

2021年06月28日 星期一  
责编:邱峰  
美编:言李懿  
校对:袁一平

## 模拟带货 各显神通 首届“天元名品”直播带货大赛举行初赛

本报讯(株洲晚报融媒体中心/谢嘉 通讯员/刘玉立)6月26日,首届“天元名品”直播带货大赛在美的时代广场中传国际影城举行初赛。此次大赛共有100多名选手报名参赛,经过海选、初赛,最终22人进入半决赛。

### 创意讲解彰显带货能力

“各位家人们好,今天带来的是我从小吃到的太子奶……”当天上午10时许,不断有推销的声音从影院传出,参赛选手逐一“开播”,现场比拼。“本次大赛依托天元区产业、产品优势。已报名参赛的名品企业有20余家,包括千金、唐人神、太子奶、北汽集团等龙头企业。”活动主办方介绍,初赛分为自我介绍和“天元名品”试播(模拟带货)环节,三人为一组,每名选手的时间为5-8分钟。每组表演完毕后,由评委老师进行点评、打分。

选手们赛前准备充分,赛中声情并茂、幽默风趣,以全新、健康的形象推介了本地的土特产品。2号主播身穿一身护士服,十分吸睛。原来,她是一名护士,有着11年妇科工作经验。比赛中,她熟练地展示手中的千金产品,同时还分享了女性养生小知识。最后结束时,她还跳了一段临时学的舞蹈,获得大家阵阵掌声。

现场,从模拟带货直播到处理突发情况场景,选手们各显神通,通过创意讲解彰显自己的专业以及带货能力。

### 为株洲直播行业“添把火”

首届“天元名品”直播带货大赛,由天元区商务和粮食局主办、株洲日报社承办、优兔传媒等单位执行、支持,以挖掘有潜力的电商企业,培育、孵化专业化的电商人才为目的,旨在通过大力推广“天元名品”,推动电商经济蓬勃发展,为消费市场注入新活力。

“当前,直播网红经济风头正盛,直播也成为创业就业、人才培养等领域的‘新宠’。”株洲市直播协会副秘书长、云播电商公司总经理田民军说,这次直播带货大赛,着实为株洲直播行业“添了把火”。

炎帝星创电商分公司董事长余晓珂认为,大赛不仅是为主播群体提供一个展现自我的舞台,素人可以秀才艺、品牌可以秀“肌肉”,对企业来说也是一次很好的营销模式新探索。

据悉,半决赛中,选手将与各名品企业充分对接,轮番上演各自的精彩。决赛将评选出5款“天元名品”、3家“优秀电商企业”和6名“天元主播达人”,第一名称金奖高达10000元。

## 全市县乡两级人大换届选举要来了 代表名额较上届有增加 新增名额向基层倾斜

株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇 通讯员/陈伟华

6月25日,全市县乡两级人大换届选举工作会议召开,对全市县乡两级人大换届选举工作进行安排部署。本次换届选举从什么时候开始?代表名额有什么变化?选民如何参与?根据下发的有关方案,记者进行了梳理。

### 8月下旬完成县乡两级人大代表选举

全市县乡两级人大换届选举工作会议召开后,各县、乡选举委员会将做好换届选举的各项工作,完成方案制定、人员培训、选民登记、选区划分、代表名额分配和县乡两级人大代表候选人的提名推荐考察审查、确定并公布正

式代表候选人。按照县乡两级人民代表大会代表换届选举同步进行的原则,我市将于8月下旬完成新一届县乡两级人民代表大会代表的选举,并依法召开新一届乡级人民代表大会第一次会议,选举产生

乡级国家机关领导人员;在县级人民代表大会代表选举完成后的两个月内,于10月下旬依法召开新一届县级人民代表大会第一次会议,选举产生新一届市人民代表大会代表和县级国家机关领导人员。

### 县乡两级代表名额较上届有增加

此次县乡人大换届选举,县级人大代表名额以公安部门提供的当地户籍人口数为基础,由市人大常委会依法重新确定。乡镇人大代表名额由县市区人大常委会依法确定后,报市人大常委会备案,再由市人大常委会报省人大常委会备案。

