

今天早知道

公安部交管局提示：

中秋国庆假期出行安全第一

中秋国庆双节将至，旅游探亲出行频繁，部分地区降雨团雾易发，道路交通安全风险交织。公安部交管局9月22日提示，假期出行安全第一，要自觉遵规守法，平安文明出行。

据公安部交管局研判，今年中秋国庆假期道路交通安全主要存在以下风险：一是旅游探亲出行客流交织风险，今年中秋假期与国庆假期接踵而至，部分群众还选择拼假连休，群众出行意愿强烈，旅游出行与返乡流、探亲流叠加，存在疲劳驾驶、超速行驶、超员载客等违法肇事风险。二是高速公路流量激增风

险，国庆假期高速公路七座以下小客车免费通行，预计珠三角、长三角、京津冀、成渝等重点城市群进出城高速公路将迎来潮汐式大交通流。三是农村务农务工集中出行风险，秋分节气后农事活动繁忙，跨乡镇、跨县域短期务农务工人员流动频繁，违法载人 and 面包车超员载客等交通违法易发多发。

公安部交管局提示，高速公路行车，要保持安全车距车速，不超速、不疲劳驾驶。普通国省道行车，要集中精力、谨慎驾驶、留意路口、控制速度。山区景区道路行车，要减速慢行、谨慎会车、警惕弯道。

隧道桥梁路段行车，要注意观察隧道入口信号灯和隧道内车道灯，红灯亮起时禁止驶入。雨雾天气行车，要注意“降速、控距、亮尾”，不要急刹车、急加速、频繁变道。务农务工出行，要选择安全合规车辆出行，面包车不非法改装、不超员，货车、皮卡车、三轮车不违法载人。自驾车出行，要提前关注天气预报，规划好行程路线，检查车辆安全状况。

据新华社

城市表情



丰收的喜悦

近日，永福县苏桥镇100多亩黄金百香果迎来成熟采摘期。翠绿藤蔓间，一个个黄金百香果挂满枝头，农户们正忙着采摘、分拣，处处洋溢着丰收的喜悦。

通讯员黄彦霖 摄

实用新闻

燥湿并存寒热交错 今年秋分宜健脾温润防寒

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”9月23日迎来秋分节气。燥湿并存、寒热交错——今年秋分的特点提示人们：防秋燥还应先防寒，并注重温养脾胃。

通常，进入秋分后，多地昼夜温差加大，空气湿度降低，“凉燥”渐盛。在中医看来，肺脏及脾胃、情志、血脉、皮肤易受影响，表现为呼吸道疾病、秋季腹泻、消化性溃疡等，心脑血管病及抑郁、失眠、焦虑等问题也会有所增加。

根据气象预测，受厄尔尼诺影响，今年秋季我国长江流域及以南大部分地区降水以偏多为主，西南地区东部和华南等地气温明显偏高。

“从中医‘天人相应’的视角看，厄尔尼诺背景下，气候正呈‘燥湿并存、寒热交错’之象。”中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏说，这种特点更易引发三

类健康问题：燥湿交替伤肺；外湿引动内湿，湿邪困脾；寒湿痹阻经络。

中医认为，人体顺应四时气机变化方能保持“阴阳平衡”。张振鹏说，今年秋分养生防病总原则为：润燥不忘温润、防寒先于防燥、祛湿重在健脾。

起居应早卧以养阴、早起以舒肺，夜里睡觉时盖好肚脐、后背、双脚。运动量宜轻，散步、慢跑、太极拳、八段锦最为相宜，强度以周身微热、尚未大汗为佳，运动后忌立即吹风受凉、冲凉、喝冷饮。

作为阴阳转换的关键节点，秋分也是食养的关键期。中医认为，此时应遵循敛阴护阳、少辛增酸、平和进补的原则，重点养护肺与脾胃。

“秋季进补忌猛补、峻补。”长沙市第四医院中医科主任李洁芳提醒，秋分暑湿未尽、秋燥初起，脾胃功能尚

未完全恢复，不宜大量食用牛羊肉等温燥厚味食物，以免虚不受补、内生燥热，可选用山药、百合、银耳、鸭肉等平和食材，温润滋养、补而不腻。

同时，日常应减少辛辣和重油食物摄入，避免耗伤肺津；适量食用山楂、石榴、葡萄等酸味鲜果，帮助收敛肺气、顾护肝阴；可常煮百合银耳梨汤，或用百合、桑叶、枇杷叶泡水，缓解口干咽燥、干咳等秋燥症状。

芋头、菱角等秋分时令食材，也需根据体质合理食用。专家提示，芋头淀粉含量较高，腹胀、脾胃虚弱及血糖偏高人群不宜多食。生菱角性凉，易损伤脾胃阳气、滋生湿气，脾胃虚寒者不可生食；菱角煮熟后性味甘平，健脾益胃，适合秋分时节食用，但糖尿病患者需控制摄入量。

据新华社

快讯

桂林市社会组织大讲堂 专题培训圆满收官

本报讯（通讯员李伟）近日，桂林市社会组织大讲堂系列专题培训圆满收官。本次系列培训特邀行业资深专家授课，累计开展六期专题培训，覆盖全市50余个社会组织和基层社区，参训从业人员达180人次。

在桂林市民政局悉心指导、市委社会工作部大力支持下，市社会组织双服务中心联合宏元社区党群服务中心，持续搭建专业化培育平台。专题培训坚持问题导向、需求导向，聚焦社会组织项目设计、资金管理、风险防控等日常运营堵点难点，通过本地真实案例拆解、复盘分析、一对一答疑等方式，精准补齐发展短板，筑牢社会组织规范化运营根基。

粤桂协作传薪火 深圳一学校送教资源镇完小

本报讯（记者周文琼 通讯员蒋璐 李洪）9月18日，深圳市南山区文理实验学校（集团）文理学校领导、教师一行跨越千里，走进资源县资源镇中心完小，开展“文理帮扶传薪火，教研同心向致远”送教帮扶活动。

当天，文理学校向资源镇中心完小捐赠一批精心挑选的图书，并带来了英语课和科学课，点燃孩子们学科学、爱科学的热情。课后，两校教师开展教研交流，三位送教教师分享教学设计理念，两校现场签订结对帮扶协议。

近年来，在粤桂东西部协作机制和南山区对口帮扶下，资源镇中心完小办学条件持续改善，师资队伍不断加强，教研水平稳步提升。该校相关负责人表示，将以此次活动为契机，深化与文理实验学校（集团）的交流合作，借力粤桂协作东风，不断提升办学水平和育人质量，共同谱写粤桂教育协作新篇章。