

伤春悲秋不只是一种情绪

“伤秋”会加重口干、上火等燥象,可以这样缓解



中医推荐咽喉不适的人用罗汉果泡茶,以舒缓喉部。

入秋之后,气温和空气湿度逐步下降,不少人出现咽喉干、鼻腔燥、皮肤发痒等不适症状。湖南省康复医院副院长张件云提醒,秋季调理重在润燥安神,养护肺脏,起居运动顺应秋时,同时注意情绪变化,做到身心兼顾。

张件云介绍,秋季,除了容易出现咽喉、鼻腔干燥,皮肤干痒等“秋燥”症状,另外因为白昼变短、草木凋零,一部分人容易低落伤感,也就是大家常说的“伤秋”,这会加重口干、上火等燥象。

情志养生是什么

入秋以来,不少人感到情绪低落,中医在“情志养生”方面有哪些方法来缓解“悲秋”?

浙江省中医院主任医师汤军说:“秋气通于肺,肺在

志为悲。自然界万物萧瑟易使人情绪低落,过度悲秋则会耗肺气、伤肺阴。中医养生主张天人相应、形神合一,我们更强调神,其核心是使情志安宁、收敛神气,以缓和秋令的肃杀之气。”

汤军给大家介绍了多个简便、易于实践的方法。她建议多进行户外运动。选择秋高气爽之时登高望远,既可以开阔胸襟,又能宣泄胸中郁结之气;适当增加日晒时间,尤其午后可以晒晒背部,温煦背部有助于振奋机体阳气。

“中医有五音疗法,在声律调节方面,可多听如《春江花月夜》等轻快舒缓的中国传统乐曲,避免听悲伤的曲调,以乐理来调和气机。”汤军说。

她还建议有悲秋倾向的人群,积极培养能陶冶情操的兴趣爱好,如练习书法、绘画或者从事园艺活动,通过专注其中以转移注意力、寄托心神。加强亲友间的沟通与社会交流,主动寻求和获取情感支持,避免陷入愁思。日常空闲的时候,自行按揉合谷穴、内关穴、膻中穴等穴位,“这些穴位取穴非常方便,每次三五分钟,以感到酸胀为度,具有宽胸理气、舒缓情绪的积极作用”。

咽喉干痒喝什么

秋分燥气渐盛,多为“凉燥”,易伤肺耗津,出现口唇干裂、咽干、便结、干咳少痰等。

张件云建议,缓解秋燥,可以选择雪梨搭配川贝、冰糖一同炖煮,有助于改善咽喉干痒,也可以选择用温水冲调蜂蜜饮用,可以润肺润肠。银耳、百合具备滋阴润肺的作用,咳嗽的人群可以选择银耳百合莲子汤,取半朵干银耳泡发,搭配15克百合、10克莲子,慢炖出胶。口干舌燥的人群可以选择用罗汉果直接泡水饮用,口感清甜,不用额外加糖,能够清热润肺,舒缓咽喉不适。

有些人的秋燥感觉是,即使饮用一大杯水也不解渴,中医认为,这往往不是饮水量不足,而是脾胃运化能力较弱,需要调整饮水习惯,结合食疗科学应对。应坚持少量多次饮用温水,饮食上少食油腻、寒凉食物,避免脾胃损伤。

“食疗之外,还要做好外部防护,减轻秋燥引发的不适。”张件云建议,合理使用加湿器,能有效缓解咽干、鼻干的症状。有很多人秋天皮肤干燥,可以在洗完澡后,及时涂抹润肤乳,减少皮肤水分流失。有睡眠障碍的人群可以在晚上用温水泡脚15分钟,喝一杯百合酸枣仁水,可缓解秋燥,帮助改善睡眠。

张件云提醒,秋季尽量不熬夜,熬夜易耗伤阴液、耗损气血,加重干燥与情绪倦怠。可选择清晨或傍晚漫步赏秋,舒展肺气。有基础疾病的人出现持续口干、咳嗽不见好转,不要仅靠食疗处理,应及时就医规范诊治。

