

立秋养生贵在“收”

人们应当从情志、运动、饮食等方面进行调养

新华社北京8月6日电 7日将迎来秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候，一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，秋风主肃杀，万物于此时开始凋零，人体也随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧实，毛孔逐渐关闭以防外邪，若未能顺应时节调摄，则易感受外邪；随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干痒咳嗽的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更

容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点，人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养？

李光照介绍，中医认为，秋应于肺，而悲忧最易伤肺，因此，秋天切不可悲伤忧思，应保持精神上的安宁，不急不躁，可听舒缓音乐，经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜，可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”，动则强身，静则养神，动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’，过食辛散之品易损肺气、伤津液，因此入秋应尽量少饮酒。”李光照说，立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等有很好的治疗作用。

高职高专普通批第一次征集志愿

填报时间为8月7日18:30至8月8日9:00

○全媒体记者 赖柱武

晚报讯 昨日，自治区招生考试院发布消息，广西2025年普通高校招生高职高专普通批第一次征集志愿，将于8月7日18:30至8月8日9:00进行填报。考生可在规定时间内登录“2025年普通高校招生志愿填报系统”填报征集志愿，已录取的考生不能参加此次志愿填报征集。

届时，自治区招生考试院会在“广西招生考试院”网站，以及“柳园清风”微信公众号公布计划缺额信息。有需求的考生，可自行查看本次征集志愿的院校专业组的详细信息。

高职高专普通批第一次征集志愿，所有未被录取且具有相应资格的考生均可填报。本次征集投档模式、排序规则不

变。按首选科目实行平行志愿模式，设置40个院校专业组志愿，每个院校专业组志愿内设置20个专业和1个“是否服从本校本专业组内所有专业调剂”选项，考生可以选择“服从”或“不服从”。

自治区招生考试院预计于8月8日19:00投档，考生可在投档后查询个人档案状态信息。

自治区招生考试院提醒，请符合条件且未被录取的考生踊跃填报，把握机会，并注意征集志愿的填报时间及征集计划信息表中的相关信息（特别是科类、再选科目、学费、性别要求、身高限制等信息）。在征集志愿填报、投档及录取期间，请考生保持高考报名时所留联系电话的畅通。

关注中高考

柳江区举办电商直播大赛暨农产品展销活动

展现好物风采 拓宽销售渠道

○全媒体记者 刘心蕊
实习生 郭彭雷

晚报讯 8月6日，“助农有我 e购兴村”荷香满径电商直播大赛暨农产品展销活动，在柳江区百朋镇启动。在为期2天的活动中，政府、企业、新农人携手展现柳江好物风采，让农产品“触网上线”，通过“云端带货”开拓市场，赋能乡村振兴。

个大脆嫩的莲藕、口感软糯的木薯、饱满圆润的葡萄……活动启动当天，不仅能品尝、选购各镇各村的20余种农产品、农副产品，还有来自柳江区10家企业的特色产品进行展销。

“我们村种植的澳洲坚果去年开始挂果，收购价约5元一斤，已经销往了北京、上海、



广州等地区！”现场，百朋镇鱼龙村的摊位吸引不少人驻足，村委会副主任姚文法表示，村里种植了300余亩澳洲坚果，预计今年亩产约4000斤，他希望通过本次活动进一步拓宽坚果销售渠道，助农增收。

据悉，柳江区将持续优化电商直播发展环境，建强冷链物流网，打通电商“最后一公里”；培育本土直播人才，鼓励更多返乡青年让手机成为“新农具”；推动农文旅融合，更好地引客而来，让游客满载而归。

柳江区百朋镇尧治村25名留守儿童走进企业参加科普实践活动

近距离感受“科技种田”

○全媒体记者 罗妙
通讯员 任剑

晚报讯 8月5日，市胜利军休所组织柳江区百朋镇尧治村25名留守儿童，到我市农业科技型企业开展“科学筑梦 点亮未来”科普实践活动，近距离感受现代农业科技的魅力。

在无人机培训现场，企业人员讲解农业植保无人机的优势，孩子们了解到无人机作业效率更高，能精准控制喷药和施肥、提升农作物品质和产量。

“快看，无人机开始喷药了！”在户外实践操作环节，孩子们围在专业人员身旁，全神贯注地观摩无人机作业演示，并尝试模拟操控喷洒系统。面对这一新奇科技，他们边看边踊跃提问：“无人机喷药会影响环境吗？”“遇到大风天气，还能正常

作业吗？”专业人员耐心解答，帮助孩子们深入了解无人机在农业中的应用。随后，在专业人员的指导下，孩子们轮流操作无人机完成起飞、悬停和高度调整，兴奋之情溢于言表。

“原来种田也能这么高科技！”初一学生韦芳兰说。她的弟弟韦明轩则立下志向：“我以后要研发更好的农业无人机，帮助大家种田。”

在企业的科普馆内，孩子们通过互动，学习有害生物防治知识。军休干部陈宜胜结合自身从军、科研经历，鼓励孩子们树立科技报国的理想。

据悉，尧治村是市退役军人事务局定点帮扶村。自2022年起，该村留守儿童已先后6次走进市科技馆、市军博园等场所开展科普活动，累计受益180人次。

公路部门对323国道柳城县路段8座候车亭进行修缮

让群众出行更舒心

○全媒体记者 张威

晚报讯 昨日，记者从柳州城区公路养护中心了解到，近期该中心对323国道柳城县境内的8座候车亭开展专项整治提升行动，对候车亭进行修缮加固及美化亮化等，让群众

出行更舒心。

在大埔镇吉兆村，记者看到新修缮的候车亭焕然一新。这些候车亭供该县的县域公交车停靠，主要集中在大埔镇、冲脉镇和寨隆镇等处。在施工过程中，该养护中心清除了候车亭里的一些张贴物、灰尘及

污渍等，然后重新刷漆；还对破损的座椅、顶棚等设施进行维修或更换，并设置了新的宣传栏。

下一步，该养护中心还将建立候车亭常态化巡查维护机制，持续优化服务设施。



观看飞机模型展示。

关爱保护未成年人健康成长