳节看作尊老节，登高赏菊，敬老感恩。

“开门忽惊叹，秋色已如许”。寒露时节，从北到南，由西向东，秋色或深或浅，浓淡不一，千种姿态，百般变化。在秋色中漫步，感受大自然的馈赠，正所谓“阅尽满湖秋色，最是人间值得”。

## 寒露时节深秋至 防寒防燥保健康

新华社北京电（记者 田晓航）10月8日将迎来二十四节气中的“寒露”。中医专家介绍，寒露是深秋的节令，此时寒气渐生，气候偏燥，养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。

中国中医科学院西苑医院肾内科主任医师徐建龙介绍，寒露时节气温下降，昼夜温差增大，人体易受寒，可能出现感冒、腹泻、腹痛及关节痛等疾病或症状；同时，燥邪最易伤肺胃，出现咽干、咽痛、便秘等症状；在感受外邪或胃肠道感染后，慢性胃炎、慢性肾衰等疾病容易复发或加重。

“寒露节气更适合‘秋冻’，应注重保暖。”徐建龙说，此时既要防外寒，应随着气温下降适时添衣，脚、腹、背和头等部位重点保暖；还要防内寒，可适当食用牛羊肉等温补食物，但平素营养过剩、体内湿热偏重、脾胃较为虚弱的人及慢性肾衰患者要具体情况具体分析。而应对秋燥，则要注重养阴润肺，益

胃生津。徐建龙说，此时可适当多食梨、苹果、百合等甘、淡的食物；少吃辛辣刺激、易上火及生冷食物，以免助燥伤阴。针对寒露时节常见的疾病和身体症状，人们还可以从起居、情志、运动等方面综合调养。

中国中医科学院西苑医院肾内科副主任医师梁莹说，寒露节气应顺应自然界阳气的收敛和沉降，早睡早起，保证充足睡眠，劳逸结合；可选择散步、慢跑、登山等方式适量运动以增强体质，并保持良好心态，培养乐观豁达之心。此外，足浴、穴位按摩及艾灸等方法有助于防寒；练习八段锦可缓解身体疲劳，调节心理压力。

首都医科大学附属北京中医医院副主任医师韩强特别提醒，这一时节秋燥当令，寒气加重，阳气不足，心脑血管疾病、呼吸道疾病容易发作，体弱的老年人要做好保暖等措施，特别是注意颈部、腰部及重要关节的保暖，从而护敛阳气，重点预防这些疾病发生。

## 秋冬季心脑血管疾病易发 专家支招科学预防和应对

新华社北京电（记者 李恒）秋冬季昼夜温差大，气温低，心脑血管疾病患者增多。专家提示，要养成健康的生活方式，科学预防和应对心脑血管疾病，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。

“气温下降，特别是寒冷空气的刺激，会导致血管收缩，增加心脏负担，引起血压升高和血管阻塞，增加心脑血管疾病的发生风险。”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，常见的以心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死等。

如何预防心脑血管疾病的发生？吉训明表示，要注意保暖，避免长时间暴露在低温寒冷环境中；均衡膳食，提倡少盐、少油、少糖，注重饮食多样化；

适当运动，如散步、打太极拳等；保持良好的心态和充足的睡眠，避免情绪波动；如果既往有血糖、血压、血脂异常，要定期监测血压、血脂、血糖等指标，如出现明显波动要及时就医。

北京医院心血管内科主任医师汪芳建议，在过节期间，要避免过度劳累，减少熬夜，养成良好的生活习惯，尽量少喝酒或不喝酒。

脑血管疾病的康复治疗十分重要。专家举例说，卒中后的康复治疗应尽早开始，循序渐进，康复目标的制定应遵循个体化、长期性原则，患者出院后回到社区，除了自我康复外，还应定期找康复治疗师调整康复姿势。若患者达不到预期康复效果，应请医生尽早对原康复计划进行重新评估。

### 动态

## 新一股弱冷空气 将影响我国北方地区

新华社北京电（记者 高敬）记者从中央气象台获悉，10月7日，弱冷空气对北方地区影响趋于结束，但8日至10日，又将有一股弱冷空气影响北方地区。

受弱冷空气影响，7日，内蒙古大部、宁夏北部、陕西北部、山西北部、京津地区、河北中北部、辽宁中西部、吉林中西部、黑龙江中东部等地气温下降4至8摄氏度，局地下降10至12摄氏度。本次弱冷空气对北方地区的影响趋于结束。

8日至10日，受新一股弱冷空气影响，西北地区、华北、东北地区等地气温将下降3至6摄氏度。

预报显示，未来三天，降水天气主要集中在我国西部地区，青藏高原东部、四川、云南中北部、贵州西部等地多阴雨天气，其中，西藏东南部、四川南部、云南北部等地部分地区有中到大雨，局地暴雨；青海东南部、川西高原北部的部分地区有雨夹雪。

另外，8日和9日的早晨时段，华北中南部、黄淮西部沿山地区将有低于1公里的大雾天气，局地能见度低于200米。气象专家提醒，关注大雾天气对假期返程的不利影响，注意行驶安全。

