

致青春! 学子创作歌曲《盛夏年华》

本报讯(株洲晚报融媒体记者 谭筱)“一场考试几张试卷散于三年,匆匆忙忙回忆过的那个夏天,如今的我们在各自归家,心怀梦想告别盛夏年华……”近日,一首名为《盛夏年华》的歌曲,在南方中学、市二中众多师生的朋友圈疯狂转发,而这首歌的创作者正是毕业生蔡嘉瑞和他的同学。昨日,蔡嘉瑞告诉记者,这首歌是他们在毕业季献给母校的一份礼物。

一份特殊的毕业礼物

谈起歌词的创作,词作者蔡嘉瑞和刘然杰满脸灿烂的笑容,他们说那都是高中的美好回忆。

“一直想创作一首歌,给我们给青春给母校。”蔡嘉瑞说,高考结束后,蔡嘉瑞邀请小伙伴们参与创作和演唱。“记录和还原高中生活,纪念毕业后青春的模样,同时也是对未来的憧憬。”蔡嘉瑞告诉记者,参与演唱的都是毕业的同学们,在青春的旋律下,同学们一起奔赴新的征程。正如歌词中所写的“黑白的时钟在嘀嗒嘀嗒,我们怀着梦想告别盛夏年华”。

随着网络的播放量不断攀升,引来好评如潮,一时刷爆了朋友圈。接下来,蔡嘉瑞和小伙伴们正在筹备自己的专辑《微光》,预计在6月-8月陆续推出,以此向青春致敬!

蔡嘉瑞从小学乐器,并有幸师从国家一级演奏家、作曲家、艺术家王厚臣老师。

“小时候看到别人都在玩而自己却在练琴,感到特别委屈,但现在回想起来,感觉如果要比别人成功,就必须要比别人付出更多努力。”蔡嘉瑞说道。努力也没有白费,三年前,他正式成为了网易音乐人、腾讯音乐人,经常将创作的歌曲发布到网上,收到千余条评论。

网友点赞:旋律很美

《盛夏年华》从创作到谱曲花了5天。近日,它被网友发到了微博上。大家纷纷为这首歌的旋律点赞,很多网友还因它触动了怀旧情怀。

网友“曲奇哥”在微博上评论说:“每年送走了一批又一批,最后是自己。”有网友表示,这首歌里的歌词“经历过的瞬间只能默默怀念”“恍惚间忘不了”等都让人很有感触,回想自己当年毕业时,也忍不住感慨起来。



▲正在进行创作的蔡嘉瑞。记者 谭筱 摄



▲市民在超市里挑选网红雪糕。记者 刘芳 摄

口味独特,价格偏高 “10元+”的网红雪糕,你会买吗

□ 株洲晚报融媒体记者 刘芳

炎炎夏日,一支冰凉可口、细腻顺滑的雪糕是降温解暑的“利器”。

昨日,记者走访株洲雪糕市场发现,雪糕已不单是简单的街边冷饮,不少雪糕品牌通过品牌跨界联名、开发独特的口味,将雪糕打造成“网红”,而且雪糕价格也一路飙升,尤其是一些网红雪糕,售价基本上是“10元+”。

低价雪糕越来越少

这几天,气温一路上升。咬上一大口冰棒,清凉从牙齿一直透到胃里。

市民龙齐很想念儿时老冰棒带给自己那份清凉,可最近她发现1元以内一支的冰棒成了稀缺品,连“小布丁”都涨到1.5元一支了。

“一支‘可爱多’要五六元,一支‘梦龙’要10元,而当下最火的网红雪糕更贵,一支基本上是10元以上。”最终,龙齐在便利店挑

网红雪糕成“打卡神器”

打开小红书、抖音,90后白领李晓雯被各种推送“种草”了网红雪糕“钟薛高”。

“当时在网上买的,是129元10支,后来在楼下便利店买的,是18元一支。”她说,“好吃是好吃,奶味特别足,又绵又细,除了贵没毛病。”

从那以后,李晓雯看到新出的网红雪糕都想尝一尝。前不久,她听说蒙牛与江小白联名出了一款白桃味酒心巧克力冰淇淋,马上买回来品尝。“这次‘踩

“雪糕自由”还能实现吗

雪糕越来越贵,还能实现“雪糕自由”吗?

