

# 立秋已至 “暑去秋来”还得等等

## 本周39℃高温持续“霸屏”



**晚报讯** 昨天20时29分,迎来立秋节气。立秋是二十四节气中的第十三个节气,也是秋季的第一个节气。对我国大部而言,此时节盛夏的暑热还没褪去,秋意也并未登场。

立秋当天,不少人在朋友圈晒起了“秋天的第一杯奶茶”,但其实立秋并不等于入秋。我们通常所说的秋天,是气象学意义上的秋天。当连续5天的日平均气温稳定下降到22℃时,便把这5天的起始日作为秋天的开始。数据显示,南通常年入秋时间为9月27日。

民谚有“大暑小暑不算暑,立秋处暑正当暑”的说法。所谓“热在三伏”,按照“三伏”的推算方法,立秋至处暑往往还处在“三伏”之中,所以想要立秋后天气马上凉爽起来为时尚早,要真正感觉到秋天的凉爽,一般要到白露节气之后,也就是9月的中下旬。

眼下,通城正经历着高温热浪的炙烤。说起来,这一轮“高温大戏”从2日起正式拉开帷幕后,气温逐渐走高,这几日通城更是高温橙色预警天天见,一出门大家分分钟都变“熟人”。市气象台统计数据显示:2至3



昨天立秋,我市最高气温达到37℃以上,市区濠东绿苑白沙滩吸引了众多孩子前来嬉水纳凉。

记者 尤炼

日部分地区出现35℃以上高温天气;4至7日持续出现全市35℃以上、市区37℃以上高温天气;上周最高气温39.2℃,5日出现在启东。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,在副高大“BOSS”控场之下,未来一周天气的主旋律依然只有一个字:热。新一周平均气温33℃~34℃,较常年偏高;最高气温39℃~40℃,出现在11至14日白天;最低气温28℃~29℃,出现在9日早晨。

高温天气里,既要防暑降温,还要防午后雷雨“出没”。预计本周多晴热高温天气,具体预报如下:8至11日

晴到多云;12至13日多云到晴,午后有分散性雷阵雨;14日多云到晴。市气象台提醒,需要关注短时强降水、雷暴大风、强雷电、局地小冰雹等灾害性天气。小伙伴们记得出门带好雨具,小心被“局部”到。

**【今明后三天天气预报】**8日:晴到多云,偏南风3-4级,气温29℃~39℃;9日:晴到多云,偏南风4级左右,气温29℃~39℃;10日:晴到多云,偏南风4级左右,气温29℃~39℃。  
记者 俞慧娟  
(合作单位:南通市气象台)

## 入睡太快 也可能是病

### 专家:发作性睡病须警惕



**晚报讯** 炎炎夏日,你容易犯困吗?年轻力壮的小伙子,正在跟你热火朝天地讨论某个话题,一没留意,他竟睡着了,还打起了呼噜;身边的人正开着车跟你侃大山,两分钟没说话,你扭头一看,他拼命地在点头打瞌睡……昨天,市四院睡眠医学中心提醒:出现这些症状,别以为他们只是太困了,很可能是患上了一种严重的睡眠疾病——发作性睡病!

发作性睡病是一种慢性、致残性神经疾病,60%的患者会发生猝倒症,这是清醒时肌肉紧张非自主地消失的现象,通常由强烈的情绪引发。其他症状还包括夜间睡眠紊乱、睡眠幻觉和睡眠麻痹等,发作性睡病的危害非常大。

专家介绍,患者会突然发生不可控制的睡眠,并且不分时间,不分地点,不分场合,发作性睡病发作的时候无法控制,所以会给工作生活带来很大的不便,比如开车的时候突然睡着,从事危险的体育活动,如登山、游泳时会发生跌倒、骨折或者溺水,都会严重危害安全甚至危及生命。

同时,患者在清醒状态下,身体的随意肌经常突然失去张力而跌倒在地,通常持续几秒钟,偶尔可以达到几分钟,但是并没有丧失意识。因为跌倒发作没有先兆,因此非常容易造成人身伤害甚至有生命危险。

此外,该病还会导致患者出现注意力不集中、学习成绩下降、学习困难,影响青少年的认知功能,由于睡眠中会出现强烈的幻觉,所以患者的心理压力特别大,易出现情绪不稳定,如抑郁易怒、喜怒无常、攻击等行为。

