

药效差竟是吸烟惹的祸

老刘今年65岁,烟龄30多年。不久前,他被查出患有糖尿病和高血压。虽然他遵医嘱服用降糖药和降压药,但是血压和血糖一直控制得不理想。接诊医生意识到,出现这一状况可能与他的吸烟有关。

经过劝说,老刘终于同意戒烟,从控制自己尽量少吸烟到不吸烟,他的血糖、血压明显有了改善。医生介绍,吸烟和药物疗效有以下关系:

吸烟对降糖药物的影响。香烟中的尼古丁会刺激体内的肾上腺素分泌,直接导致血糖波动。它还可促使周围血管收缩,减少对胰岛素的吸收,同时释放拮抗胰岛素作用的物质增加,降低了胰岛素的作用。

吸烟对精麻类药物的影响。口腔医生发现用利多卡因麻醉吸烟者效果差,拔牙疼痛率高。吸烟刺激中枢神经,使人对麻醉药、镇痛药、镇静药和催眠药的敏感性降低,药效变差。

吸烟对血压及心率的影响。吸烟能引起外周血管收缩,导致血压短暂升高和心率加快,从而影响药物的吸收。

指尖运动防手麻

手麻是老年人常见的症状,短暂的手麻大多是生理性的,如果出现长时间的持续性麻木,则应考虑为病态所致。一旦出现了手麻、手痛,特别是出现半夜发作(被麻醒)的情况,一定要找专科医生诊治,以免耽误病情。

根据中医理论,手指和经络是相通的,从大拇指到小拇指,依次与人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠相对应,另外还集中了其他重要穴位。全方位活动手指,能够疏通经络,达到不错预防作用。

具体做法:用拇指指尖触及食指指尖2次,再触及中指指尖1次,触及无名指尖3次,最后触及小指尖4次。然后与原来的顺序相反,用拇指指尖轻触小指尖4次,再触及无名指尖3次,触及中指指尖1次,最后触及食指指尖2次。按照这个次序不断地循环,持续15至20分钟。这种指尖运动可以打乱手指活动常规,有利于大脑细胞的活跃。

此外,还有一种方法是,用拇指指尖轻点其余四指的各个指关节横纹,注意每个指节都要碰到。再反过来用食指、中指、无名指、小指的指尖去碰拇指的指横纹。



▲丰富多彩的晚年生活。记者 谢慧 摄



养生应防情绪低落

情绪低落是老年人经常遇到的心理障碍,其原因是多方面的。有的是外界因素,如对周围环境与人际关系不满等;有的是身体内部的因素,如患有某种慢性疾病等。不管是什么原因引起的,都对健康不利,所以养生要特别注意防止情绪低落,在日常生活中让情绪高涨起来。

第一,不要总是闲着,要有事情做。俗话说“懒惰催人老,勤劳能延年”,要想活着有意思,生活过得充实,就要清除空虚感,多做一些事情。忙着做事情时,没有时间想不愉快的事,排除了忧虑和烦恼,身心得到愉悦,生活得到开心。在做事情的过程中,如果受到表扬和夸奖,心中就会感到美滋滋

的,低落的情绪很快就消失了。第二,培养一些业余爱好。如书法、绘画、养花、喂鸟、唱歌、唱戏、读书、写作等。尤其是写作,当你写成一篇文章或者一本书时,心中的压力便会很快解除,情绪也会顿时高涨起来。

第三,多参加一些体育锻炼,增强体质。体质增强了,精神状态便会得到改善。中老年人常参加的运动项目有慢跑、散步、打太极拳、打乒乓球、旅游等。可根据自己的爱好,选择一些项目,并长期坚持下来,每周最少锻炼5次,每次以微微出汗为宜,这对调节精神、增进食欲、改善睡眠很有帮助。

第四,常到外地踏青或到风景名胜优美的地方去旅游,回归到大

自然中。观赏祖国美好的河山,游览历史悠久的名胜古迹,呼吸新鲜空气,面对高山大海高声喊叫或进行深呼吸运动,顿时会感到心旷神怡。

第五,广交朋友,多和朋友谈心。俗话说“多个朋友多条路”,心中苦闷时,多向朋友倾诉,他们能帮助你解除烦恼,分担一部分压力。心中苦闷排除以后,才能感到思想轻松。

第六,多找一些“笑料”笑一笑。人在发笑时能兴奋大脑的神经细胞,使心跳加快,呼吸加深,血液循环畅通,新陈代谢增强,有利于身体和心理的健康。情绪低落时,可以看看幽默的书报、电影电视,听听相声等,对改善低落的情绪大有帮助。

退休后“四问”找回多彩生活

无论一个人工作时多么渴望休息,但真正退休后,几乎不可避免会感到空虚、难过甚至焦虑——退休后该干什么? 发现目标、意义,重新找到社

团归属感,对于过好退休生活非常重要,不过这一切不会自然而然发生。退休人士不妨问自己4个问题,以帮助过好丰富多彩的退休生活。

1 每天起床,我会为了什么感到兴奋?

