

暗访督查 整治市容环境卫生顽疾

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 伍靖雯 通讯员 城关)让株洲的颜值越来越高,进一步提升城市文明程度。前日,市城管局组织开展专项暗访督查,到合泰、株洲火车站等地,检查市容环境卫生情况。

合泰地区商贸繁华,沿线商户占道经营、非机动车乱停乱放等情况时有发生,沿线多个果皮箱底部有污水溢出。“附近一些工人吃了盒饭,残羹剩饭就随手扔进果皮箱,给保洁带来不小的难度。”一名环卫工说。

株洲火车站附近存在户外广告招牌破损、非机动车乱停乱放等问题。市城管局有关负责人介绍,对督查发现的问题将建立清单,交办到相关单位,要求立即清查整改。接下来,对于这些重点区域、重点问题,我市城管部门将进一步加大督查和执法力度,同时通过加装监控等措施,强化源头治理,提升执法效能。

垃圾分类 我市将办百场公益讲座

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 伍靖雯 通讯员 城关)推动生活垃圾分类进校园、进家庭,我市城管部门将牵头举办百场家庭教育公益讲座。5月14日晚,首场讲座暨启动仪式在荷塘区启明学校举行,该校师生和家长共1200余人参加。

据悉,目前启明学校已通过设置垃圾分类容器、开展垃圾分类班会等方式,教育孩子们在日常生活中正确开展垃圾分类,并通过孩子辐射家庭,共同助力生态环保。

市城管局副局长杨建平说,希望通过这一系列活动探索经验,并将好的做法延伸至机关单位、街道社区、社会阶层团体,让垃圾分类真正深入人心。

“竞”显风采

被风踢、双飞踢、腾空侧踢,一招一式迅猛敏捷……5月16日,湖南省2021年跆拳道系列赛株洲分区赛落下帷幕,全市700余名跆拳道小将为期2天的竞赛里尽显风采。

据了解,本次大赛由湖南省跆拳道协会主办,市跆拳道协会承办,分为幼儿组、儿童组、少儿组、少年组、少青组、青年组6个组别,设个人竞技、团体竞技、品势比赛竞赛和跆拳道舞等多个项目。

大赛相关负责人介绍,我市跆拳道运动在全省一直处于领先水平,本次比赛不仅为跆拳道选手提供了交流、提高、学习的机会,也为选拔和发现优秀跆拳道运动员苗子提供了平台,有利于推动我市青少年跆拳道运动普及和开展。

(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静 通讯员 沈玮 摄影报道)



《中国城市人才吸引力排名:2021》发布 我市位列百强第55位

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 廖喜张)智联招聘与“泽平宏观”课题组近日联合发布《中国城市人才吸引力排名:2021》,我市位列百强第55位,相比上一年上升了14个名次。

为衡量不同城市的人才吸引力,课题组定义人才吸引力指数为人才流入占比、人才净流入占比、应届生人才流入占比、硕士及

以上人才流入占比、人均可支配

收入、人口净流入的加权结果。分城市群看,长江中游城市群人才净流出,但此次我省长株潭三个城市齐齐进入百强榜单。其中,长沙市以55.8分的人才吸引力指数排在榜单第10位,株洲市以30.1分排在榜单第55位,湘潭市以25.9分排在第79位。

发展是第一要务,人才是第

一资源。近年来,我市持续培养和吸收创新人才,在引进顶尖人才、领军人才、紧缺人才、高技能人才等方面释放出更多政策红利。2018年至2020年,共引进科技创新人才942人。其中,59人入选省科技创新人才,连续3年入选人数排名全省第二。

石峰区开展物业管理专项整治行动 老旧小区也要干净整洁有序规范

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 周嵩 通讯员 谭洪汀)确保小区无卫生死角,保障生活区消防通道畅通,杜绝小区乱搭乱建乱种……近日,石峰区召开物业管理工作暨田心片区小区物业专项整治大会,针对小区管理中存在的漏洞,将开展物业管理专项整治行动。

