

2021年06月18日 星期五  
责编:沈勇跃  
美编:郭金芳  
校对:袁一平



健康  
新闻

## 欧洲杯开打了 熬夜看球配美食 当心身体吃不消

本报讯(株洲晚报融媒体记者 杨凌凌 通讯员 何敏 阳婷婷)欧洲杯开打了,球迷们的欢乐开始了。由于时差原因,对国内球迷来说熬夜看球不可避免。晚上通宵看球,白天上班,很容易产生一些不良后果,比如体力下降、注意力不集中、头晕、眼睛疼等,还会引起心血管毛病和胃出血的发生。35岁的铁杆球迷贺先生,就因为连续两天看球,突然昏倒就医。

35岁的贺先生是个铁杆球迷,欧洲杯开赛后,他几乎下半夜都守着电视机看球,有时还要买点啤酒、烧烤回来吃。6月16日凌晨,贺先生在观看球赛的时候,突然昏倒在地,被朋友送进了医院。值班医生做了检查发现,贺先生是因为连续熬夜看球,休息时间不足,身体负荷太大,导致血压升高、心脏供血不足,才引起了晕厥。

“每逢世界杯、欧洲杯等大型赛事,时不时就会发生球迷发病就医的事件。”株洲市三三一医院全科医学科主治医师黄丹佩指出,今年的欧洲杯,对国内球迷来说,在时间安排上会“颇有难度”。尤其是上班族,本身白天的工作就很紧张,晚上再熬夜看球,会让全身器官都处于24小时连轴转的状态,“不仅会影响自己白天的状态,长时间下去,会引来心跳加速、血压波动、消化系统紊乱等一系列问题。”黄丹佩说。

晚上11时至次日凌晨5时,是肝、胆、肺的休养、排毒时期,长时间睡眠不足加上情绪起伏,会加大心脑血管疾病的风险。如果熬着夜,还让小龙虾、烧烤、啤酒一起上阵,就会加大消化系统负担,给肝、胆、胃、肠等带来沉重压力。

欧洲杯如何看球又保护身体健康?医生建议:选择性看球,既能看球又不至于把自己的身体搞垮。建议至少每天要保证6至7小时的睡眠,如果晚上一定要熬夜看球赛,就要合理调整每天的睡眠时间。熬夜看球前后应该补睡,上班族可以下班回家时在车上闭目养神片刻,或中午抓紧时间休息半小时,还可以在晚饭后、球赛开始前小睡一觉。有些不重要的比赛,也要适当放弃。

如果看球过程中发生胸闷、胸痛、心脏不适等症状,必须停止观看,好好休息,情况严重时更要立即就诊。对于这些球迷来说,一定不要熬夜,宁可白天看回放录像。

本报讯(株洲晚报融媒体记者 刘平)“通道口建了半堵墙,路面安装了一排隔离桩,道路已经不像一条路。”6月17日,有学生家长反映,位于荷塘区晨荷小学旁、和谐财富农贸市场前的道路上加建有墙体,还安装了隔离桩,占道经营现象长期存在,影响居民出行,学生上学和放学很不方便。



▲通道出入口,加建了半堵墙。记者 刘平 摄

## 出入口添半堵墙 路面又安隔离桩 和谐财富农贸市场前路段通行难

现象 “梅花桩”上路,出入口堵半边

和谐财富农贸市场位于荷塘区月塘街道袁家湾社区财富小区23栋1楼。市场前有条上百米长的通道,与晨荷小学相邻,连接着财富小区和中南小区。

通道上安装一排隔离桩,将路面一分为二,隔离桩一侧有摆摊设

点现象。两小区相接处设有一个拱门,形成一个出入口,但拱门下方建有一堵约2米高的砖墙,将半边通道封堵起来。留下的另半边通道,中间也没有隔离桩,汽车无法通行。

在此摆摊的商贩称,半堵砖墙和一排隔离桩将部分道路围了

起来,在该区域内摆摊设点,需要向管理方交费。

家住财富小区的王女士认为,该路段人流量大,隔离桩安装在道路上不合理,有绊脚的风险。小区出入口加建半堵墙,不美观,还占用消防通道。

说法 建墙、设隔离桩初衷是为了“便民”

通道口为什么要建半堵墙?路面设置一排隔离桩起到什么作用?记者向月塘街道办事处咨询。

月塘街道城管办一名徐姓负责人表示,该路段的占道经营现

象和车辆违停现象曾十分突出,给居民和学校师生出行带来很大影响。位于通道口的半堵墙,是2015年左右由农贸市场管理方修建,建墙的目的防止车辆乱停

放。道路上的隔离桩是在2018年左右设置,是为了取缔占道经营行为。针对隔离桩一侧出现的摆摊设点现象,城管部门加强了巡查,并多次要求农贸市场进行整改。

质疑 “便民设施”为何成了“绊脚石”?