“我这卖得最多的还是一元、两元的雪糕。附近学生和老人比较多,消费能力达不到,如果我们总是进那些贵的雪糕,容易积压。”在圆方路,一些个体小店老板还是会选择比较接地气的平价雪糕。

在韶山路一家冰淇淋批发店,在售的近百款雪糕价格在1.5-10

元不等。老板李晓雯在这里做冰淇淋生意20多年了,虽然她这一年感受到了网红雪糕的“热销”,但跟店里其他雪糕相比,“1元到3元的平价雪糕更受顾客欢迎。”

她介绍,卖得好的雪糕是伊利、蒙牛、美怡乐等品牌的老产品,如绿豆冰棒、红豆冰棒、脆宝、甜筒等,平均一天能卖上10箱。说起网友吐槽吃不起雪糕,高’有四种口味,价格从13元到22元不等。”这家便利店老板介绍,除了“钟薛高”,还有光明联名大白兔推出的奶糖雪糕、蒙牛旗下的“随便”与三只松鼠联名推出坚果雪糕等,基本上是一些年轻顾客购买。

记者走访了解到,市场上曾经的低价雪糕已被均价6元左右的产品取代,而占据冰柜C位的“网红雪糕”普遍价格偏高。

“我们店里的网红雪糕‘钟薛高’了,不太好吃,不会再买了。”她认为,不是所有网红雪糕都如宣传的那样物有所值,这款11元一支的雪糕还不如一支3元的雪糕好吃。

龙齐身边有不少朋友喜欢尝鲜,“打卡”过不少网红雪糕,她认为,“这就是网红效应,市场上出现一种新产品,他们跟风尝鲜,然后发朋友圈打卡。”

“我们店里的‘钟薛高’卖得不错,虽然价格不便宜,但年轻人都会主动打听有没有‘钟薛高’,

一些人还会回购。”天元区新闻路一家连锁便利店老板告诉记者,网红雪糕的味道跟传统雪糕也有所不同,除了常规的巧克力、水果等口味,还有蛋黄、蟹黄、白桃乌龙味、海盐荔枝味等独特口味,吸引年轻人纷纷尝鲜。

湖南工业大学创新与战略管理研究所执行所长凌志勇分析,由于国内市场巨大,网红雪糕抓住了特定人群以及他们的消费心理,再加上成功的营销手段,取得成功自有其合理之处。

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“这几年,由于原料、人力等成本上涨,导致冰淇淋价格基本上涨了1-3元,连最经典的美怡乐甜筒也从一支1.5元涨到了3元。”李晓雯说,“而对于一些高价的网红产品,消费者更多的是为产品的营销买单。”

“以热攻热”提高夏日食欲

进入6月份,天气开始变得又闷又热。一到饭点,很多人总觉得什么都不想吃,尤其是老年人,更容易没胃口。除了食谱单一让人没有食欲外,汗流得多、水喝得少,人体中的电解质下降,钾、钠不平衡,也会在一定程度上抑制食欲。

日常生活中,我们应该怎么做提高夏日食欲?

补充钠和钾。老年人本身味觉退化,到了爱出汗的夏天,可以吃一些香干、芹菜、鲜百合等含钠、钾丰富的食物,在补充矿物质的同时也可以刺激食欲。

夏季炎热,大量出汗会导致钙的流失。钙缺乏则导致各种肌钙蛋白含量下降,骨骼肌的收缩功能减弱,人体就会感到疲乏无力。此外,体内缺钙的人,神经系统处于过度兴奋的状态,可能会导致情绪急躁、易怒等。因此,夏季要多吃富含钙的食物,比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干等豆制品,还有小白菜、油菜、芹菜等绿叶菜。

多喝热粥、热汤。食欲下降是“夏日综合征”的一种,对于这种季节性厌食,“以热攻热”是不错的调理方法。

平时,适当喝些热粥、热汤,有助于提升食欲。比如,可以喝点沙参知母粥。取沙参、干山药、莲子、薏米、白茅根各20克,知母10克,粳米50克。先将粳米洗净放入锅中,再把准备好的干山药切成小片,与其他材料一起洗净后用布扎好,放入锅中,加水,待粥熬成后,加入冰糖调味即可。

(株洲市营养健康管理协会)

驱蚊花露水,您选对了吗?

夏天到了,蚊虫又开始出来到处害人了。驱蚊花露水品种繁多,您知道如何选择吗?

1、看产品“三证”
首先,购买时一定要看它的“三证”。因为根据我国颁布的《农药管理条例》的规定,驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂,属于卫生农药管理范畴。

只要是农药就要看它有没有“三证”,看产品包装上有没有农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”以及“农药生产许可证号”。

2、看产品有效成分
常见的有效驱蚊成分包括:避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟哌酯(ICARIDIN)。所以,一定要看驱蚊花露水的产品包装或说明书上是否注明了包含以上有效成分。如果您选择的驱蚊花露水包含这些有效成分的其中任何一种,就可以放心选用。

3、看驱蚊成分浓度
一般来说,如果您只是日常防止蚊虫叮咬,选择以上有效驱蚊成分浓度在10%以下的即可。

4、看有效保护时间
要选择驱蚊花露水的有效保护时间。正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明有效保护时间,请根据您的实际需要的时间长度选择相应的产品。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

今天,我们一起来聊聊喝水



水是人体的重要组成部分,人体一旦缺水,便会出现身体功能失调、紊乱,导致许多严重的疾病甚至危及生命。毫无疑问,了解人体内有关水的作用以及掌握科学饮水的知识,有利于保持身体健康。

中老年人每日应该喝多少水?中老年人应该喝什么样的水?人们常说每天要喝八杯水,这种说法有科学依据吗?