患了发作性睡病应该如何治疗呢?专家支招:首先调整生活习惯,比如增加白天的睡眠时间,尽量不从事长时间持续性的工作,但这种辅助性的治疗措施作用不大,主要还是要靠药物治疗,控制猝倒发作及治疗日间过度睡眠。如果睡眠问题影响到了日间学习、生活功能,应及时到医院睡眠门诊或睡眠医学中心就诊。

专家强调,睡前避免接触咖啡、浓茶或香烟等兴奋性物质;睡前不要饮酒,特别是不能利用酒精帮助入睡;每日规律安排适度的体育锻炼,但睡前3至4小时内应避免剧烈运动;睡前不宜暴饮暴食或进食不易消化的食物等;养成规律的作息时间;调节情绪,缓解生活压力等。

通讯员 纪赵燕 记者 冯启榕

## 2022年国家医师资格考试综合考试在即 进入考场需有48小时核酸检测证明

**晚报讯** 我市2022年医师资格考试医学综合考试(机考)将于8月19日至21日进行。为强化疫情防控,严肃考风考纪,切实维护国家医师资格考试的公平性、严肃性,6日,国家医师资格考试江苏考区南通考点办公室发布相关通告。

通告明确,考试地点在南通大学啬园校区5号教学楼,请从啬园校区南门(南通市崇川区啬园路9号)进入,自驾车无法进入考场。考试形式为机考,考生需携带健康承诺书、准考证、身份证、48小时核酸检测证明、口罩和手套进入考场。考生原则上考前10天内不出南通大市范围,并保持健

康饮食、规律作息。请尚在外地的南通考点考生及时返通。从境外、国内疫情中风险等地区返通的考生,须按我市疫情防控有关要求进行隔离医学观察和相关检测,无异常方可参加考试。

根据国家卫健委、省卫健委统一部署,考场已配置启用高科技设备全程监控探测。根据《医师资格考试违纪违规处理规定》,对发现的违规违纪考生将上报省医考办、国家医学考试中心,同时在全市卫生健康系统通报批评。情节严重者,终身不得报考。

各医疗机构自通告发布之日起

合理安排本单位考生相关工作,原则上不安排在发热门诊、隔离病房、交通卡口、隔离点等岗位工作。严格执行医务人员核酸检测频次要求,各医疗机构妥善安排好考生考前核酸检测时间,保证考生参加第一场考试时携带48小时核酸检测阴性证明。

国家医师资格考试综合考试在即,市卫健委提醒:考生安全顺利参加考试,需要全社会共同努力,同时也需要考生理解、支持和配合。考生考前和考中要按要求做好个人防护,赴考要注意交通安全。

记者 冯启榕

## 南通往返上海客运班次今起有序复班 建议旅客携带72小时核酸检测阴性报告

**晚报讯** 记者昨天从南通汽运集团获悉,结合当前疫情防控形势,为更好地方便旅客出行,今日起,南通往返上海道路客运班次将有序复班。

其中,第一批次“南通汽车客运站—上海虹桥客站”“南通汽车客运站—上海总站”客运班次于今日起正式恢复。南通东站至上海虹桥发车时间为7:30、10:25、14:00、18:15,南通东站至上海总站发车时

间为7:00、9:00、10:00、12:00、13:30、15:00、16:30、18:00。以上班次暂严格执行“点对点”直达运输,中途不停车上下客。其他南通始发班次及县(市、区)往返上海的道路客运班次也将陆续有序恢复。

值得注意的是,凡南通往返上海旅客除落实好口罩佩戴、测温等常规防控举措外,还需积极配合认真落实相关防控措施,具体如下:从沪返(抵)

通旅客下车时主动出示苏康绿码、行程码,如有上海市全境及国内其他中高风险区的旅居史(不含途经),主动登记信息、扫场所码、配合到站(落地)核酸采样,以及提前向住所所在社区(村)或者所在单位报备。从通返(抵)沪旅客建议主动出示苏康绿码、行程码,携带72小时核酸检测阴性报告或24小时采样证明。

记者 严春花 通讯员 王荣