田心片区是由轨道交通装备制造产业发展起来的老城区,历经几十年发展,由不足5平方公里拓展到如今的近35平方公里,拥有

各类生活小区43个,居住人口近6万人,是典型的厂矿型生活居民区。

近年来,石峰区通过老旧小区和“三供一业”改造,加大对田心片区医疗、教育、交通、基础设施等方面的改造力度,片区生活环境得到有效提质改善,但还存在无人管理小区、小区停车难、物业管理费收缴不及时等问题。

“财政投入了大量资金、力量,对老旧小区进行改造,但如果后续管理跟不上,胜利成果很可

能就会逐步消失。”石峰区物管办相关负责人介绍。

经过深入调研,结合居民反映的问题,今年,石峰区将重点开展服务质量提升、物业管理整治、管理队伍提质、品牌物业培育、物业管理执法“五大行动”。从5月15日开始,以田心片区为重点,其他街道各选1-3个小区,按照干净、整洁、有序、规范的要求开展物业管理专项整治行动。根据行动效果,下一步将逐步推动整治行动覆盖全区。

夏天湿疹瘙痒难耐? 千金中医馆老中医吴帮国浅谈湿疹如何预防

容易与湿疹搞混淆的,首当其冲就是痱子

当身上出现痒的皮肤问题,大家首先想到的就是湿疹,但是皮肤病的种类有上千种,湿疹很可能是被冤枉了。

痱子开始是皮肤发红,而后开始长红色突起小粒,有些呈脓性会有剧痒疼痛感,出汗多就易引致痱子,而湿疹是一种表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,它的特征是对称性生长。

湿疹初起时多为红斑,会迅速形成丘疹或水疱,病变继续发展,会导致水疱破裂,渗液,出现红色湿润的糜烂面,等炎症消退后,肿胀和渗液就会消失,表面干燥结痂,这个过程会多次反复,湿疹的特征是对称性。

容易与湿疹搞混淆的,首当其冲就是痱子

当身上出现痒的皮肤问题,大家首先想到的就是湿疹,但是皮肤病的种类有上千种,湿疹很可能是被冤枉了。

痱子开始是皮肤发红,而后开始长红色突起小粒,有些呈脓性会有剧痒疼痛感,出汗多就易引致痱子,而湿疹是一种表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病,它的特征是对称性生长。

湿疹初起时多为红斑,会迅速形成丘疹或水疱,病变继续发展,会导致水疱破裂,渗液,出现红色湿润的糜烂面,等炎症消退后,肿胀和渗液就会消失,表面干燥结痂,这个过程会多次反复,湿疹的特征是对称性。



湿疹患者宜吃食物:冬瓜、薏米、红豆、绿豆这些食物有清热解暑。健脾利湿的功效,湿疹多发季节可适当吃一些。牛肉、海鲜、鲫鱼、虾子、香菜、笋子等属于湿疹病人不宜吃的食物。

吴帮国 副主任医师,副教授
坐诊时间:星期三(全天)

介绍:吴教授分别在内科、外科、骨伤科、皮肤科等科室工作,在医疗战线工作四十多年,对临床、教学、科研、养生、保健等领域积累了丰富的临床经验。

擅长治疗各类型皮肤科疾病,如银屑病、神经性皮炎、痤疮、黄褐斑、脂溢性皮炎、荨麻疹、各型湿疹、扁平疣、带状疱疹等。对高血压、眩晕、失眠等疾病均颇有治疗心得。

地址:市中心广场千金健康城二楼(市中心株百旁,电影院二楼)

