

端午节吃粽子有禁忌 老年朋友要当心

赛龙舟、吃粽子,一年一度的端午节就要到了,满街的粽叶香勾起的不仅是舌尖上的美味,更是一个民族难以割舍的温馨。然而,甜甜糯糯的粽子虽然好吃,但并不是人人皆宜。

这三类人要慎重

糖尿病患者:粽子中常有含糖量很高的蜜枣、红枣、豆沙等,通常人们吃的时候还要加糖,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷。即便不加糖,做蛋糕和粽子的米面经消化后,依然会分解成葡萄糖,因此,糖尿病患者要慎食。

胃、肠道病患者:粽子的主料是糯米,不易消化,煮熟后会释放出一种胶性物质,进食后会增加消化酶负荷,兼之其性温滞气,吃多了会加重胃肠负担,刺激胃酸分泌,容易导致慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。患胃及十二指肠溃疡的人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。

心血管病患者:肉粽和猪油豆沙粽所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

吃粽子要趁热

端午前后,天气炎热,不少人买回粽子后,选择蒸熟放凉吃。医学专家提醒,粽子应趁热吃,加了油脂、肉、蛋黄的粽子更不宜冷吃,消化能力差的人尤其要注意这一点。有些质量差的糯米在放冷后会有变硬现象,五谷杂粮粽子冷后的老化回生现象更明显,对消化很不利。如果不是刚煮熟的粽子,最好重新加热蒸熟再吃,既能避免细菌超标,也有助于消化。

另外,有些人把粽子当早餐或者夜宵吃,这样糯米会在胃里停留很长的时间,刺激胃酸分泌,可能导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。粽子不易消化,缺乏纤维质,含过多脂肪、盐、糖,睡前两小时最好别吃。



王丽达点赞株洲宁康养护院



▲王丽达(左二)和家人合影。通讯员 供图

2021年5月30日上午,国家一级演员、中国音协会员、知名女歌手王丽达来到株洲宁康养护院,看望居住在这里的外婆。

王丽达的外婆90岁了,晚年大部分时间生活在北京。去年11月,时刻惦记故乡的她决定回老家养老。考虑外婆年岁已高,加之患有多种基础疾病,如何在株洲挑一家合适的养老机构,成了王丽达和父母彼时最大的烦恼。

去年下半年,经过多次实地走访考察,一家人最后选择了株洲宁康养护院。王丽达妈妈说,她年纪也大了,每天照顾老母亲感到心有余而力不足,株洲宁康养护院帮她解决了一个大难题。“这里很不错,医护人员都很专业、用心,母亲住在这里很开心,我特别放心。”

“看到外婆一切安好,每天笑咪咪,我就放心了,在舞台上发挥也会更稳定,谢谢父老乡亲的照顾。”王丽达说,她此次是应邀回株洲演出,每次回家乡都会发现这座城市发生了翻天覆地的变化,祝福家乡越来越好。

(通讯员 卞龙英)

每天站一站也是一种锻炼

每天醒来后,大部分人有60%以上的时间坐着度过,平均超过9小时,且其中一半时间是持续坐着。这个习惯可能引发一系列健康问题,包括肩颈腰背疼痛、肥胖、癌症等。与之相反,如果每天站立2—3小时,可有效预防疾病。

每天站3小时胜长跑

站立有哪些作用?保护心血管。站立时,心率平均每分钟会加快10次,人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量。同时,站立能改善姿势,缓解背部疼痛;加速血液循环,促进心血管健康;站立时,人们会更愿意走动。

预防骨质疏松。英国一项研究证实,如能坚持每周5天、每天

利用一切机会站起来

能站就站。很多细节的改变,可以帮助养成站立的习惯。比如用小容量的杯子喝水,增加站起来去接水的次数;下午如果感到困倦,可以用站立、走动代替咖啡;看电视不要窝在沙发里,不妨站着看;站累了可以给花浇浇水,给鱼喂喂食,做做家务,开窗眺望一下。

站立也是一种“休息”。中老年人午餐后不要马上午休,最好

累计3小时的站立,健身效果堪比长跑。站立时,腿部所有肌肉都在工作,再配合走动或其他动作,肌肉活动量变大,消耗热量就更多。如果晴天多出门散步,还对骨骼健康有好处,能预防和缓解骨质疏松。

加强新陈代谢。站立能使心脏位置向上移动,让血液暂时难

以回流到心脏,为了改善这个问题,体内会产生剧烈变化。如增加心跳数、收缩末梢血管等,从而刺激血液循环,改善水肿、代谢低下等问题。站着还能让包围肺部的胸腔活动顺畅,让氧气充满体内,代谢机能变得更强大。

