

爱心义卖



▲宋家桥街道义卖活动吸引了不少居民前来选购。记者 余思薇 摄



本报讯(株洲晚报融媒记者 余思薇 通讯员 田君臻)“蘑菇多少钱一斤?”“你好,这件衣服可以试穿一

下吗?”4月30日上午,荷塘区宋家桥街道携手株洲型格7都会开展“献一份爱心·庆百年华诞”志愿服务,义卖、义诊现场吸引了众多居民群众的热情参与。

现场,在几张桌子拼起的简易摊位上,摆满了蔬菜、蘑菇、手工食品、手

度夏靓汤



▲立夏时节,手把手教你做一道生地茯苓归心汤。视频截图

本报讯(株洲晚报融媒记者 刘丽平 通讯员 尚睿君)“却是石榴知立夏,年年此日一花开。”立夏是二十四节气中的第七个节气,盛夏时节由此开始。

“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”立夏的“夏”是“大”的意思,指春天播种的植物已经直立长大。

立夏有三候:蜩鸣鸣,蚯蚓出,王瓜生。这个时节,虫鸣蛙噪,绿肥红瘦,无论乡野,还是城市,处处丰饶繁盛。二十四节气,准确地反映了自然节

律变化。人类机体的变化,也与二十四节气紧密相连。中医之理,上合天地,下应之于人。传统的四时八节,正是结合医理进行食疗养生的好时机。

株洲市中医伤科医院康复科主任龚秀英医师告诉我们,从中医的角度讲,夏季对应五脏中的心,所以夏季是我们养心的一个重要季节,夏季天气炎热,容易心浮气躁,是心脑血管和神志疾病的一个高发季节。

龚秀英主任建议,夏季养生,饮食宜清淡,低盐低脂,可多食用宜消化的粥类。作息要规律,夏季日夜长短,晚上充足的睡眠和适当的午休,是保障精力充沛的重要因素。此外,还要注意调畅情志,老年朋友在夏季容易出现血压波动,保持良好的心态有利于我们安然度夏。

龚秀英主任介绍给大家一道生地茯苓归心汤,这道汤的主料是猪心,中医有以形养形之说,食用猪心,可以养护我们的心脏,清代医家王孟英曾说过,猪心可以治神志恍惚、惊悸等诸证,配以甘寒之生地,入心能养血,入肾能滋阴,再辅以当归茯苓,

桂圆红枣,养血安神,滋阴去燥。

这道养心汤怎么做呢?首先,把猪心清洗干净,然后切片,加适量料酒去腥。配以生地10g,茯苓15g,当归10g,桂圆5颗,红枣5颗,姜3片;加入清水,没过食材药材即可;汤碗加盖,放入蒸锅,隔水清蒸2小时;出锅,加适量盐调味。这道生地当归茯苓养心汤,味甘微苦,适用于心烦、失眠、易疲倦的人群,尤其适用于老年人或女性朋友。

龚秀英,株洲市中医伤科医院康复科主任,副主任医师,中华中医药学会养生康复分会第六届委员会委员,湖南省中医药学会第三届康复保健委员会委员。擅长治疗各类骨折术后康复、神经康复等,治疗颈椎病、腰腿痛及各类疑难杂症;中医外治法治疗各类皮肤病、软组织损伤;体质辨识进行全面的健康评估及干预。



▲扫描看视频。

专家义诊



▲明照村村民在家门口享受到专业的到院检查项目。通讯员 供图

本报讯(株洲晚报融媒通讯员 汪雅婷)近日,九三学社株洲市南华支社走进明照村村民委员会,为120余位村民提供眼科、耳鼻喉科诊疗服务,通过送医下乡、帮扶特困,持续打造社区服务品牌。

当天上午9点不到,附近村民早早来到村委会,依序排队等候,检查项目包括测视力、裂隙灯检查、眼底照相、干眼雾化和热敷体验、耳鼻喉专科检查,以及相关健康咨询。不用奔波辗转,在家