出入口墙上张贴的《关于整治月塘地区市容环境秩序的公告》(以下简称《公告》)显示,2019年11月5日起,荷塘区城管局、荷塘区交警大队、月塘街道办事处联合

对财富小区农贸市场开展为期两个月的市容环境综合整治行动。

“这里经常堵,我们骑车都不方便。”一名学生家长称,位于和谐财富农贸市场前的道路上,占道经

营、车辆乱停现象依然常见,隔离桩和砖墙设置在道路上,不但没有解决这些问题,反而为摆摊设点提供了便利,希望有关部门加强监管,拆除这些“绊脚石”,还路于民。

## 贪小利卖银行卡的他摊上大事 因犯帮助信息网络犯罪活动罪,获刑10个月

本报讯(株洲晚报融媒体记者 贺天鸿 通讯员 罗丽芳)将自己的银行卡出租、出借给他人,就可以轻轻松松赚钱了?不,如此“贪小利”会遇上大麻烦。近日,芦淞区法院审结一起帮助信息网络犯罪活动案件,被告人龙某因帮助信息网络犯罪活动罪,判处有期徒刑十个月,并处罚金5000元。

陷入投资骗局,12万余元打了水漂

2020年10月,被害人刘某被一名微信好友推荐进入一个微信群。进群后,群主向刘某介绍了“信合实业商业说明书”,该说明书简介称,用户通过APP投资公司所购买的低价房源项目,公司通过包装进行转手销售或拍卖来实现收益,项目所获得的盈利公

司会按照比例分红给投资者。群主还表示,要想获得收益就要参与众投,投资五到七天即可获得收益并提现。投资者参加众投要往其公司收款人的账户内转账,在转账后将截图发给客服审核,审核通过后可按照充值

的余额进行众投。刘某信以为真,按照群主的提示下载注册投资的APP后,进行实名认证,绑定了自己银行卡,并向指定的账户“投资”了12.1万元。之后,刘某的“投资”便石沉大海了。那么刘某所转账的指定账户,是否就是诈骗者的银行账号呢?其实并不是。

他出售的银行卡,“洗”了上百万资金

原来,去年8月,龙某明知他人利用信息网络实施犯罪,仍将自己名下的工商银行卡、长沙银行卡和一张建设银行卡卖给陈某(未到案),获利1200元。

经查,去年8月至去年11月,

龙某所卖的长沙银行卡流水6万余元;工商银行流水174万余元。上述银行卡流水中,就有刘某被诈骗的资金。

2月1日,龙某经公安机关电话传唤到案,到案后如实供述自

己的罪行。

法院审理认为,龙某在明知他人利用信息网络实施犯罪,为其犯罪提供支付结算帮助,情节严重,其行为已构成帮助信息网络犯罪活动罪。法院依法作出上述判决。

2021年06月18日 星期五  
责编:沈勇跃  
美编:胡兴鑫  
郭金芳  
校对:曹永亮



他是钟表维修师

用半生修复“时间”

▲彭光强专注地修着手表。

## 寂寞“守”艺人

株洲晚报融媒体记者 张媛/文 谢慧/图

夏日的清晨,三门镇上节街社区老街,天刚蒙蒙亮,今年58岁的彭光强小心翼翼地将有百年历史的折叠窗打开,木板嘎吱嘎吱地作响。

“刘婶,早啊,就去买菜啦!”

“早啊,强子,这条街没多少人了,你的钟表修理店还打算一直开?”

“嗯,总有一些人会来吧!”

彭光强口中的“总有一些人”,是老街穿风的外

地人,是偶尔在抽屉找到的、停了几十年的老手表的主人,是街坊邻居孩子不小心被摔坏的电子手表……

自打彭光强记事起,他就在这条街上生活。虽然身患小儿麻痹症,但他17岁的时候,就拿到了“机械钟表维修师营业执照”,开了这家钟表维修店,每天“坐镇”修理台,时光在他的指尖滴答流淌过,一晃便过了半生。

“繁华的时候,这条不到300米的街上,有4家钟表维修店。而现在整条街做生意的人,也就四五家。”彭光强说,虽然他留不住时间,但他能守护那儿根走动的指针。

靠着这手艺,彭光强供儿子读了大学。“他毕业后也干维修,修的是坦克、装甲车,比我强多了。”彭光强大笑,笑得厚厚眼镜片下的右眼袋都快将眼睛遮住。

彭光强解释说,他习惯用右眼皮卡住钟表修理放大镜,久而久之,这边的眼袋又黑又鼓。

现在生意大不如从前,彭光强就在钟表店里卖起了香烟,有时去菜地上种点菜,有时帮当环卫工的妻子推推垃圾车,“现在孩子长大了,生活还过得去,很多人都叫我坚守。”

彭光强推推眼镜,看着空旷的老街,长叹一声,“都没有人愿意来继承这手艺,我能坚守多久呢?”



▲彭光强的“码头口钟表修理行”坚守在老街上。



▲如今,来找彭光强修表的都是些老客户。



▲修表的业务少了,彭光强经常帮妻子清扫街道。



▲彭光强的修表工具。



▲长年修表对眼睛造成了损坏,他看手机需要借助放大镜。



▲手表的零部件都很细小,维修时需要全神贯注。