

2021年06月24日 星期四  
责编:沈勇跃  
美编:郭金芳  
校对:曹永亮

影讯

美达影城  
(6月24日)

了不起的老爸  
10:20 11:20 12:20 13:20 14:20  
15:20 16:20 17:20 18:20 19:20  
20:20 21:20 22:20  
当男人恋爱时  
10:40 11:45 14:00 15:10 16:15  
18:25 19:35 20:30 21:45 22:40  
你好世界  
10:00 11:50 12:35 13:45 15:40  
16:30 17:35 18:20 19:30 21:25  
阳光姐妹淘  
12:50 15:00 17:20 20:15 22:30  
守岛人 09:05 09:30 10:20 12:40  
超越 17:15 19:10 21:05  
钱学森 10:35  
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)  
(影片放映时间以当日票房为准)  
招商热线:18973310464(汤)  
订票热线:28106878  
团购热线:22283938

“三伏”大幕将启 如何消暑防暑?

俗话说“热在三伏”。近日,天文科普专家介绍,今年入伏时间是7月11日,“三伏”时长40天。这是从2015年起,连续7年的“三伏”都是40天。

伏的日期也是按照干支纪日来推算的。中国天文学协会会员、天津市天文科普专家林愿介绍,从夏至日算起,第三个天干为“庚”的日子叫初伏(也叫头伏),过10天逢第四个庚日为中伏(也叫二伏),立秋后的第一个庚日为末伏(也叫三伏),总体叫“三伏”。

每年“三伏”大概在公历7月中旬至8月中旬之间,具体到今年的“三伏”来说,7月11日至7月20日为初伏,7月21日至8月9日为中伏,8月10日至8月19日为末伏。

“三伏”大幕即将开启,如何消暑防暑?林愿结合民间传统和养生专家的建议说,天气炎热,出汗增多,勤洗澡,勤换衣,更要及时补水;减少高温时段外出,若外出,做好防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,并随身携带一些防暑用品,如风油精、清凉油、藿香正气水等;晚睡早起,中午小憩,调养心神;饮食清淡,不肥甘厚味,慎用辛辣之品;保持心情愉快,戒躁息怒,避免情绪中暑。

(据新华社)

屁多也是病?  
快来免费查!

株洲市中医痔瘻医院帮您  
免费检查直肠癌、痔疮、肠梗阻  
咨询电话:13357332381(彭主任)



今天天气  
多云  
26—35℃

明天天气  
多云有阵雨  
25—34℃

后天天气  
多云有阵雨  
26—32℃

一周天气早知道,请拨电话96121  
(市气象局23日16时发布)



▲近日,河西湘江风光带,市民迎着早晨的阳光在江边骑行。 株洲晚报融媒体记者 谢慧 摄

气温噌噌往上升 或有阵雨串场



“夏天最让人欢喜。太阳火辣辣照射下来的夏日午后,穿一条短裤边听摇滚边喝啤酒,简直美到天上了。”这是作家村上春树笔下快乐的夏天。

接下去的日子,株洲的夏天将展现最火辣辣的一面,既然我们不能左右天气,索性一起来感受夏天让人欢喜的一些元素,让自己也高兴一点吧。

昨天下午1点时,市区气温为30.1℃。从今天开始,气温还会噌噌地再上一个台阶。

市气象台说,受副热带高压增强北抬影响,未来几天,株洲都将以晴热天气为主,今天,多云,预计市区最高气温35℃。明天,多云的天气为主,局地有阵雨,最高气温会在34℃的样子。周末,也是多阵雨天气。

也许你烦恼又要热了,但夏天嘛,还是该要有夏天的样子,不经历高温,我们怎会觉得春秋的美好,甚至冬天的可爱呢。说到热,对于孩子甚至大人们来说,夏

天的快乐来源之一可能就在于各种棒冰。记得苏童曾描写过夏季街边的冷饮柜——赤豆棒冰四分钱、奶油棒冰五分钱、冰砖一角汽水(不连瓶)八分。女店员老是不耐烦地掀开冷饮机上的棉垫子,急匆匆地催促着握着钢柄的小孩赶紧挑。如果孩子揭开棒冰纸的一角,想看棒冰的赤豆是否很多,那还要挨女店员一通训斥。