门口就可以享受到专业的到院检查项目,现场村民纷纷点赞。此外,九三学社株洲市南华支社委员为村民宣传健康公益救助项目,落实帮扶行动。

据悉,本次活动由九三学社芦淞区工委、南华支社、株洲三三一爱尔眼科医院和明照社区共同组织。株洲三三一爱尔眼科医院长期扎根于基层,多次送医下乡,结合党建各项活动,让偏远地区的老百姓也能享受到优质的专家资源和眼科专业诊疗。

萌娃献警



▲幼儿园萌娃为交警叔叔送上鲜花。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒记者 刘珠琪 通讯员 许琳)4月30日上午,天元交警大队广场一中队岗亭和建宁中学四中队岗亭迎来了一群幼儿园萌娃,孩子们表演节目,并献上鲜花和自己亲手制作的交通卡片,慰问坚守岗位

的执勤民警们。“交警叔叔们辛苦了!”孩子们用稚嫩的声音感谢交警们风雨无阻的辛勤守护,疏导保畅,为孩子们创造了安全、畅通的出行环境。随后,老师和孩子们不仅为十字路口的执勤交警们送去了鲜花,还为他们献上了手舞。

民警手里接着孩子们的礼物,心里既感动又温暖,感叹这份沉甸甸的爱何其珍贵,大家都被这一张张可爱的笑脸和一声声感激的话语所温暖。

此次活动也让孩子们进一步了解了交警的工作性质以及他们对交通的重要性,引导孩子们做遵守交通规则的小模范。民警们对幼儿园萌娃们的慰问再次表示感谢,并表示以后会再接再厉,站好岗、执好勤,传递队伍建设正能量,全力以赴做好各项交通安全管理工作,为辖区交通环境畅通安全有序提供坚强保障。



▲车祸现场有一辆车侧翻。记者 成姣兰 摄

数车等红灯 遭遇飞来横祸

事故致5车遭殃、1人骨折 事发明日路与火炬四道交叉口

本报讯(株洲晚报融媒记者 成姣兰 通讯员 许琳)5月6日8点多,天元区明日路与火炬四道路口发生一起交通事故:4辆小车等红灯时,后方突然“飞”来一辆车,事故致5车遭殃,其中1车侧翻、1人肋骨骨折。“等个红灯发生这么大车祸,莫名其妙。”一名当事司机事后仍心有余悸。

○事发 “飞”来一辆车,致5车遭殃

“我正在过马路,突然听到几声巨响,下意识赶紧跑。”昨天早上8时许,刚送完孙子往回走的王女士站在路边,惊魂未定。她说,还好前面第一排车未被撞出,不然将伤及斑马线上的行人。

记者在现场看到,一辆灰色的大众车侧翻在路中间,主驾驶座在上,副驾驶座在下。司机已经从车内爬出,艰难地移到路边坐下。交警和附近居民合力,才将大众车推倒,四轮回到地面。

“事故怎么发生的?完全不记得了。”对突如其来的车祸,司机赵先生被吓得不敢动。他拿出工牌亮明身份,说自己并未刻意隐瞒。同样吓住的,还有其他一众车主。

最先受到撞击的是向先生的出租车,该车右后轮因爆胎无法移动。“我们都在等红灯,前面有三辆车,红灯已经快接近尾声了,只听见一声油门的轰鸣声,飞来一辆车。”因受到强烈撞击,向先生

狠狠地撞向方向盘,说话间一直捂着胸口。

停在向先生车前的,是一辆三轮车,因为受到撞击,司机从座位摔到地上,一时不能动弹。9点,三轮车司机由救护车接走。

三轮车前的车辆也因撞击受损,车主贺先生说,大家都停得稳稳当当,没想到还能遇上追尾,所幸他拉了手刹,才没殃及前一辆车。记者在现场初步统计,除肇事车外,共有5辆车受损。