(新华社、中国青年报、上观新闻)

产教深度融合

培育大数据领域现场工程师

长沙一家工程机械企业的人力资源负责人最近有点困惑:公司上了智能产线,设备每天产生海量运行数据,可招来的大数据专业毕业生大多只会用工具做报表,“到了车间就不知道该看什么、该盯什么”。另一边,高职院校的老师也在犯愁:学生技能证书考了一堆,到了企业现场依然“水土不服”。这个“两头难”的尴尬,指向同一个问题:大数据专业培养的人和企业现场真正需要的人,中间隔着一道看不见的墙。

随着数字经济与实体经济深度融合,2022年教育部等五部门启动职业教育现场工程师专项培养计划,提出培养“精操作、懂工艺、会管理、善协作、能创新”的现场工程师。对高职大数据专业而言,这意味着培养目标需要重新校准——现场工程师不是坐在机房做分析的“数据工具人”,而是能走进车间、听懂设备、让数据在现场说话的人。但当前不少高职大数据专业仍存在“重工具轻工程思维、重离线分析轻实时数据、重单点技能轻系统协同”的结构性偏差,毕业生难以胜任智能产线优化、设备预测性维护等现场岗位要求。现有探索多集中在装备制造等传统工科,针对大数据专业的系统性实践还比较少,产教融合“合而不深”现象依旧存在:部分校企合作停留在实习、招聘层面,企业较少深度参与人才培养全过程。

破解上述难题,关键要立足产教深度融合,构建适配高职大数据技术专业的现场工程师培养体系,树立“技术技能+数字思维+工程能力”三位一体的人才能力导向。

首先,锚定岗位真实需求,建立大数据现场工程师胜任力标尺。通过走访数字企业、访谈一线技术人员,可将能力拆解为三个层次:基础胜任力包含工匠精神、工程伦理、沟通协作、安全规范意识;专业胜任力覆盖数据采集治理、平台运维、实时数据处理等硬核技术;岗位胜任力突出现场故障排查、产线数据优化、业务需求转化等解决真实问题的本领。这套标准,应当成为修订人才培养方案、重构课程、开展教学评价的重要依据。

其次,创新“识岗—熟岗—跟岗—轮岗—顶岗”五阶段递进式工学交替路径。识岗阶段做好岗位认知启蒙;熟岗阶段依托校内生产性实训和虚拟仿真平台模拟岗位任务;跟岗阶段进入企业观摩学习,协助完成辅助工作;轮岗阶段跨运维、治理等岗位拓宽业务视野;顶岗阶段以准员工身份独立承担现场岗位任务。循序渐进实现校园学习与企业实战螺旋上升,打通教育链、人才链、产业链、创新链。

实现这套路径,离不开校企共同体的支撑。学校联合区域数字企业组建育人共同体,企业技术专家全过程介入:共同确定培养目标、联合开发课程资源、组建“校内教师+企业师傅”双师队伍、共同参与学生考核评价。同时完善激励机制,推动企业从单纯“用人方”转向协同“育人方”。政府强化产教融合政策引导,高校面向合作企业输出技术服务和员工培训,实现双向赋能,形成多方共赢格局。

如今,长沙以产教深度融合推动大数据技术专业现场工程师培养的探索,正逐步形成“能力有标准、培养有路径、校企有协同”的良性循环。未来,这一培养模式不断完善与推广,将为湖南区域数字经济发展输送更多“用得上、留得住、发展好”的现场工程师,为职业教育高质量发展注入长沙动力。

