

## 大暑蕴含的节气之美

□ 菲菲

盛夏的时节，大地上炙热的阳光如同金子般灿烂。在二十四节气里，大暑是夏季的最后一个节气，也是酷暑的巅峰。这一刻，大自然的生机勃勃，万物生长茁壮，每一处都弥漫着丰收和繁荣的气息。

大暑，是夏天的最热时刻。阳光热力汹涌，烤焦大地的温度如同火炉一般，令人有些喘不过气来。人们寻求着各种方式来应对炎热，树荫下乘凉、扇扇子、喝冰凉的饮料，但这些都只是暂时的解脱。然而，正是因为这种炎热，大地上万物才能茁壮成长，大自然才能绽放出绚烂的色彩。站在这个时节，我仿佛看到了一片稻田绿油油的波澜，一簇簇向日葵高耸的身影，一朵朵莲花盛开的美丽。这些都是大暑的赐予，是大自然对我们辛勤劳作的回报。

大暑的美丽还体现在一种传统文化中。在古代，人们对于节气有着深厚的感情，大暑也不例外。在《月令七十二候集解》中记载：“大暑，气温最热，脉最盛，热极而至，故曰大暑。”大暑是夏季的最后一个节气，人们认为这时候是一年中最热的时候，酷热难耐，所以称之为大暑。同时，大暑也是农民朋友们丰收的时刻，庄稼熟了，丰收的喜悦洋溢在每个人的脸上。在古代的民间，人们还会举行各种庆祝活动，来庆祝丰收的到来，祈求来年风调雨顺、五谷丰登。大暑是传统文化的重要组成部分，

让人们体会到节气蕴含的丰富内涵和深远意义。

大暑的美丽还表现在一种独特的生活习俗中。在南方地区，大暑是人们最喜欢的吃酷的时候，有“大暑打狗肉”和“大暑杀鸡”之说。人们相信，吃了狗肉和鸡肉，能够驱暑避邪，保持身体健康。同时，在北方地区，人们还有“大暑吃羊肉”的习俗。羊肉性温，正是适合大暑时节进补的好食材。而除了食物，人们还有许多其他的生活习俗，如：喝藿香水，祈求驱蚊避毒；煮藿香浴，用藿香清洗身体，消除暑气；吃藿香糕，增加食欲。这些习俗不仅反映了人们对于大暑的独特认知，也蕴含着对生活的热爱和美好祝愿。

大暑的美丽还在于人们共同的体验和共情。在这个时节，人们都处于同样的炎热环境中，感受着相似的温度，拥有着相似的心情。在大暑这个时刻，我们彼此间会更多地关心对方，关心身边的人，尤其是那些需要特别照顾的人。有的人会在这个时节组织慰问活动，为高温作业的一线员工送去防暑物资，为社区的老人送去清凉，为需要帮助的人提供帮助。大暑成了人们情感的载体，让我们感受到人与人之间温暖和关爱。

大暑是夏季的最后一个节气，也是最热的时刻。在这个时刻，大自然的生机勃勃，万物茁壮成长。大暑承载了丰收的喜悦，蕴含了深厚的传统文化，是

人们的生活习俗的重要组成部分。在大暑这个时刻，我们共同感受着酷暑带来的挑战，也体会着节气之美蕴含的深刻意义。

走进田间地头，农民们正忙着丰收的收获季节。金黄的麦浪随风摇曳，稻穗沉甸甸地低垂，成熟的果实让人欣喜。他们满怀着辛勤耕耘的收获之喜，忙碌却幸福着。而在农村的村庄里，传统的庆祝活动仍然充满着乡土风情。人们穿着节日盛装，举行各种欢庆活动，舞狮、走秧歌、踏月等传统习俗，在火红的夕阳下显得更加热闹喜庆。

而在城市的街头巷尾，人们也不忘庆祝大暑这个传统节气。各种夏日活动如火如荼展开，夏日音乐会、露天电影、冰淇淋节等各类庆祝活动吸引着大家的参与。在公园里，人们或纳凉乘凉，或戏水消暑，或拍照留念，或结伴嬉闹，每一个笑脸都洋溢着快乐与幸福。

夜幕降临，大暑的炎热未曾减退。然而，城市的夜晚却因灯火璀璨而显得更加迷人。灯火高照的街道上，人们穿梭其中，



感受着夏日夜晚的独特魅力。霓虹灯闪烁，夜市繁华，美食摊贩的叫卖声此起彼伏，各色美食散发出诱人的香气。青年人们聚在一起，吃着烧烤、喝着啤酒，边聊边笑，享受着难得的夏夜时光。