超过脚尖,中老年人做下蹲运动时,手应握住床头、扶手或者门框等,缓慢而平稳地做,下蹲速度不宜快。

有人会说,站立这么好,那时刻站着行不行?养生讲究度,并非站得越久越好,而且长时间站在原地不动也损害健康,站立的同时要多走动。

(本报综合)

夏季血压降低 不可自行停药

夏天血压降低与气温有关,天气炎热,人体血管扩张,进而血压降低。若患者因此擅自停药,十分危险。

临床上发现,在35℃以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升,高血压患者夏天千万不能大意,更要警惕心脑血管意外,想要调整用药也一定要在医生的指导下进行。

温度升高时,中枢神经也会跟着兴奋,人就会表现出烦躁不

安、情绪易激动,可促使血压骤升。同时,天气热,皮肤、呼吸道中的水分蒸发和排出得也快,再加上大量出汗,人体内水分丧失增多,如得不到及时补充,血液就会变得黏稠,流速减慢,易形成血栓,进而引发脑血栓、缺血性中风、心绞痛和心肌梗死等。并且,为了在高温天气中维持体温恒定,人体往往通过自身调节机制使皮下血管扩张以增加散热,同时心跳加速、增强,加重了心脏负

担和耗氧量,易诱发各种心血管疾病。

此外,到了夏天有些患者喜欢喝冷饮、洗凉水澡,忽然的冷刺激会引起血管收缩,冠心病患者容易引发心绞痛,心衰患者容易引发感染和心衰。

因此,高血压患者在夏天切不可因血压降低放松警惕、擅自停药。

(株洲熊炳记者药号)

株洲梁俊婚介

做很真实的婚介
做有依靠的婚介
做有良心的婚介

退伍军人
征婚299元
大学本科

征婚299元
研究生、硕士生

征婚299元
残疾人特困户

免费婚介
其他人

合理收费

报名相亲
请带上您的身份证、户口本或其它有效证件前来登记,地址:株洲火车站对面金轮B座8楼801号

招聘红娘
若干个

热线:
18673309882
雷铃姐

19873319551
罗姐姐

谊萍婚友会所

谊萍婚友会所
成立了十九年,在这期间成功配对上千组为良缘,本婚友会所还获得了芦淞区荣誉证书、株洲市婚介协会合格单位,本所收费低,成功率高。

女离异,30岁,1.60米,音乐学院毕业,漂亮,做生意,小孩判给对方。

女离异,35岁,1.65米,互联网工作,独立,有房,漂亮,有女儿。

女离异,32岁,1.66米,互联网工作,有房,无负担,女孩判给对方,漂亮。

女离异,57岁,1.58米,事业单位退休,有房,无负担,条件好,形象佳。

女离异,47岁,1.62米,中车工作,有房,无负担,条件好,形象佳。

男未婚,37岁,1.68米,医生,有房多套,条件好,独生子,父母退休。

男未婚,47岁,1.68米,银行工作,有房,父母退休。

男离异,57岁,1.72米,事业单位工作,条件好,有房车。

男未婚,28岁,1.77米,做生意,有房有车,条件好。

男未婚,50岁,1.75米,建材厂老板,有房,无负担,父母去世。

热线:
28237011
15386203070

地址:株洲市中心七一路和民路交口人行对面(谊萍婚友会所)



▲株洲英泰软件职业技术学校正大门

14年专注做一件事 初高中毕业生为何青睐这所中职学校?

新华东路贯穿而过,北环线与东环路在这里握手交接,荷塘区戴家岭,正搭着株洲东大门发展的“快车”,蓬勃发展的气息迎面而来。就在这热闹繁华的主干道边上,树影绰绰下隐藏着我市最早从事软件开发教学的中等职业院校——株洲英泰软件职业技术学校。

曲径通幽处,阒中取静的气氛,学校更添几分谦逊恭谨的姿态。

自2007年创办以来,众多软件开发人才从这里走出去,更多初高中毕业生毅然走进了这里。那么,这所学校到底有着怎样的魅力?近日,记者实地探访了这座有着“湖南省富民强省明星单位”“湖南省教育扶贫先进单位”“株洲市魅力校园”“株洲市办学行为规范学校”“株洲市教育工作先进单位”等诸多荣誉加身的中职学校。

专注一个专业,五大方向护航

一技之长走天下,这话用在刘宇馨身上再适合不过。她表示,自己从小就是一个很有主见的人,当初从株洲市第七中学毕业后,出于对软件开发的看好和热爱,便报考了株洲英泰软件职业技术学校。三年磨一剑,2021年毕业后,刘宇馨很快就职于上海罗泰信息技术有限公司,从事信息技术开发,月薪过万,成为很多同龄人羡慕的对象,“学校深耕于一个专业,夯实了我们的专业能力,让我们在就业竞争中从容有底气”。