本届县乡两级代表名额有何变化?根据选举法规定和有关决定,我市县级代表名额上届为1869名,本届重新确定为2068名,较上届增加199名;我市乡级代表名额上届为4451名,本届重新确定为4788名,较上届增加337名。

相关方案明确,要适当提高基层代表特别是一线工人、农民、专业技术人员代表的比例。新增县乡人大代表名额应当向基层群众、社区工作者等倾斜,其中县级人大代表名额重点向由乡镇改设的街道倾斜。

### 多举措为流动人口参选创造便利条件

对于依法做好选举组织工作,相关方案要求,最广泛动员选民依法参加选举,各地根据实际情况,积极采用信息化方式进行选民登记。选举机构及其工作人员对选民登记信息要严格保密。

同时,各地也将采取多种措施为流动人口参选创造便利条件。其中,流动人口在户籍所在地参加选举的,经选举委员会同意,可以通过信函、传真、手机短信、微信、QQ留言等方式委托其

他选民代为投票。流动人口在现居住地参加选举的,户籍所在地应当及时为其开具选民资格证明,现居住地选举机构也可以主动联系流动人口户籍所在地,确认其选民资格。

### 田心路提质改造项目国有土地上房屋征收全部完成

## 92岁老党员帮“拆”心结

株洲晚报融媒体中心记者/周嵩 通讯员/杨丰平



▲老党员杨延年到指挥部做未签字邻居的思想工作。通讯员供图

“7栋房屋156户国有楼栋住户全部完成签约!”深夜12点,随着最后一位居民签字,石峰区田心路(重桥西路—田红路)提质改造项目国有土地上房屋征收全部完成。

从6月19日启动入户签约到全部完成,该项目前后只用了短短几天时间,创造了项目征拆的“田心速度”。

### 严把政策关,公开“阳光账”

“征拆迁补偿会不会太低买不到新房?”“会不会别人拖得久补得多,我早签了补得少?”随着项目征拆正式启动,这些问题成为居民最关心的事。

走进田心街道解放二村,每一栋待征收楼房的人口处,都贴着醒目的项目资料。在这里,项目红线图、房屋征收补偿政策标准等信息一目了然。

“群众关心的信息全部公开上墙,逐项公示,接受大家的监督,真正做到全流程公开透明、全过

程阳光操作。”石峰征收中心负责人陈玲辉介绍,每签约一户,房屋补偿算账情况都会公示上墙,每一户居民补偿多少,所有人都清清楚楚。

有居民曾对评估出来的房屋补偿金额有疑虑,自己对照政策标准逐项算账,结果发现与指挥部给出的金额丝毫不差。

政策以内最大程度保障居民利益,政策以外绝不乱开口子,早签晚签都一样,让居民放下了心中的疑虑。

### 当好“服务员” 做好贴心人

在解放二村生活了几十年的92岁老党员杨延年,刚开始对征拆补偿有异议,对房屋征收有些抵触。但在仔细研究相关政策,并在工作人员多次入户做工作,了解到政策是实实在在考虑了老百姓的利益后,他打开了心结。

“补偿并不低,这房子是厂里分给我们的福利房,现在修路要发展,我们要懂得感恩。”杨延年不仅自己签约,还先后做通好几户邻居的工作,发动大家一起签约。

征拆户中有人已搬到国外居住,面对“黑白颠倒”的时差,工作人员24小时待命,及时逐项与对方核对说明;大家舍不得扔掉家里的老家具,指挥部特意租了几套民房,为居民解决家具存放难题;联络搬家公司,帮助寻找过渡房源……“以心换心,只要是合理的需求,都会尽最大能力满足。”每天深夜,指挥部里都灯火通明,工作人员聚在一起商讨并梳理群众的诉求,再逐户研究解决方案。