大暑这个时节，也是文人墨客倾情吟咏的节气。古代文人常用大暑为题，抒发对夏季美景的赞美和对生活的思考。诗人杜牧在《江南夏日》中写道：“江南可采莲，莲叶何田田。鱼戏莲叶间，鱼戏莲叶尖。”咏叹了江南夏日的水乡美景。苏轼的《夏日即事》则写道：“小麦齐穗高，田禽鸣晚号。仲夏梅子紫，无言

谢风涛。”吟咏着大自然的丰收景象。这些诗句，让人仿佛置身于大暑的美丽画卷之中，感受着节气的独特魅力。

大暑它蕴含着丰收的喜悦，反映着人们对生活的热爱和独特认知。节气之美是一种传统文化的传承，是人们生活习俗的风俗文化，也是一种人与人之间共情共享的感受。大暑的美丽是大自然的馈赠，也是人们生活中的盛宴。让我们怀揣着对大暑的喜爱和感恩之心，去感受夏季的独特魅力，去拥抱生命中的每一刻。在大暑的时刻，让我们一起共享这份节气之美的喜悦和幸福。

### 名家赏析

## 猫的故事

□ 梁秋实

猫很乖，喜欢偎傍着人；有时候又爱蹭人的腿，闻人的脚。唯有冬尽春来的时候，猫叫声的声音颇不悦耳。呜呜的一声，然后突然的哇咬之声大作，唏哩哗啦的，铿天地而动听。这时候你休想安睡。所以有人不惜昏夜起床持大竹竿而追逐之。祖传有一位和尚作过这样一首诗：“猫叫春来猫叫春，听他愈叫愈精神，老僧亦有猫儿意，不敢人前叫一声。”这位师父富同情心，想来不至于抡大竹竿子去赶猫。

我的家在北平的一个深巷里。有一天，冬夜荒寒，卖水萝卜的，卖硬面饽饽的，都过去了，除了值更的梆子遥远的响声可以说是万籁俱寂。这时候屋瓦上嗷的一声猫叫了起来，时而如怨如诉，时而如话如誓，然后一阵跳跳，窜到另外一间房上去了。往返跳跃，搅得一家不安。如是者数日。

北平的窗子是糊纸的，窗根不宽不窄正好容一只猫儿出入，只消他用爪一划即可通行无阻。在春暖时节，有一夜，我在睡梦中好像听到小院书房的窗纸响，第二天发现窗纸上果然撕破了一个洞，显然是有野猫钻了进去。大概是饿了，进去捉老鼠。我把窗纸补好，不料第二天猫又来，仍从原处出入，这就使我不耐烦，一己之甚岂可再乎？第三天又发生同样情形，而且把书桌书架都弄得凌乱不堪，书桌上印了无数的梅花印，我按捺不住了。

我家的厨师是一个足智多谋的人，除了调和鼎鼎之外还贯通不少的左道旁门，他因为厨房里的肉常常被猫拖拉到灶下，鱼常被猫叨着上了墙头，怀恨于心，于是殚智竭力，发明了一个简单而有效的捕猫方法。他用铁丝一根，在窗根上猫经常出入之处钉一个铁钉，铁丝一端系在铁钉之上，另一端在铁丝上做一活扣，使铁丝作圆筒形，把圆筒伸缩到适度放在窗根上，便诸事完备，静待活捉。

猫窜进屋的时候腿伸入之后身驱势必触到铁丝圆筒，于是正好套在身上，活生生悬在半空，愈挣扎则圆筒愈紧。厨师看我猫所苦无计可施，遂自告奋勇为我在书房窗上装置了这么一个机关。我对他起初并无信心，姑妄从之。但是当天夜里居然有了动静，早晨起来一看，一只瘦猫奄奄一息的赫然挂在那里！

厨师对于捉到的猫向来执法如山，不稍宽假，我看了猫的那副可怜相直为她缓颊。结果是从轻发落予以开释，但是厨师坚持不能不稍予惩戒，即在猫身上用原来的铁丝系上一只空罐头，开启街门放她一条生路。只见猫一溜烟似的唏哩哗啦的拖着罐头绝尘而去，像是新婚夫妻的汽车之离教堂去度蜜月。

跑得愈快，罐头响声愈大，猫受惊乃跑得更快，惊动了十几条野狗跟在后面追赶，黄尘滚滚，一瞬间出了巷口往北而去。她以后的遭遇如何我不知道，我心想她吃了这个苦头以后绝对不会再光顾我的书房。窗子纸从新糊好，我准备高枕而眠。