看到这样的描述,儿时夏天的快乐是不是马上涌了上来?你不妨也放下手头的忙碌工作,在最热的天气里感受最纯真的快乐。

(株洲晚报融媒体记者 王娜)

警惕! 夏天千万别这样洗冷水澡

夏天天气炎热,怕热的人回家往往往立马冲个冷水澡。医生表示,对于心血管病人、糖尿病病人来说,这可能会带来一些意外,甚至威胁生命。

洗个澡,为啥会出意外?广西中医药大学附属瑞康医院朱海波医生表示,虽然炎炎夏日酷暑难耐,但是脑力劳动、运动、饮酒、饱餐餐后不要洗澡。有心脑血管疾病、糖尿病等慢性基础疾病的人群,最好不要冲冷水澡,否则容易急性心肌梗死而引起猝死。类似的意外事件一般都是发生在夏天。洗澡发生意外,通常与洗澡的温度、顺序、时机等有关。

值得注意的是,运动过后和饮酒后不仅不适合洗冷水澡,也不适合马上洗热水澡,因为运动和饮酒后易扩张血管,热水澡会造成血管进一步扩张血管导致脑供血不足,容易引起头晕、乏力,甚至发生晕厥意外。

朱海波医生提醒,洗澡的时候,还要注意顺序。很多人洗澡第一步会先洗头。这是错的。第一步应该先洗脸,第二部洗身上,最后才洗头。这样可以避免冷热水交替刺激导致头部血液流通不畅,降低诱发脑血管疾病的可能性。

(据南国早报)

开奖

(开奖日期:2021年6月23日)

福彩  
3D 第2021164期  
中奖号码:1 2 5  
七乐彩 第2021071期  
中奖号码:02 05 09 10 13 21 29  
特殊号码:25

体彩  
大乐透 第2021071期  
前区号码:08 11 16 29 35  
后区号码:01 04  
排列3 第2021164期  
中奖号码:1 3 7  
排列5 第2021164期  
中奖号码:1 3 7 6 2