退休后,仍要对每一天充满期待。先列出自己喜欢做的活动清单,这些事可以是多年来想做却还没做的事。如果喜欢参观博物馆,不妨去住所附近的博物馆做志愿者;如果热爱绘画和弹吉

他,可以去社区大学或艺术中心上绘画课或音乐课;如果热爱写作,不妨以给予孙辈写信的形式写回忆录。朝着一个目标去行事,可为生活找到动力。

2 做什么运动让我感觉良好?

退休后保持身体健康至关重要。写下一生中喜欢从事的体育运动项目清单。如果想不出来,那退休后就是发现健身乐趣的最

佳机会。可以参加舞蹈、瑜伽课程或者游泳;还可以驾车去景色秀美的地方徒步,既能锻炼身体,也能欣赏美景。

(本报综合)

有的餐厅没有纸质菜单,有的“点菜主力”如今边缘化 别让扫码点餐成为“单选题”

□ 株洲晚报融媒体记者 易蓉 实习生 刘雅倩

近日,“扫码点餐”登上了微博热搜。原来,不少消费者到餐厅用餐时,店里既不能看菜单,也不能人工点餐,只能扫码关注公众号或小程序后才能进行“网上点餐”。这一现象引发了众多网友吐槽。对此,中国消费者协会点名批评——餐厅仅提供扫码点餐,涉嫌过度收集消费者个人信息,侵害消费者公平交易权。株洲的餐饮店在这点上表现如何?日前,记者来到餐饮店聚集的神农城、华人街、王府井美食街,随机对15家餐厅进行探访。

15家餐厅中 2家没有纸质菜单

中消协指出,菜单是消费者决策的重要参考依据,与是否接受餐饮服务直接关联,餐厅应当提供直观可查的现场菜单,供消费者了解菜品和价格,决定是否用餐。不提供现场菜单,扫码关注后才能浏览菜品和价格的做法,侵害了消费者的知情权。

记者探访的15家餐厅,分别是位于天元区华人街附近的铁釜烧烤、王小帅私房菜、白熊森林、德鲑食堂、一口料理、田园腊鲑鱼、元气食堂,位于神农城内的过桥米线、海底捞、大碗先生、煎饼记、橙子家、神农厨房、轻奢食堂,还有位于王府井百货负一楼的味千拉面。

其中,有7家店铺仅提供纸质菜单,6家店铺扫码点餐服务和纸质菜单两者皆提供,只有“一串而已(华人街店)”和“味千拉面”仅提供扫码点餐。

记者看到,在“味千拉面”和“一串而已”,每张桌子右下角都张贴着“扫码点餐+买单”的二维码。用微信扫码进入后,在推送的信息中选择“点我快捷点单”才能实现点单功能。

“在智能化时代,设置扫码点餐可节省人力,提高服务效率。”众多店家一致认为。



▲市民在饭店“扫码点餐”。记者 易蓉 实习生 刘雅倩 摄

有餐厅扫码后要关注公众号

但扫码点餐意味着个人信息可能外泄。中消协指出,仅提供扫码点餐涉嫌过度收集消费者个人信息。消费者到餐厅就餐,并无必要提供手机号、生日、姓名、地理位置、通讯录等与餐饮消费无关的信息。记者走访发现,6家纸质和扫码均有店铺的,德鲑食堂、一口料理、海底捞、轻奢食堂4家扫码时要关注公众号点餐。

“关注公众号主要是为了方便点餐,并不会收集用户的个人信息。”德鲑食堂店主表示,点餐无需“获取授权”这一步骤。但在海底捞(神农城店)里,扫码点餐则须填写姓名、手机号、就餐时间等个人信息,否则后续无法进入点餐。

“因疫情原因,去年海底捞开始实行扫码点餐,但是针对老年人、儿童等,可以提供纸质菜单,不会强制用户填写个人信息,只有使用会员才需要填写。”该店店员告诉记者。

边点菜还要边跟家人介绍

中消协指出,新技术应用不应成为特殊消费群体的消费阻碍。由于智能手机操作的复杂性,扫码点餐并不具有普适性。老年人、未成年人往往需要他人协助,才能完成扫码点餐过程,一定程度上影响了他们的消费体验和消费实现。他们对“扫码”背后潜在风险的防范意识也比较弱,更易成为个人信息泄露甚至支付安全问题的受害者。

