

### 10家爱心书屋获赠20万元图书

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 温琳 通讯员 张莹)日前,“书香株洲·爱心无限”公益活动组委会向全市10家爱心书屋集中捐赠20万元图书。

受捐赠的爱心书屋包括荷塘区宋家桥农家书屋、天元区雷打石镇伞铺村农家书屋、芦淞区建设街道何家坳社区书屋、石峰区大冲村农家书屋、云龙示范区云田镇葛塘社区书屋、渌口区淦田镇梓湖小学、醴陵市王仙镇中心小学、攸县网岭镇铁形村倒木冲农家书屋、茶陵县下东街道黄塘村农家书屋、炎陵县城南小学。

该活动由市委宣传部、市总工会、市新华书店等单位共同举办,共有309个单位踊跃参与,各单位在积极组织干部职工读书的同时,仅去年就为近200家偏远乡村学校、社区书屋、农家书屋捐赠各类书籍186万元,社会反响热烈。

与此同时,株洲市新华书店在2020年开展全民阅读“七进”书香大联展活动40场、上门服务千余次,开展现场集中捐赠活动4场,以实际行动支持阅读资源匮乏区域的读书服务。

### 90后分享爱和温暖 “应急玫瑰”香溢株洲

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 谭筱)近日,在湖南工业大学、市中心广场地下通道、王府井门口等地出现了许多带有温馨祝福语的玫瑰,被粘在围栏边、长椅上、树枝间,给来去匆匆的市民带来一份小惊喜。

#### 创意来源于“应急玫瑰”

“好好生活,慢慢相遇”“奶黄包很甜,你也是”“浪漫和玫瑰,不止于爱情”……一句句温暖的话语,带着满满的祝福,透着淡淡的清香,引得不少市民驻足围观。记者了解到,这是三位株洲90后女孩以特殊形式传递爱心,以期将美好祝愿送给热爱生活之人。

“好浪漫啊。”4月23日上午,在湖南工业大学,百余支玫瑰被放在校园各个角落,学生们感到十分惊喜。“看着花心情就很愉悦,它们一定会帮助到有需要的人。”校园内很多学生纷纷把玫瑰取下来,停下脚步拍照。

“应急玫瑰”是一项街头艺术活动,与快闪、大黄鸭等行为艺术有着异曲同工之妙,旨在向人们传递“全城热爱”的氛围,把人们从忙碌、紧张、束缚的城市生活和平淡的情感中释放出来。“应急玫瑰”起源于荷兰,2014年七夕节传入中国。



▲女孩将玫瑰贴在校园角落。记者 谭筱 摄

#### “只为分享爱和温暖”

活动发起人蓓蓓告诉记者,“应急玫瑰”不局限于爱情,而是让人们在生活中找回心底那份纯真质朴的爱,“我们希望大家都能去分享爱,让城市充满温度,希望株洲变得越来越好。”

“我们所从事的职业都是女孩喜欢的,如烘焙、花艺、设计。”蓓蓓说,刚开始是觉得很有意思,将第一天活动视频放到抖音后,却收获了一大批粉丝。在整个过程中,看到陌生人流露出灿烂的笑容,自己

也会觉得很开心,感觉把快乐和幸福传递出去了。

应急玫瑰不只献给爱情,带来的是一份美好、一份幸运。从玫瑰放入到拿出过程中,许多人前来打卡,多数是年轻女性。

市民罗女士说:“每天为生活奔波,哪有时间浪漫?现在浪漫就在身边,真的很暖心。”她有感而发地说,“如果遇见一个因为工作崩溃而流泪的人,我会告诉他,这朵小花可以取下来送给自己。”

### 谷雨时节注重防湿邪

谷雨(4月20日)是春天最后一个节气。这时,气温升高较快,雨水明显增多,养生的重点是防湿邪,护脾胃。

谷雨过后,空气中的湿度将逐渐加大,此时应多摄入具有良好祛湿效果的食物,如薏仁、山药、冬瓜、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

从中医食疗方面来讲,薏米是清除体内湿热的最好药材,平时煮粥做饭时少量放些薏米,可达到利湿健脾的功效。谷雨时节,阳气渐长、阴气渐消。此时脾处于旺盛时期,是适当调补的好时机。常见的健脾养胃的食物有粳米、薏苡仁、白扁豆、大枣等。



▲图片来源于网络。

### 老年朋友外出旅行要注意哪些事?



如今,外出旅游的老年人越来越多。“五一”来临前,有不少老年朋友向本报咨询外出旅游事宜。老年人外出时要注意哪些事?今天,我们一起来分享。

#### A 出行前的体检和保险不能少

出发前应做一次全面健康检查,并向医生咨询是否适合出游,特别是患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、骨关节疾病等慢性疾病的老年人,出发前就要就旅游项目