文/湖南开放大学 马萌

【作者系湖南开放大学信息工程学院副教授。本文为2026年度长沙市社科联哲学社会科学规划课题研究成果(2026CSSKKT253)】

潇湘晨报

省级报刊 权威媒体
登报热线:18673126303

遗失声明

中共耒阳市大市镇社会事业综合服务中心支部委员会遗失编码为43040810026402的公章,声明作废。
●怀化会湘盟商贸有限公司(原名:怀化泗景电子商务有限公司)遗失原公章(编码431202200002025),申明作废
●郴州市月亮湾现代农业科技开发有限公司遗失湖南省非税收入专用收据2张:2015郴北民二1731号案件受理费,号码00293609,金额9366元;2015郴北民二1732号案件受理费,号码00293327,金额2180元,特声明作废。
●郴州市开发区业达贸易有限公司遗失郴州市北湖区人民法院开具的湖南省非税收入一般缴款书2张,项目:财产案件受理费(预收),号码:1763992648,金额4360元;号码1763992656,金额18732元,特声明作废。
●衡阳市岳屏公社餐饮管理有限公司遗失公章,声明作废

公告

长沙市天心区养老行业协会:本组织将申请登记注销(统一社会信用代码:51430103MJ16195950),现因不能召开会员大会表决,故登报公示。会员有异议者自本公告之日起7日内与长沙市天心区养老行业协会联系。特此公告!联系人:文华,电话18684699911
长沙市天心区养老行业协会
2026年9月30日
拍卖公告
受委托,我公司将于2026年10月9日10时00分(自由竞价30分钟,限时竞价5分钟)在中拍平台上(网址:https://paimai.cai123.org.cn/)公开拍卖位于长沙市开福区晴岚路68号北辰凤凰天阶苑B1E1区1-10栋及地下车库、连接平台G层001号商铺67%产权份额的房产。详细流程见中拍平台网专项展示查询。咨询电话15873165252(陈女士)
湖南赣湘拍卖有限公司
2026年9月30日

寻找患者直系家属启事

患者刘望坤,男,身份证号:4301031962090649***,于2026年9月11日从长沙华程康复医院转诊至长沙正和医院继续康复治疗。入院后,病情存在变化及恶化风险,可能危及生命。自9月27日起,医院持续尝试联系其直系家属,始终无法取得联系。现特登报寻找其直系家属速来医院配合沟通并商议后续救治工作。联系电话:0731-82806777
长沙正和医院
2026年9月30日
注销公告
湖南麟珑企业管理有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:陈建春15173025755
●冷水江市搏扬体育文化发展有限公司遗失公章,编码4313000142302,声明作废。
●湖南惠祥农业科技发展有限公司遗失备案公章,编码:43062410008677,声明作废

拍卖公告

兹定于2026年10月21日10时起,在“湖南省国有资产资源交易平台”网拍平台(https://www.hnsdzjy.org:18484/portal/index),对位于长沙市芙蓉区解放东路1号第008栋第1-6层七年期租赁权进行拍卖。标的展示与报名时间:即日起至2026年10月20日17时止(节假日除外)。展示地址:标的所在地。有意竞买者请于报名截止时间之前,缴纳竞买保证金人民币4万元,签订竞买协议,登录“湖南省国有资产资源交易平台”的国有资产交易系统,浏览或下载本次拍卖标的相关文件,并按相关文件规定的操作程序报名参加竞价。咨询电话:15386458850(丁)。
湖南赛德拍卖有限公司
●湖南华鑫新型耐磨材料科技有限责任公司遗失公章,编号43130210075878,声明作废
●本人尹帮龙,身份证号尾号为475X,因保管不当不慎遗失红星美凯龙长沙韶山商场开具的收款收据壹份,金额:102000元,声明作废。

结婚启事

新郎樊浩玮与新娘刘星雨于2026年10月2日正式结为夫妇。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

注销公告

长沙市天心区养老行业协会(统一社会信用代码51430103MJ16195950)因完成章程的宗旨,长时间未开展活动,故注销在民政局登记的社会团体,请各债权人自本公告见报之日起45日内向长沙市天心区养老行业协会清算组申报债权。联系人:文华,电话18684699911

遗失声明

长沙汉迪汽车租赁服务有限公司湘AD39845(绿色)430100301739号网络预约出租汽车客运道路运输证遗失,声明作废。
●衡阳市食趣食品有限公司遗失食品经营许可证正本,编号JY14304070315044,声明作废
●湛源市杨市镇农民体育运动协会(51431382MJK401328A)遗失社会团体法人登记证书副本作废