

# 重阳节的“那些事儿”，你了解多少？

新华社电 “重阳节有何习俗？”“重阳节何时成为正式节日？”“重阳节最早和最晚都在一年中的哪一天？”“为什么把老年节定在重阳节？”……岁岁重阳，今又重阳。10月14日将迎来重阳佳节，当你登高、赏菊时，可曾想过这些问题？

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说，重阳节是我国历史悠久的传统节日，又称“重九节”“登高节”“菊花节”“茱萸节”等。据研究，重阳登高源于山岳崇拜，宴饮源于庆贺丰收，所以自古以来，社会广泛形成登高远眺、秋游观景、吟咏骋怀、佩插茱萸、亲朋赏菊、饮菊花酒、吃

重阳糕等习俗。

在中国传统文化中，“九”为阳数(奇数)之“极”，九月初九，两“九”相重，月、日均属最大阳数，所以叫“重阳”或“重九”；又因“九”“久”谐音，古人认为这一天“宜于长久，故以享宴高会。”

从东汉末年开始，重阳举行酒宴渐成风气；魏晋时期，更有了赏菊、饮菊花酒的时尚，诗人陶渊明的《九日闲居》前言可为佐证：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言。”“醪”指酒，“九华”即九月的菊花。唐宋两代，重阳已成为正式的民间节日，由于菊花是长寿的象征，无论男女还形成

了“簪菊”之风。明代时，皇宫上下要吃由“蓬饵”演变成的“花糕”，皇帝到万岁山(今称景山)或西苑的兔儿山、旋磨台登高。清代时，皇帝多登御花园堆秀山，若在圆明园则登香山。在民间，人们艳羡菊花的多姿多彩和“此花开尽更无花”的傲霜独立，艺菊成风，沿袭至今。

重阳节源于农历九月初九，在公历中的日期并不固定。“对应公历，最早是10月1日(2033年)，最晚是11月1日(1995年)，但绝大部分都在公历10月份。”罗澍伟说。

自古以来，九月初九就被赋予了“长寿”的含义，因此重阳节

也就慢慢有了老人节的含义。这一天，老年人要通过登高，饮菊花酒等方式来祈祷长寿。

1989年我国把每年的重阳节定为“老人节”“敬老节”。为保障老年人合法权益，健康开展老龄事业，弘扬中华民族传统美德，2013年7月1日实施的《老年人权益保障法》规定，每年重阳节为我国“老年节”。

罗澍伟说，今年是我国法定第九个“老年节”，全国多地都将开展尊老、敬老、爱老、助老和重阳主题活动。随着社会主义新风尚的树立和各项爱老助老政策、措施的落实，老年人的获得感、幸福感、安全感也会进一步增强。



## 明日停电

10月15日 10kV 埤东225线，至22502开关(无用户)09:30-13:00。

10kV 埤益226线，至22602开关(无用户)09:30-13:00。

10kV 九里11406开关以下(11406:延陵镇韦甲南、九里村张庄、张庄北、张庄南、延陵镇五星电站、九里村景家渡一带)07:00-12:30。(地名以供电公司配网图为准)

彩票信息	
体彩七位数	第21155期:1 3 7 1 5 9 2
体彩大乐透	第21117期:11 18 21 22 33 +05 06
体彩排列5	第21272期:0 2 8 2 1
福彩双色球	第21116期:06 14 17 18 31 33 +06
福彩15选5	第21272期:02 04 05 11 15
福彩3D	第21272期:9 8 5

## 为啥有的人孕期就没吐过呢？

我们经常在电视剧里看到这样的场景，女主吃着吃着饭就会感到恶心、呕吐，不用想多半是怀孕了。那么在现实生活中，所有的孕妈妈都会有上述的早孕反应吗？没有孕吐，到底是不是代表宝宝没有活力、健康出了问题？

其实并不是，有些孕妈妈在孕早期并没有恶心、呕吐等不适，甚至没有任何不适。今天我们就来聊聊没有早孕反应，这份“凡尔赛”是否可以安心享受。

为什么会出现孕吐？孕期之所以会出现孕吐，目前普遍认为是因为孕妈妈怀孕后体内的激素发生变化。比如，绒毛膜促性腺激素水平升高、雌孕激素水平升高等等，身体一时间无法适应这些激素水平的变化，才会发生孕吐反应。

一般来说，对于应用雌孕激素类药物反应大、易晕车、精神紧张的孕妈妈更容易发生恶心、呕吐等早孕反应。

没有早孕反应正常吗？早孕反应主要表现为恶心、呕吐、饮食习惯改变、食欲降低、嗜睡等症状，一般出现在停经5~6周左右，也有孕妈妈早孕反应出现得较晚，在8~9周左右。

早孕反应是大多数的孕妈妈都要经历的一个过程，却不是所有孕妈妈都要经历的过程。可能有20%~25%的孕妈妈会是比较幸运的，她们并没有明显不适。

由于孕妈体质不同，适应能力也有所不同，没有明显的孕吐也属于正常情况。准妈妈不必过度纠结早孕反应，要多多关注产检。

没有早孕反应就是胎停育吗？如果之前早孕反应明显，在孕10周前早孕反应突然消失，就要警惕胎停育的风险啦。但对于本来就没有明显早孕反应的孕妈妈，则没有早孕反应≠胎停育。