## 我国加快推进农村供水工程建设

新华社北京电（记者 刘诗平）今年以来我国加快推进农村供水工程建设，截至8月底共落实农村供水工程建设投资930亿元，开工建设1.77万处农村供水工程，提升了3846万农村人口供水保障水平。

水利部农村水利水电司副司长许德志表示，水利部指导各地抢抓国家水网建设机遇，在城市近郊地区优先推进城乡供水一体化、大力推进集中供水规模化，推动城市基础设施和公共服务向农村延伸。与去年相比，全国规模化工程数量增加了1300多处。

“对无法纳入一体化、规模化的小型供水工程，因地制宜推进规范化建设和改造，统一建设和管理标准，实现达标供水。”许德志说，水利部发布了《小型农村供水工程规范化提升技术规程》，为小型农村供水工程建设、改造和管理提升提供技术标准。

此外，水利部门全面推行农村供水县域统管，巩固已建农村供水工程成果。统计显示，截至8月底，各地完成维修养护资金投放51.47亿元，维修养护工程5.93万处，1.25亿农村人口受益。



10月7日，游客在辽宁本溪老边沟风景区内游玩观景。

当日是国庆假期的最后一天，辽宁本溪老边沟风景区内的枫树正值最佳观赏期，很多游客来到这里观赏金秋“枫”景。新华社记者 潘昱龙 摄



国庆假期各地迎来返程高峰 10月7日，旅客在贵阳北车站台准备乘车。国庆假期最后一天，各地迎来返程高峰。新华社记者 陶亮 摄

## 这个国庆，他们全力守护出行平安

新华社记者 任沁沁

“司机不舒服，突然胸闷、气短，手抖……”“我来开吧，上车！”

10月2日17时17分，G5京昆高速公路绵阳至广元方向，一辆黑色越野车打着“双闪”停靠在应急车道，后方摆放着三角警告牌。

正在开展路面巡逻的四川高速交警二支队民警杨旭上前询问情况后，果断选择化身“代驾”，将车主一家四口带离高速。

国庆假期，全国主干公路交通流量持续高位运行，交通流量与去年同期相比明显上升。各地交管部门全力护航假期出行安全顺畅，全国道路交通安全形势总体平稳。

在热门旅游目的地之一的四川，假期旅游包车、客运车、私家车出行需求旺盛。四川公安交警梳理省内高速公路易拥堵路段、收费站、服务区等，针对性规划绕行路线，确保人员队伍、应急物资、救援器具储备充足，守护群众出行。

10月8日是全国高血压日，今年的宣传主题为“健康体重，理想血压”。国家卫生健康委数据显示，目前，我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示，不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素，减少食盐（钠）摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视？国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压，应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院内科主任医师严晓伟介绍，持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤，如不及时加以治疗，还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

减少高血压对身体的影响，早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿，一些患者虽然血压升高但身体没有不适感，等到出现症状时已经比较严重，因此不可等有了症状再就诊。”严晓伟建议，有糖尿病、肾脏病等基础疾病和动脉粥样硬化等心血管疾病的人群，有高血压家族史、超重或肥胖的人群，以及50岁以上人群，均应半年或一年测量一次血压，如发现血压升高要及时就诊，并采取适当的药物、非药物

治疗。

《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030年）》明确提出，加大基层医疗机构血压、血糖、血脂“三高共管”力度。

高血压应如何治疗？专家提示，高血压分为原发性高血压和继发性高血压，一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能引起继发性高血压，需明确病因后进行相应治疗。

此外，对于高血压患者来说，除遵医嘱服药外，减盐、控重尤为重要。《高血压营养和运动指导原则（2024年版）》建议，限制钠的摄入量，每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下；控制能量摄入，等到吃动平衡，维持健康体重；限制饮酒或不饮酒；保证新鲜蔬菜和水果摄入量。

“高盐饮食、肥胖特别是腹型肥胖等因素和高血压的发生及控制不良有直接关系。”严晓伟说，高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐，可采取和家人分开放盐，不吃鸡精、耗油等调

品，在外用餐时用水涮一下再食用等措施，严格控制盐的摄入。此外，在血压稳定的前提下，根据自身情况循序渐进增加运动，保持健康体重。

专家建议，运动以户外及有氧运动为主，中等强度的有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻（力量）训练并辅以柔韧性训练。

“需要注意的是，高血压并非‘老年专属’。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强表示，青年高血压也值得注意，同样需要定期进行高血压筛查。

《中国高血压防治指南（2024年修订版）》显示，我国人群高血压患病率持续增高，尤以中青年更明显。专家强调，预防高血压，从健康生活做起，要注意减盐、控油、控制体重。其中18岁及以上成年人BMI指数，即体重（千克）除以身高（米）的平方，应为18.5至23.9。同时，应合理控制腰围，建议男性小于85cm，女性小于80cm。

新华社北京电

**平鲁红山苦荞醋**

甜 酸 香 浓

电话：13903498590

地址：朔州文旅新天地一楼名优特产展销馆

纯粮酿造 手工制作 无任何添加剂

声明 王海军，身份证号码：140211197601025813，因本人不慎丢失西山公馆20号楼1单元101的房本，面积56.33平方米，特此声明作废。 新华社北京电