记者在“味千拉面”看到,一位宝妈带着父母和宝宝来用餐,结果老人和小孩都不会操作扫码点餐,只能宝妈独自点餐。她还时不时询问父母要点什么菜,拿着手机给他们看图片,非常不便。市民郑先生已年过花甲,过去是一家人“点菜主力”的他,如今下馆子则显得有些“边缘化”。他说:“我自己和朋友们就餐,不会选择这些‘小年轻们’吃饭的地方,不会扫码点餐。”

不少年轻顾客也表示更喜欢传统纸质菜单。“纸质菜单看起来更方便,点菜也方便,手机屏幕小还要滑来滑去,不是很方便。”“90后”小易说。

市消委:商家应保留菜单点餐的方式

市消费者委员会相关负责人认为,扫码点餐是信息化时代下的智能化服务的新形式,本身不是问题。但如果扫码点餐成为就餐的唯一选择,就是问题。

“尤其是对于老年人等不会上网、使用智能手机的消费群体,如果扫码点餐成为唯一的选择,他们将无法就餐,相当于剥夺了消费者的选择权。”该负责人表示,商家在采用扫码点餐等智能服务的同时,应保留菜单点餐的传统方式,保障消费者选择点餐方式的权利和老年人等特别消费群体的权益。这也符合国务院办公厅颁布的《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实

施方案》中为老年人提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务的目标。同时,根据《消费者权益保护法》第二十六条规定,经营者不得以格式条款、通知、声声明或者其他方式,作出排除或者限制消费者权利、减轻或者免除经营者责任、加重消费者责任等对消费者不公平、不合理的规定,不得利用格式条款并借助技术手段强制交易。若商家强制要求消费者扫码点餐,消费者有权拒绝,或向市场监管部门投诉。同时商家也要保障消费者的个人信息,若消费者发现个人隐私信息受到侵犯,应及时通过法律途径维权。

服务创造价值 合作孕育辉煌 ——全省物业专家来中国动力谷自主创新园交流取经

近日,省物业管理行业协会组织全省20多家知名物管企业的近60位专家与同行,汇聚在湖南省首个工业园五星示范项目——由株洲高科物业管理的中国动力谷自主创新园,就如何提高产业园区物业管理服务质量和促进节能降耗、多种经营、延伸服务、智能服务平台、信息化建设、人员高效能、企业需求挖掘等内容,进行深入探讨和交流。

高科物业创立14年来,始终坚持深耕同城、稳健外拓的发展战略,致力运用标准化服务体系 and 精细化管理体系,实行片区制管理,尝试项目跟投制,编写作业指导书(也称“口袋书”)进行标准化建设,采用物联网、大数据等智慧物业管理软件,搭建一站式网络服务平台和多元化“红色物业”服务模式。目前管理面积近500万平方米,其中园区物业管理面积达240万平方米,体量位居全省前列,并在本土物业企业中率先启动第三方业主满意

度调查,2019年和2020年连续两年跻身全国物业服务企业综合实力和品牌价值500强行列,并多次荣获省物业服务优秀企业、株洲市物业服务榜样企业殊荣。高科物业还在全省工业园区专项维修基金使用制度空白的情况下,大胆先行先试,成功探索出一条工业园区使用专项维修基金的管理模式,并在多个工业园区项目成功尝试,解决了老旧工业园区的痛点及难点,为推动全省建立工业园区专项维修基金的使用提供了成功范本。同时在园区基础管理、节能降耗、水电管理、延伸服务等方面,建立起一套可操作、易推广、接地气的服务标准,使得中国动力谷自主创新园在2020年成功创建湖南省首个工业园五星示范项目和省房协物业管理行业学习基地。

中建物业、华天物业、富力物业、长房物业、城发物业、湘江城市运营物业等20多家知名物管企业的专家们现场考察了中国动力谷自主创新园的一站式服



▲全省物业同行专家参观考察中国动力谷自主创新园展示中心。

务中心、展示中心、消防监控室、配电房、水泵房等,对园区标准化的设施设备管理及服务细节给予一致肯定和好评。大家同时围绕科技赋能物业发展,智慧推动服务升级的课题,就如何依托物联网、云计算、大数据、人工智能等智慧科技的创新和变革,为产业园区物业提供发展新动能展开热烈探讨。(刘爱李 谭娟 文/图)