早孕反应不能完全说明胚



胎发育情况，最终明确胚胎发育情况依赖于临床检查的结果，包括血HCG和超声的检查结果。孕妇个人体质不同，对妊娠的反应也会存在一定的差异。

没有发生早孕反应但胚胎发育良好，就不必紧张，只需定期、规律做产检即可。也许您就

是那25%幸运的孕妈妈。

总之，对于孕妈妈们来说，要想顾好宝宝的健康，放松心态、养好心情、补充好营养，并定期到医院做产检，才是孕期的要紧事！没有坐立难安的孕期反应，也是宝宝给妈妈的一份礼物，尽情享受这份“凡”恼吧！(新华)

## 专家提醒：过度降血压可能引发心脑血管疾病

新华社电 高血压是健康的“隐形杀手”，容易引发多种并发症，被确诊高血压的患者都希望尽快把血压降下来。专家提醒，降压治疗要平稳，短时间内血压下降太快，可能引起脑梗死，加大脑中风的风险。

内蒙古自治区人民医院心脏中心副主任、主任医师吴云说，降压治疗的目的是使高血压患者的血压达到目标水平，从而降低脑卒中、急性心肌梗死、肾脏疾病等并发症发生和死亡的危险。不同的人群因为年龄、基

础疾病的不同，降压目标各不相同，“血压不是低了就好，降压不是越快越好。”

“血压的波动程度过大也会有危险。”吴云说，降压治疗要坚持“达标、平稳、综合管理”的原则。其中，达标是控制血压的根本，早降压早获益、长期降压长期获益；长期坚持健康的生活方式和药物治疗，才能达到平稳降压；还要根据个体化差异，综合管理血压和并发症。

如果血压下降速度太快，血管内压力会明显下降，血流速度

减慢，会引起心、脑、肾等重要脏器缺血、血流灌注明显较少，脑血管内容易形成血栓、栓塞或因其他原因导致脑供血不足，造成缺血性脑血管病。如果患者本身存在脑血管狭窄，血压过低反而会增加患缺血性脑中风的风险。专家提醒，高血压患者应在4周至8周内将血压逐渐降至目标水平，年轻、病程较短的高血压患者可较快达标。

吴云建议，高血压患者一旦被确诊，可以在生活方式干预的同时启动药物治疗。药物治疗从

小剂量开始，根据需要逐步增加剂量；优先应用长效制剂，减少血压波动；有些患者血压难以控制，需要在医生指导下联合用药；根据患者具体情况、药物有效性和耐受性，选择适合的药物。

“药物治疗要长期坚持，不能今天吃了药觉得血压下来了，第二天就不吃药了，这样血压波动对身体危害更大。”吴云说，“要获得降压带来的益处，必须长期坚持规范服用降压药，不论血压是否降到正常值、有没有头晕等症状，都要坚持服药。”

## 每天“打卡”刷万步？小心关节更受伤！

新华社电 寒露至，凉风起，又到了关节炎高发的季节。专家指出，随着社会老龄化的加速，骨关节炎的发病率上升。专家提醒，一些骨关节炎患者因过度运动导致关节受伤，需要引起重视。

中南大学湘雅医院院长、骨科专家雷光华教授说，骨关节病的本质是关节发生退变和关节软骨过度磨损，骨关节炎患者

应在医生指导下科学服用消炎止痛类药物，遵照医嘱合理运动，并配合使用改善软骨功能的药物，辅以理疗等，逐步缓解疼痛。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏提醒，临床发现，有不少患者本希望通过运动改善关节炎，却陷入了越运动越受伤的误区，导致疾病加重。还有一些运动爱好者喜欢每天“打

卡”自己的运动情况，甚至追求“日行一万步”“慢跑10公里”“朋友圈运动排行第一”，其实这是不科学的。

雷光华教授建议，秋冬季节，老年人要避免关节受寒；适当减少运动量，避免过量运动导致关节损伤；如果关节已经受伤，就一定要停止运动，不要陷入“受伤也要坚持锻炼”的误区。老年人可以选择骑自行车、

健身操、太极拳等运动，每天最好不要超过6000步，以免发生膝关节损伤。

朱威宏提醒，除了科学运动，中老年人还要避免长时间站立、步行、上下楼梯，避免膝关节损伤；避免体重超重加剧关节负担，应保持合理的体重；当关节出现疼痛和病变时，及早到正规医疗机构骨科进行诊治，以免耽误病情。

## 10月20日起新增110个城市启用电子驾驶证

新华社电 记者13日从公安部获悉，自今年10月20日起，在全国第一批推广应用基础上，驾驶证电子化公安交管便利措施将在包括镇江在内的110个城市第二批推广应用。第二批110个推广应用城市将自10月20日至26日错峰上线电子驾驶证申领功能，驾驶人可以对照本地启用时间安排，通过全国统一的“交管12123”App申领电子驾驶证。下一步，公安部将加快驾驶证电子化全国范围内推广应用。

此前，驾驶证电子化在北京、上海、广州等28个城市启用，已有1600多万名驾驶人申领电子驾驶证。电子驾驶证在全国范围内有效，可以在办理交管业务、接受执法检查时出示使用，并可以拓展客货运输、汽车租赁、保险购置等社会应用场景。

据了解，自今年9月1日起，公安部在全国第一批推广应用驾驶证电子化、二手车异地交易登记、“交管12123”App核发货车电子通行码、交通事故证据材料网上查阅等4项“我为群众办实事”公安交管便利措施。4项新措施推广应用以来，已惠及1700多万人次，减少群众企业办事费用5.6亿元。