目向医生详细咨询。除了随身携带慢性病治疗药物外,晕船药、晕车药、解热镇痛药、肠胃药、感冒药等应急药物也要带足。

另外,老年朋友们最好和旅

行社签订旅游人身意外险并尽量购买保险公司推出的交通、医疗等方面的短期意外保险。

#### B 慎重选择旅行社

老年朋友们最好不要单独旅游,建议跟团或同家人一起出游。在选择旅行社时,不要选择明显低于市价的廉价团,这种旅

游团服务设施不健全,安全也得不到保证。老年人应选择旅行社线路较为轻松且配有经验丰富的导游和随行医务人员的老年团。需

要注意的是,老年人在与旅行社签订旅游服务合同时要认真阅读合同条款,并根据自身情况,与旅行社单独约定附加条款。

#### C 了解目的地天气

老年人对天气的变化更敏感和敏感。老年人在“五一”外出,一

定要关注天气的变化。出游前要了解目的地的气候,并根据天气和气

温状况准备衣物和日常用品,以备下雨或者是天气变化的时候使用。

#### D 量力而行选项目

老年人外出应首选短途周边游。若长途出行,最好是乘坐火车,如需乘坐飞机、大巴,应提前

向乘务人员报备身体状况。在选择游玩项目时,尽量避免高空、高压的项目,在选择登山、游泳、温

泉等项目时一定要慎重。

#### E 避免过度疲劳

因为需要去景点游玩,爬山或者是行走大量的路,对于老年人来讲要注意。游玩过程中,及

时将身体状况告知领队或随行保健医生,若感到体力不支,千万别逞强,应及时休息或停止游玩。

一天安排的活动不宜过多,否则只会给自己的身体带来更大的麻烦。

#### F 注意饮食卫生

外出旅行,逛美食街或吃小吃很惬意,不过这些食物一般都不太卫生干净,年轻人无所谓,老人就不行了。老年朋友们最好在

餐厅吃饭,少吃街边小摊,自备餐具和水具,这样既方便又卫生。在品尝当地小吃时,要适可而止,饮食宜清淡,多吃熟食或水果,少

吃油腻、辛辣和生冷食物,避免造成肠胃不适。

#### G 谨慎消费购物

对老年人来讲,最好不要买保健品,当然老人对保健品有着天生的喜好,建议外出旅行的时

候,只购买一些当地的物产品。这样,可以带回家,给亲朋好友一起分享。珠宝、玉器贵重物品

购买需慎重,若一定要选择信誉好的正规商店,且索要发票和相关票据。

#### H 注意好自身安全

随团旅行途中,要保持手机畅通并定期与孩子、亲友联系,尽量不要在休息时间单独外出,以免发

生意外。途中,一旦遇到突发性事件或安全事故,要及时向领队和旅行社求助。此外,老年朋友们应了

解一点突发事件的自救常识,若与团队或家人失散,要保持沉着冷静,寻找安全地点等待救援。

#### I 拍照不扎堆

外出旅游,拍照是必然的。拍照的时候,不要去人多的地方或者是危险的地方,比如站在高

高的石头上或悬崖斜坡处,最好是规矩地站在平地进行拍摄。这样可防止意外情况的发生,保护

自身安全。

(本报综合)

### 爱心专栏

### 热血献礼建党百年

#### ——中车株洲车辆有限公司开展无偿献血活动

4月22日下午,中车株洲车辆有限公司开展无偿献血活动,企业职工积极响应,踊跃报名,79位职工成功献血,共计25440毫升。



“我先来献吧!我已做好了。”职工申士强是一名献血“老将”,已有5次献血经验的他,第一个登上献血车。他说:献血救人,十分值得。

“感觉还挺好的,没有想象中的痛感。”第一次参加无偿献血的向兴隆与同事们分享着自己的献血感受,“很奇妙的是在刚刚血液通过导管流进血袋的时候,我的手臂感受到了一丝温暖,脑海里浮现了红色血液正在流进患者体内的场景,感觉特别真实。”



“能够再一次成功献血,很荣幸。”第二次参加献血的黄宇超笑容让人特别温暖。他说:“今年正值建党100周年,以献血这种方式迎接党的生日非常有意义,今后我还会积极参加无偿献血公益活动。”



### 爱心献血专栏

为方便广大爱心人士参与无偿献血,特将我市各献血点电话及工作时间公布如下:

- 株百献血屋: 开放时间 9:00-21:00 联系电话:28258115
- 天元献血屋: 开放时间 9:00-17:30 联系电话:18975353362
- 清石献血屋: 开放时间 9:00-17:30 联系电话:28612936
- 红旗献血房车: 开放时间 9:00-17:30 联系电话:13327332022
- 云龙职教城爱心献血屋: 开放时间:10:00-18:30 联系电话:15367172070
- 市区流动采血车: 开放时间 9:00-17:00 联系电话:18975350933 18975356384
- 溁口区爱心献血屋: 开放时间 9:00-17:00 联系电话:18975359517
- 醴陵献血房车: 开放时间 8:30-17:30 联系电话:18932127731
- 攸县献血屋: 开放时间 8:30-17:30 联系电话:15343330290
- 茶陵献血屋: 开放时间 8:30-17:30 联系电话:13327338093



多年来,中车株洲车辆有限公司积极组织员工开展无偿献血活动,以实际行动传递人间真情,充分彰显了中车人热心公益事业、奉献社会的精神风貌和责任担当。



#### 主办

株洲日报社  
株洲市献血办