“在这里生活了几十年,期待早日看到一个更加繁华的田心。”一位最早签约的住户说。

“宁康养老·小贴士”  
电话:28285888

## 三伏贴想贴就能贴? 敷贴的正确“姿势”请知晓

近年来,具有补阳散寒、提高免疫作用的三伏贴逐渐成了夏季养生热点,受到不少人的青睐。然而,许多市民对于三伏贴治疗存在一定的认识误区。三伏贴并不是想贴就能贴,其适应人群、敷贴时间、位置与数量等都有讲究,市民朋友在进行敷贴治疗前要先做一定的了解,不要“踩雷”。

### 误区一 三伏贴只要想贴就能贴

三伏贴是在一年中阳气最旺盛的三伏天,以辛温祛寒药物贴在体表不同穴位治疗,达到补阳、助阳、散寒、治病、防病的效果。因而,适用于阳虚及寒性在冬季频发的疾病。

需要注意的是,三伏贴药物辛温发散,一些疾病不适合进行三伏贴治疗。比如,皮肤病、发热性疾病、出血性疾病。

### 误区二 贴的时间越久越好

不少患者觉得贴三伏贴的时间越久疗效越好,往年甚至有患者为了获取更好的疗效,从上午贴到晚上才取下。其实,外敷中药数小时即可得到有效吸收,外敷时间过久不仅不会增加疗效,反而有可能造成因药物刺激时间过长引起皮肤损伤。

因此,建议成人外敷三伏贴4小时至6小时,儿童外敷1小时至2小时即可。如果敷贴后出现皮肤痒痒难忍、灼热、疼痛等不适症状,可提前取下。

### 误区三 贴的穴位越多越好

三伏贴的特色不在于贴的穴位多少,而在于选穴是否精准。三伏贴适用于一切虚寒型慢性病,取穴因人而异,突出个体化疗法。

针对每个人疾病的不同选择不同的穴位进行刺激,可以达到不一样的调理效果。因此,选穴不是越多越好,适合你的才是最好的。

### 误区四 贴完皮肤反应越大越好

三伏贴选用的药物辛温发散,对皮肤有一定刺激性。若敷贴后出现皮肤痒痒难忍、灼热、疼痛时,说明皮肤不能耐受药物刺激,应取下药膏,以防损伤皮肤。

部分患者认为皮肤反应越大越好,甚至出现水泡才取下药

膏,其实不然。出现水泡可能是皮肤被温热药物所灼伤,如果继续敷贴容易出现感染,贴药后局部感到轻微发热、发痒或发红,说明药物已起作用,皮肤有一定的反应,不可强求起水泡,以防造成皮肤损伤或感染,遗留疤痕,影响美观。

### 误区五 三伏贴贴完可以放开喝冷饮、吹空调

三伏贴虽然具有扶阳散寒的功效,但是阳气易损而难补,若大量进食寒凉食物,则易致中阳受损、脾胃虚弱,甚至损伤一身阳气;再者,三伏贴的药物辛温发散,可促进毛孔开放,此时吹空调,容易引起寒气入内,引

发感冒。因此,对于虚寒型人群,在三伏天特别是敷贴了三伏贴后要尤其避免摄入冷饮,尽量避免吹空调。如果在公共的空调房内,温度建议设置在26℃左右为宜。(本报综合)

## 空调吹得膝盖疼 按摩穴位可改善

部分人习惯在空调房里穿短裤,日久容易感受寒邪,导致膝关节酸胀、疼痛频发。建议大家在空调房内最好穿上长裤,避免冷空气直吹膝关节。另外,配合按摩一些穴位,可改善疼痛症状。