当天夜里，听见铁罐响，起初是在后院砖地上咣咣咣的响，随后像是有东西提着铁罐跃升院落的枣树，终乃在我的屋瓦上作响。屋瓦是一坑一坑的，中有小沟，所以铁罐越过瓦垅的声音是格格登登的清晰可辨。我打了一个冷战：难道是那只猫的阴魂不散？她拖着铁罐子跑了一天，藏躲在什么地方，终于黄昏又复光临寒舍，我家究竟有什么东西值得使她这样的念念不忘？

咣哪一声，铁罐坠地，显然是铁丝断了。几乎同时，噢的一声，猫顺着我窗前的丁香树，落在了地。她低声的呻吟了一声，好像是初释重负后的一声叹息。随后我的书房窗纸又撕破了一历史重演。

这一回我下了决心，我如果再度把她活捉，要用重典，不是系一个铁罐就能了事。我先到书房里去查看现场，情况有一些异样，大书架接近顶棚最高的一格有几本书洒落在地上。倾耳细听，书架上有呼噜呼噜的声音。怎么猫找到了这个地方来酣睡？我搬了高凳爬上去窥视，吓我一跳，原来是那只瘦猫拥着四只小猫在喂奶！

四只小猫是黑白花的，咕咕容容的在猫的怀里乱挤，好像眼睛还没有睁开，显然是出生不久。在车胎上遇到有妇人生产，照例被视作喜事，母子好像都可以享受好多的优待。我的书房里如今喜事临门，而且一胎四个，原来的一腔怒火消去了不少。天地之大德曰生，这道理本该普及于一切有情。猫为了她的四只小猫，不顾一切的冒着危险回来喂奶，伟大的母爱实在是无以复加！

猫的秘密被我发现，感觉安全受了威胁，一夜的功夫她把四只小猫都叼离书房，不知运到什么地方去了。

厨师对于捉到的猫向来执法如山，不稍宽假，我看了猫的那

## 创造条件满足孩子社交需求

□ 可为

校门口、小区超市里，小包装的辣条、棒棒糖、薯片、小饮料等零食，家长们避之不及，孩子们却欲罢不能。半月谈记者采访发现，这些对学生“价格友

好”的零食玩具，正成为许多孩子的“社交货币”，孩子们对“1元”产品热衷的背后，藏着他们难以满足的社交需求。

孩子与大人一样，也有社交

需求。让孩子们不宅在家里，走出家门，到室外与小朋友尽情玩耍，实现社交需求的满足，是家长和社会共同的责任。在城市化发展的背景下，孩子们缺乏适合户

外活动的空间，而过多宅在家里不仅影响身心健康，还可能导致社交饥渴。因此，我们可以从以下几个方面入手，创造良好的环境和条件，让孩子们更愿意走出家门，与小朋友们一起尽情玩耍，满足他们的社交需求。

城市规划 and 改造中应多进行“适儿化”设计。在城市规划中，应重视儿童的特殊社交需求，创造适合不同年龄段孩子的户外游戏运动场地。这些场地可以包括儿

童乐园、运动场、绿地公园等，提供多样化的游戏和活动选择，让孩子们在其中找到自己喜欢的方式，愿意主动走出家门，与小伙伴一同玩耍交流。

学校和社区可以合作共建户外活动空间。学校是孩子们日常生活的重要场所，应该充分利用学校周边的资源，打造适合儿童活动的环境。同时，社区可以提供社区公共场所，为孩子们提供户外游戏的场地。学校和社区的合作，不仅可以增加孩子们的社交机会，还可以加强家校社三方面的联动，形成全社会共同关注儿童成长的良好氛围。

家长要鼓励孩子们参与户外活动。家长可以带着孩子们一起出门，走进自然，感受大自然的奥妙。可以组织家庭户外游，或参与社区组织的户外活动，让孩子们在玩耍中结识更多小朋友，丰富社交圈子。同时，家长也要给予孩子们足够的自由空间，让他们在安全的前提下自由选择和参与自己喜欢的活动，培养独立

性和社交能力。

学校和社区可以举办丰富多彩的社交活动。组织各类主题的社会活动，如运动竞赛、手工制作、绘画比赛等，让孩子们在参与活动的过程中，结识更多小伙伴，培养合作意识和交流技巧。通过这些活动，也可以加深学校和社区与家长之间的互动，共同关注孩子们的成长。

让孩子们不宅在家里，走出家门，到室外和小朋友尽情玩耍，破解儿童“社交饥渴”，满足社交需求，需要全社会的共同努力。城市规划和改造中应充分考虑儿童的需求，打造适合他们活动的空间。学校和社区可以合作共建户外活动空间，家长要积极引导孩子参与户外活动，同时学校和社区可以举办各类社交活动，让孩子们在玩耍中结识更多小伙伴。只有全社会的共同努力，才能为孩子们创造一个更加友好和适合成长的环境，不再“社交饥渴”。