辛丑年五月十五  
2021/06/24  
星期四  
今日16版  
株洲日报社主管、主办  
国内统一刊号 CN43-0061

株洲晚报

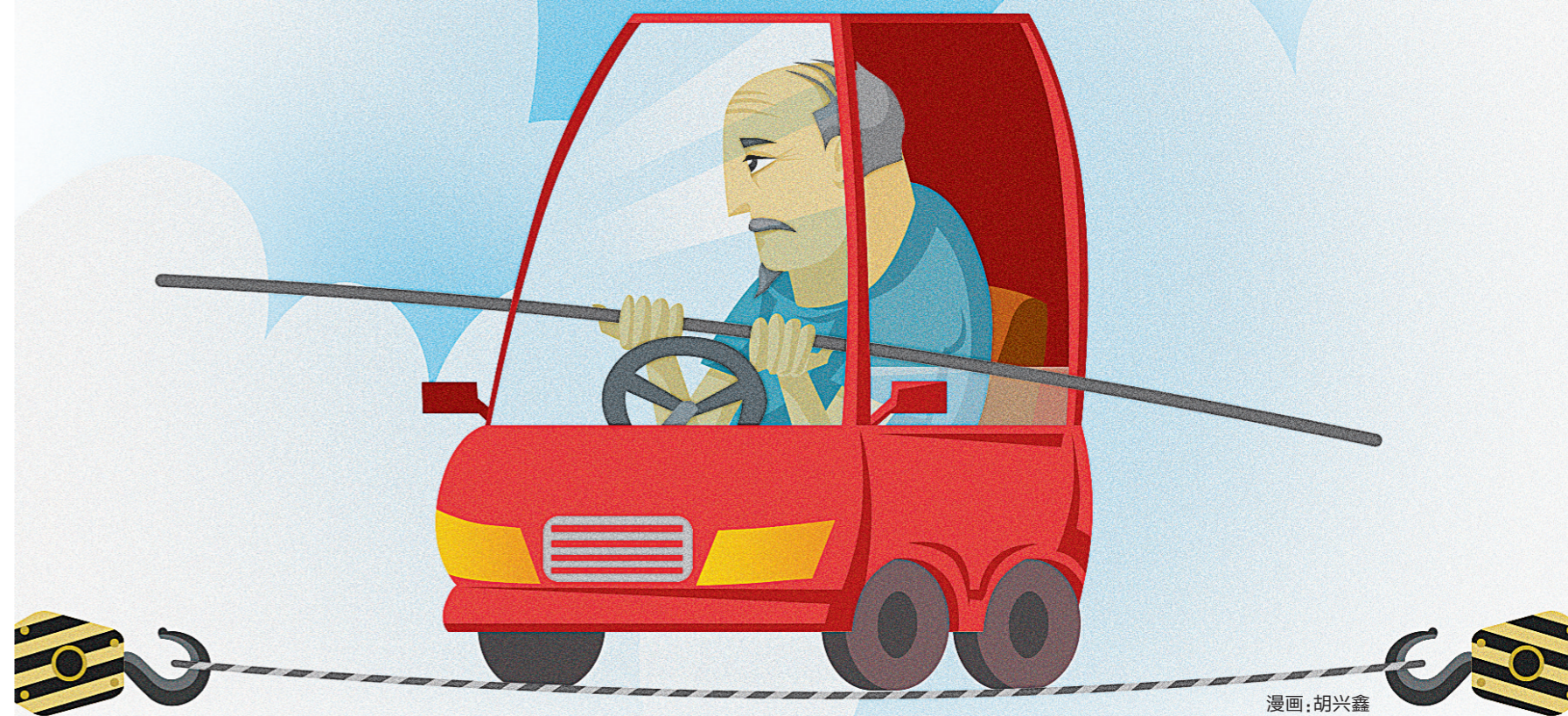


微信公众号  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第7128期

一方面为老年人带来了方便 另一方面无牌无证隐患重重

老年代步车 该往何处去?

A03



漫画:胡兴鑫

饭后去湘江野泳  
32岁小伙不幸溺亡

A06

“中燃铁达”充装站  
灭火器形同虚设

A06

不听反诈民警劝说  
她被骗走4万多元

A07

洞见

治理食品浪费,可操作才能见实效

□ 郑岩

外卖点餐如何避免浪费?平台应以显著方式提示消费者适量点餐、理性消费。近日,国务院食品安全办、教育部、商务部等五部门联合发布《关于贯彻实施〈中华人民共和国反食品浪费法〉有关事项的公告》(以下简称《公告》),督促食品生产及餐饮服务经营者及单位食堂、食品检验检测机构等主体加强作为、创新举措,依法严厉查处各类浪费食品的违法违规行为(详见本报今日A15版报道)。《公告》相关内容一经公布,引发网友热议。

浪费不只在舌尖。时下,不少人仍然认为浪费主要发生在餐桌上。事实上,从粮食产购储加销环节的损失,到食堂卖不完的饭菜,再到生鲜超市保存不善造成的损耗、临期食品的不合理处置,都会造成浪费。此次《公告》明确要求食品生产经营改善食品储存、运输、加工条件,要求食品检验机构探索捐赠、拍

卖、合规留用等多种分类处置的方式,从浪费产生的全流程入手,治理舌尖上、餐桌上、运输中、仓储后等各种浪费,形成勤俭节约的合力。“节约粮食,从小做起”是一句耳熟能详的口号,但很多人在认识和行动还没跟上趟。以外卖平台为例,入驻商家希望扩大营业额本无可厚非,但刻意使用“凑单满减”等方式诱导顾客超量点餐有违绿色消费的初衷。对此,《公告》对外卖平台的消费提示做出明确规定,从细节入手也是为了让消费者时时观照自身行为。我们期待,相关主体守

土有责,探索更多“微创新”,帮助养成更健康的消费、生活习惯。《公告》还鼓励学校食堂运用“互联网+明厨亮灶”等智慧管理模式,这一优秀探索正在上升为可供复制推广的经验。的确,能否提出更多既避免浪费又便于操作的方法,直接影响着法律落地的效果。此外,能否明确浪费的标准,能否更好激发公众参与热情,这些问题仍需加速探索。未来,各地各部门还应制定更多可操作办法、程序性条款,从而更好实现立法初衷,让法律效果与社会效果统一起来。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)