咨询电话:28248688

凭此报纸,周二到千金中医馆找吴帮国医生问诊,可免挂号费一次。

鲜榨果汁这样做更健康

天气热了,很多人喜欢在家榨果汁喝。鲜榨果汁具有促进消化、增进食欲、美白肌肤、健美减肥的作用。但肾病、糖尿病患者、胃肠功能不好的人要尽量少喝。一般来说,相比直接吃水果,鲜榨果汁会流失一部分营养,为了能尽可能保证少流失营养成分,需要注意一些小细节。

榨汁前用开水烫一下。榨汁前用开水略烫一下水果,可以杀灭水果表面绝大部分的氧化酶,也使它们的组织微软一点,再马上榨汁可以减少营养成分的流失,增加出汁率。

保留白色海绵层。选择用橘类水果(橘子、柚子等)榨汁时,剥掉其外皮后会看到里面有一层白色的海绵层,它富含维生素C和生物黄酮素,最好保留和果肉一起榨汁。

不要撇掉上层泡沫。在榨果汁时,最好不要撇掉果汁上面的一层泡沫。医学研究证明,这层泡沫中富含酵素,有抗炎抗菌、净化血液、增强免疫力等功效。

加片柠檬防变质。水果在打汁时,细胞结构被破坏,各种抗氧化成分和维生素C就暴露出来。当遇到氧气或者水果本身的一些酶时,这些营养素就会被破坏。因此,鲜榨果汁应尽快饮用,不宜存放过久。如果饮用不完,可以存入冰箱,但不可以超过24小时。为了防变质,可以在果汁中加片柠檬或放片维生素C,能够抑制多酚氧化酶的活性,从而起到保鲜和保护营养素的作用。(本报综合)

春夏交替多揉膻中穴

眼下正值春夏交替之际,自然环境中火邪较盛,如果心火旺盛,就会导致出现口干舌燥、腮红面赤等健康问题。中医认为,揉膻中是一个非常好的清心火的方法。膻中穴位于胸部两乳头连线的中点,出现烦躁生闷气、头晕目眩等症状时,按揉膻中可使气机顺畅,缓解不适。按揉的方法很简单,可用拇指或手掌大鱼际部由上向下按揉膻中穴5至10分钟。

(本报综合)

常揉脚趾增强记忆力

中医认为,肾主藏精,通于脑,所以记忆、计算功能与肾关系密切,而小趾是足少阴肾经起始部位,故揉搓小趾有助于增强记忆和计算能力。揉脚趾的方法很简单,可用手抓住双脚大脚趾做圆周揉搓运动,每天揉几次不定,但每次应坚持2至3分钟。也可用手做圆周运动揉搓小趾及其外侧,在睡前或休息时揉5分钟即可。

(本报综合)

调理慢性失眠试试认知疗法

对于慢性失眠,失眠认知行为疗法或许是首选方案,其短期疗效与药物相当,长期疗效优于药物,主要包括五个阶段。

○睡眠限制:

减少花在床上清醒的时间,包括上床到实际睡着的时间、夜间醒来的时间、早上赖床的时间。

○刺激控制:

减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,重新建立正确的睡眠与床和卧室之间的联系,形成“床是用来睡觉”的条件反射。

○放松训练:

放松训练可以帮助个体通过特定的程序有意识地调节心理,降低唤醒水平,包括呼吸放松、渐进式肌肉放松、想象放松等。

○睡眠卫生:

通过睡眠知识的健康教育,形成正确的睡眠观。睡眠时间不需过长,能保证第二天恢复精力即可。保证同一时间起床,建立规律的生物钟。可制订计划,规定锻炼时间,睡前4小时勿进行激烈运动。睡前不宜过饱或过饿,避免饮用咖啡、浓茶、酒等。



▲笑一笑,十年少。图为市民陪老人聊天、跳舞,逗老人开心。记者 何春林 摄

○认知疗法:

认为睡不好觉会影响到工作、学习、生活,甚至觉得可能会无法工作、学习、生活;认为睡眠时间必须达到8小时,否则就会

觉得没睡够、疲倦;认为工作状态差肯定是睡不好导致的等。不停告知自己,这些其实都是不合理的认知。

(本报综合)

“老经验”救治未必对 当心二次伤害

生活中,遇到一些意外或小病小伤时,很多人会尝试用一些日常经验去处理。但其实,有些我们深信不疑的“经验”并不都是对的,有时反而会让病情加重。

○ 癫痫发作,往嘴里塞东西?