多喝水对老年人的好处

预防疾病:坚持适量喝水可以帮助人体调节动脉血压,使身体保持充足的水分,有利于人体降低动脉血压,稀释血管中的血液浓度,并可以预防血压不平衡引起的中风、心脏病、心衰等心脑血管疾病的发生。

美容效果:平时经常喝水,可以利尿排毒,起到排毒养颜的作用,使皮肤更加水润嫩白,减少皱纹。饭前喝水有饱腹感,起到减肥作用。

缓解便秘:清晨刷牙,喝一杯

润滑剂,对人体组织和器官起一定缓冲作用。特别是可减轻关节摩擦,有利于活动。

缓解便秘:清晨刷牙,喝一杯

润滑剂,对人体组织和器官起一定缓冲作用。特别是可减轻关节摩擦,有利于活动。

生活中,哪些水不宜喝?

1、生水
有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫,很容易引起急性胃炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。水要尽可能煮沸后再喝。

2、老化水
俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水。常饮用这种水,

对未成年人来说,会使细胞新陈代谢明显减慢,影响身体生长发育;中老年人则会加速衰老。

据医学专家研究,许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高,可能与长期饮用老化水有关。因此,家中有立式饮水机常用的桶装纯净水也应该在开封后尽快喝完,不应放置过久。

科学饮水时间表

6点半:晨起250毫升淡盐水或温热水,清肠排毒。

8点半:到办公室后喝250毫升水,清晨的忙碌(晨运、赶公交、坐地铁)使水分不知不觉中流失,此时补水特别重要。

11点半:午餐前喝水,有助于激活消化系统吃好午饭。

12点半:午餐后喝水,促进营养素的吸收,加快血液循环。

下午2点:午睡后喝杯水果茶给身体充电,消除疲劳。

下午5点:下班前喝水,忙一天身体水分消耗不少,此时补水能

给肠胃带来饱胀感,减少晚餐食量。

晚上10点:睡前喝200毫升水,降低血液黏稠度,睡得更好。(本报综合)

腹泻“元凶”多是肠道微生物感染

很多人都有过腹泻的经历,特别是胃肠道易激者、乳糖不耐受者、代谢性疾病患者及某些特殊人群(如抗病力差、容易被感染的老年人)。

腹泻的主要症状有腹痛、里急后重(即肛门坠胀)、便意频繁、呕吐、排便次数增多、粪质稀薄或水样便等。不同原因引起的腹泻,具体症状也有所不同。一般腹泻的症状在一周左右可自行消失,如果出现持续性的腹泻、血便

或者有脱水征象时,应该及时去医院就诊。若不及时治疗,可能会造成营养不良、脱水、休克等。

腹泻最主要的病因是肠道微生物感染,常由食物中毒引起,伴有腹痛、恶心、呕吐和发热,“上吐下泻”是典型特征。其中细菌感染引起的腹泻多发于6月至9月,主要表现为急性胃肠炎。病毒感染引起的腹泻多发于冬季,其中60%至80%是由变异速度快、传播方式多样、致病性强的诺如病毒引起的。

引起腹痛的病原微生物种类繁多,单纯接种靶向某种病毒或细菌的疫苗无法达到全面预防的效果,因此,预防腹泻应从日常生活做起,养成良好的个人卫生习惯。如饭前便后勤洗手,平时应注意周围环境的清洁,不吃生的海鲜水产,避免食用过期变质的食物,乳糖不耐受人群则应避免全脂牛奶的摄入;年老体弱者及婴幼儿避免受凉及与腹泻病人接触。

(株洲神农中医院)

引起腹痛的病原微生物种类繁多,单纯接种靶向某种病毒或细菌的疫苗无法达到全面预防的效果,因此,预防腹泻应从日常生活做起,养成良好的个人卫生习惯。如饭前便后勤洗手,平时应注意周围环境的清洁,不吃生的海鲜水产,避免食用过期变质的食物,乳糖不耐受人群则应避免全脂牛奶的摄入;年老体弱者及婴幼儿避免受凉及与腹泻病人接触。

(本报综合)