“这里出去的学生将担任嵌入式、JAVA、NET、数据库、软件测试、信息安全等领域的工程师,抢占稀缺、高薪的岗位‘高地’,成为行业中的佼佼者。”株洲英泰软件职业技术学校校长吴剑光表示,随着电子信息的高速发展,软件开发已经成为全国十大朝阳产业之一。多年来,学校始终坚持“小而精、精而专”的办学思路,深耕软件与信息服务领域,刻苦钻研攻关,不断引领专业研究的新方向,设有嵌入式、JAVA、NET、软件测试、平



▲老师在辅导学生学习

面设计五个专业方向,全面覆盖信息技术服务领域。

为让孩子们“招进来、学得会、走得出去”,株洲英泰软件职业技术学校通过推行“理论+实训”的教学模式,学生不仅在校要深度学习理论知识,还将分批前往该校在深圳、长沙等地建立的实训基地进行实操训练;寒、暑假期间,学校举办的项目研究大赛更是成为该校的教学传统,出色的研究成果和良好的教学反映更是获得过市教育局的大力肯定。

“全程良师指导培训,我们的理论和实践能力都得到很大的提升。”作为株洲英泰软件职业技术学校2018届毕业生,邓笙在数字影音后期制

作技术方面实力强劲,在校期间,多次代表学校参加省、市职业院校学生技能竞赛,与各大高职专业学生同台竞技,曾获得市一等奖、省二等奖等多个奖项,因为学习成绩优异,还拿到了国家奖学金。

邓笙一样的“竞赛王”在株洲英泰软件职业技术学校不在少数。信息技术惊人的发展速度,对学校的教师力量提出高要求。作为株洲软件与信息服务专业领域的领航人,株洲英泰软件职业技术学校拥有一支资深的教师队伍,其中不乏博士生、研究生及工程师。“教学路上,学校通过各类教研竞赛、公司委培、进修学习等途径加强教师队伍建设。”吴剑光说道。



▲毕业生刘宇馨正在办公

学校代码:3643000815
专业代码:710203
招生热线:15197398878(学校)、15200437188(吴老师)

创新产教融合,保障学生就业

为了给学生搭建多样化选择、多路径就业的“立交桥”,近年来,株洲英泰软件职业技术学校大胆改革人才培养模式,实现学生从毕业到就业的无缝连接。

“我们与很多企业采取‘订单培养’的合作模式,在保证校内教学内容的同时让他们能在企业进行实训,并根据企业的用工需求及时调整课程,待到毕业时,这些学生就能直接进入企业工作。”吴剑光介绍,畅通校企合作的渠道之后,校企能共同培养适合企业需要的人才,实现了毕业生就业、企业用工不愁的“双赢”。目前,该校已与上海、杭州、长沙等多地知名企业签订合作协议。

“基本功扎实,自主创新能力也很强,部分毕业生由于技术过硬,已经成为企业的核心技术人员,正被当作储备干部在重点培养。”上海德慧信息技术有限公司人力资源经理杨总在采访中,大力称赞株洲英泰软件职业技术学校毕业生的学生。他表示,目前从该校毕业的10多位学子在公司信息技术开发、测试等岗位担任重要职位。

“很怀念在学校学习和生活的经历,让我打好了专业基础,并得到了很多锻炼。”在深圳创下了一片天地的谭星,是地道的株洲人,也是株洲英泰软件职业技术学校的骄傲。求学期间,谭星刻苦钻研,不仅在省、市技能竞赛中分别获得二等奖、一等奖,更在高手如云的全国技能竞赛中荣获过三等奖。

值得一提的是,谭星这类贫困学子能如此出类拔萃,也离不开学校的大力支持。株洲英泰软件职业技术学校设立了校级奖学金,率先发起“雨露计划”,不仅对“雨露生”实行3年学费全免,还为他们提供勤工俭学的机会,解决这批学生的后顾之忧,学校从德智体美劳各方面对其进行针对性辅导,帮助他们健康成长、求学成长。仅3年来,学校就已资助70多名贫困学子,扶贫资金约70多万元,因为该校被评为“湖南省教育扶贫先进单位”。

除了谭星,株洲英泰软件职业技术学校还走出了华滔、刘慧敏、王锦新、易星兵等一大批优秀学子,这里的学子有的凭借专业实力轻松地应对高职单招上大学,也有人凭借一身本领毕业后顺利就业。数据显示,2021年该校毕业生320人,单招上大学165人,学校推荐就业140人,自主创业15人。这些学生成功演绎“低进高出”成才故事的同时,也为株洲中职教育教学质量提供了有力的注脚。(文/白天天 受访单位供图)



学校
公众号
二维码