## 看似人人熟悉的高血压，您真的了解吗？

□ 王妮

### 一、什么是高血压？

高血压通俗的说是收缩压（我们平时说的高压） $\geq 140\text{mmHg}$ （毫米汞柱）或者舒张压（我们平时说的低压） $\geq 90\text{mmHg}$ ，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。2022年11月13日，首部《中国高血压临床实践指南》发布，推荐将中国成人高血压诊断界值下调为收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ （毫米汞柱）或者舒张压（我们平时说的低压） $\geq 80\text{mmHg}$ 。

很多人可能不理解，为什么要把高血压的诊断数值往下调呢？主要是因为高血压尤其是严重的高血压容易诱发严重心脑血管疾病，及时有效的药物控制可以减少很多严重并发症的发生，下调诊断数值是为了更早发现、治疗高血压。

### 二、之前体检时量血压正常的，是不是不是高血压？

人的血压不是一成不变的，同一个人一天内不同时间段的血

压也是有波动的。情绪激动、体力活动时会引起一时性的血压升高，因此应至少2次在非同日静息状态下测得血压升高方可诊断高血压。因此，即便之前体检测得的血压是正常的，也不排除有高血压可能，尤其是有高血压高危因素的人，建议自行每日监测血压。可以选择电子血压计早晚监测。

当然，如果怀疑有高血压，可以考虑至医院做24小时动态血压监测，有助于判断血压升高的严重程度，了解血压昼夜节律。

### 三、为什么会得高血压？哪些人容易得高血压？

高血压病因复杂、多样，常常和以下因素有关：

1、遗传因素：高血压是多基因遗传所致，30%~50%的高血压患者有遗传背景。也就是说如果您的父母亲有高血压，您得高血压的概率比没有高血压家族史的人要高很多。

2、年龄因素：高血压发病率有随着年龄增长而增高的趋势，

40岁以上者发病率高。可能和年龄增长导致血管弹性和女性激素波动等多方面因素有关；

3、精神和环境因素：长期的精神紧张、激动、焦虑，受噪声或不良视觉刺激等因素也会引起高血压的发生。

4、生活习惯因素：过多的钠盐、低钾饮食、大量饮酒、摄入过多的饱和脂肪酸均可使血压升高。吸烟可加速动脉粥样硬化的过程，为高血压的危险因素。通俗地说喜欢吃咸的、油腻的、喜欢抽烟、喝酒的人容易得高血压；

5、其他：一些药物如避孕药、激素、消炎止痛药等均可影响血压。肥胖、糖尿病、睡眠呼吸暂停低通气综合征、甲状腺疾病病神经内分泌肿瘤等也可能导致高血压。

### 四、高血压有什么症状？

高血压的症状与血压水平有一定关联，表现形式因人而异。大多数人早期可能无症状或症状

不明显。所以高血压曾经被称为“无声的杀手”。血压升高明显的人常见的症状是头晕、头痛、疲劳、心悸等。有的人一开始仅仅在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。但是随着病程延长，血压明显的持续升高，逐渐会出现各种症状。这种是缓进型高血压病。

当血压突然升高到一定程度时，会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会出现神志不清、抽搐，这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗甚至猝死等。

### 五、高血压要终身服药吗？

高血压大多数需要终身服药。很多人，尤其是年轻人，害怕终身服药，因此拒绝吃高血压药物或者吃吃停停，殊不知，这造成了安全隐患。随意的停药对于血压的波动影响比较大。所以

应在医生的指导下服用相关的降压药物，将血压控制在平稳的范围内。

### 六、高血压的预防

1、清淡饮食、戒烟、不酗酒：尤其是避免高盐、高油的食物，戒烟，尽量少饮酒，绝对不酗酒；

2、适度体育锻炼：每天坚持30分钟中、高强度有氧运动，不仅能够起到稳定血压水平作用，并且有助于促进体内自由基、肌酐、尿酸等有害毒素代谢排出，维持心血管组织健康状态。

3、劳逸结合、保持心情愉快：工作生活中不要给自己太大压力，劳逸结合，保持心情愉快，尤其是保证足够的睡眠，对预防高血压也有很大的作用。

除此以外，还应该规范化治疗基础疾病如糖尿病、甲状腺疾病等。定期体检，有条件每日监测血压。若出现头晕、乏力、头痛等疑似高血压症状，应尽早就医检查。