○原因 排除酒驾,还在进一步调查中

当天下午4点,记者致电市公安局天元交警大队,办案民警谢稳表示,通过电子监控录像了解到,事故发生主要由灰色大众

未减速撞击前方出租车,造成三车追尾。在侧翻过程中波及正在行车的右拐车辆和中间车道车辆。所幸的是,除倒地三轮车主肋

骨骨折外,其余人身体暂时无碍。据交警部门介绍,经现场检查可排除酒驾。由于涉事车主惊魂未定,事故原因尚在进一步调查中。

90余亩农田抛荒十几年 党员主动承包复耕了

本报讯(株洲晚报融媒记者 李逸峰 通讯员 凌杏)5月5日上午,云龙示范区龙头铺街道三搭桥社区一大片农田里,党员凌杏立带着6名村民,将秧盘铺设在水田里。

这片农田位于云龙大道旁,面积达90余亩,涉及黄毛、盘明两个组。过去,两个组村民在农田上种树、挖鱼塘,还有一些长期闲置抛荒,时间长达10余年。今年3月初,凌杏立找到三搭桥社区,主动要求承包这片荒地,复耕之后种植

水稻。社区十分支持,立即组织村民开会,多方协调下,凌杏立与组上签订5年土地流转协议。

因为农田抛荒时间太久,复垦难度较大。3月中旬,三搭桥社区请来两辆挖机,将农田上的杂树清理完毕,同时将10余口鱼塘填平。之后,社区请来大型翻田机,将闲置多年的农田全部平整复垦,前后花了1个多月时间。

“五一”期间,凌杏立着手整理田地,准备育秧。“再过半个月,就可以播种了。90余亩农田,种

植水稻,按照每亩500公斤产量计算,一季就可以产粮45000公斤。”凌杏立介绍,等一季稻收割后,他还准备种植油菜,充分发挥农田经济效益。

据了解,凌杏立今年52岁,于2006年入党,现在是三搭桥社区第一支部宣传委员。多年来,他热心公益事业,关心困难群众。今年,在社区党史学习教育活动中,他认领帮扶两位困难对象,积极帮助他们实现“微心愿”。

大同雅苑86位业主 领到不动产权证书



▲业主拿到不动产权证书。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒记者 周嵩 通讯员 张媛 谭洪汀)“晚上睡觉更踏实了。”4月30日上午,石峰区大同雅苑的业主蒋永辉,从市不动产登记中心工作人员手上,拿到了期待已久的不动产权证书,连连道谢。当天,市不动产登记中心通过“上门服务”的方式,为大同雅苑86位业主发放了不动产权证书。

大同雅苑小区共4栋住宅楼共计108户,属经济适用房,项目由市煤气公司开发,因企业改制等历史原因,项目没有及时缴纳销售不动产增值税、城建税等相关税费,无法开具购房不动产发票,致使业主无法缴纳契税,办理不动产登记。

去年,该项目被列入办证历史遗留问题项目。在市不动产登记中心、石峰区相关部门及市煤气公司的共同努力下,问题得到了圆满解决。近期,86位业主成功办理了不动产登记,剩余业主正在进行资料审核,很快也可以领证。

石峰区发改局局长、区化解办主任黄斌介绍,除大同雅苑外,今年,石峰区还将完成江湾名府等四个小区391户业主的历史遗留问题办证问题。

严正声明

近日,有关公司在新闻媒体刊登的株洲市首届职工购房节广告中将株洲市总工会列为活动主办单位。

对此,我会严正声明:株洲市总工会不是株洲市首届职工购房节活动的主办单位。我会已通告相关公司纠正并停止侵权。

株洲市总工会
2021年5月7日

盛康·国际颐养苑 28年专注养老托残 班车接送实地考察
地址:株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑 联系电话:28838999 28838888
扎根本土 不忘初心 心系民生 服务社会
本案由株洲日报社纸媒运营部独家设计、策划。执行人:唐先生13873328648(微信同号)