遇到癫痫患者突然发病,有的好心人会用手帕等塞进患者嘴里,以防他们把自己的舌头咬破。然而这个小动作却可能给患者造成二次伤害。

医学专家认为,突然倒地的癫痫患者,基本都会有呕吐物,口吐白沫、牙关紧闭。这时,旁边的人可在手指上包个稍微厚点的毛巾,尽可能帮患者清理口腔周围分泌物,以维持呼吸道畅通。医学界已不提倡拿东西塞在癫痫患者的嘴里,强行塞入易损伤牙齿、导致窒息。

○ 晕倒了,赶紧掐人中?

掐人中穴(位于鼻唇沟处)是中医上的一种技巧。掐人中虽能在一定程度上给人提神,但昏迷的原因非常复杂,掐人中未必有效。另外,大拇指掐人中时,其余

四指会自然地放到下巴处用力,这样反而会让伤者口腔紧闭,口腔分泌物无法排出,造成更多危险。发现有老人晕倒后,正确的做法是保持患者所处的环境通风,有经验的可行胸前按压的心脏复苏术,及时拨打120急救电话。

○ 脚扭了,赶紧揉揉?

崴脚后,很多人的第一反应是,赶紧扭一扭踝关节或用手揉揉。骨科医生表示,这些都是忌讳动作。脚踝扭伤后首先要停止运动,观察伤情。如果足踝还能活动,周围也没有明显肿胀,属于轻度扭伤,可自行处理。如果伤后足踝立即肿胀起来,无法自由活动,很可能韧带损伤得较为严重,甚至有可能发生骨折或关节脱位,要尽快到医院处理。崴脚后,如果局部血管和毛细血管破裂、韧带或肌腱损伤,此时按揉该部位,会进一步加重内部损伤。

○ 骨折了不能动,要静养?

“伤筋动骨一百天,骨折需卧床静养”是句老话。“骨折或手

术后是需要相对制动的,但不等于完全不动。”骨科医生提醒,很多病人手术后,以为只要躺着不动,骨折就会恢复。尤其是年老体弱的骨折患者,往往因体弱更加缺乏运动,可导致一系列的卧床并发症,如关节僵硬、肌肉萎缩甚至至心肺功能下降、血栓等。

因此,骨折后,应在医生指导下,合理地进行功能锻炼,促使骨折愈合。

○ 哮喘病人发作,背着去就医?

家中如果有哮喘老人,在夜间特别容易发作。这时,焦急的儿女往往想着背上老人去医院。

“患哮喘的老年人因支气管痉挛、通气量不足导致呼吸困难。如果采用背的方式运送患者,其往往会因胸腹部受压加重呼吸困难,甚至引起呼吸、心搏骤停。”医生提醒,面对哮喘发作的老人,家人应将患者置于半卧位或坐位,为其解开衣领扣,放松裤带,及时清除口腔痰液,保持呼吸通畅,用靠背椅扶患者以坐姿转送到医院。家中如有支气管舒张吸入剂,可让患者先自行吸入。

(本报综合)

生姜治斑秃不科学

生姜含的酚类物质会破坏毛囊,可能导致毛囊发炎甚至死亡,因此不推荐使用生姜外涂来治斑秃。对付斑秃,现代医学的

主要手段包括糖皮质激素口服、外涂、局部注射以及外用米诺地尔酊等;中医治疗包括辨证内服汤药、中成药,外涂中药酊剂、梅

花针叩刺、耳穴针灸、穴位注射等。

(本报综合)