按摩血海穴。该穴是生血和活血化瘀的要穴。按摩时,取坐位,用两手指分别按揉两腿上的血海穴,每次按摩1—2分钟,以出现酸麻感为佳。

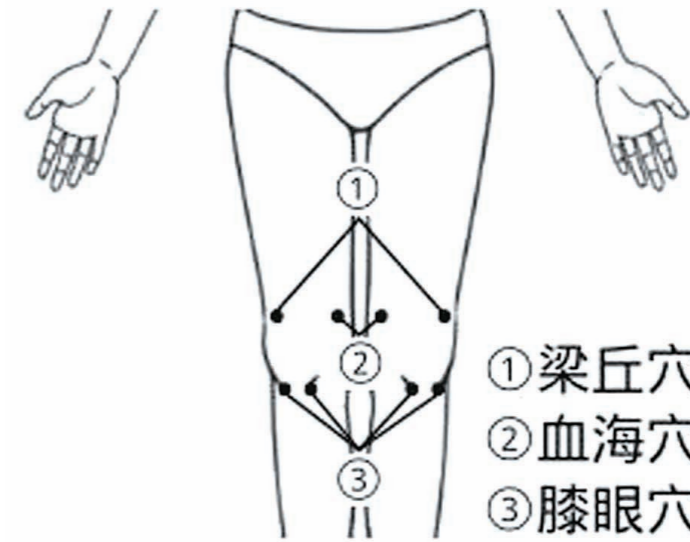
按摩梁丘穴。该穴有疏肝和胃、通经活络的作用。刺激梁丘穴可采用推按的方式,用指腹推按穴位3分钟。

按摩膝眼穴。用食指和中指分别按压在内、外膝眼穴上,以穴位为中心进行旋转按揉。每次按揉3分钟即可,早晚各按揉1次。(本报综合)

## 紫苏叶可缓解海鲜过敏

提起紫苏,人们并不陌生。不少人吃过田螺,都知道炒田螺时要放上一些紫苏叶,可为什么要这样做呢?恐怕不少人以为只是起调味作用。其实不然,紫苏叶不但有调味作用,而且还有解毒作用,就是人们常说的抗过敏作用。

紫苏治疗海鲜过敏已有悠久历



史。早在汉代,张仲景的《金匮要略》中就提到,紫苏叶的功效包括解表散寒,行气和胃,用于风寒感冒、咳嗽呕恶、妊娠呕吐,并可解鱼蟹中毒。

紫苏泡茶治疗海鲜过敏的做法是:1.取紫苏叶30克,生姜9克,大蒜头10克,水煎服。2.可用干的紫苏叶10克至12克放入茶壶中,用开水泡茶500毫升,饮服,既简便又奏效。3.紫苏叶药膳。将紫苏叶择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5分钟至10分钟,水煎取汁,加大米煮为稀粥;或将鲜紫苏叶洗净,切细,待粥熟时调入其中即成,每日1剂至2剂,连续2天至3天。(株洲市营养健康管理协会)

2021年06月28日 星期一  
责编:何春林  
美编:陈春艳  
校对:曹永亮

### 谨防五种夏季高发病

夏季气温高,湿度大,不良的生活习惯与各类病菌的繁殖滋养,容易引起身体不适。提醒大家夏季需警惕以下高发疾病,尤其是中老年人。

#### 热感冒

热感冒是夏季所患感冒之俗称。引起热感冒的主要原因有:消耗大量体液和能量、睡眠不足、过度贪凉。预防热感冒的方法:及时补水 and 均衡饮食;保持充足睡眠,增加午睡;空调房与室外温差尽量保持在8℃至10℃为宜。

#### 细菌性痢疾

肠道疾病是夏季的高发疾病,而细菌性痢疾是最常见的肠道疾病之一。细菌性痢疾主要与夏季苍蝇、蟑螂类害虫繁殖旺盛有关,还与夏季人们喜食冷食引起肠道功能紊乱有关。要注意饮食卫生,保持食物存储环境的干净整洁。如已食用过的瓜果类即使存放冰箱内,也尽量不要超过24小时食用,以防病从口入。

#### 细菌性食物中毒

每年夏季,尤其是七八月份都是食物中毒的高发期,中老年人需引起重视。中老年人普遍有节约的美德,隔夜剩菜剩饭舍不得扔,但如果食用了被细菌污染的食物容易引起食物中毒,那就得不偿失了。食物中毒的症状主要表现为畏寒、发热、恶心、呕吐、腹泻等,严重者还会引起脱水造成的电解质紊乱、血压下降、酸中毒等。

#### 热中风

夏季气温高,人体出汗多,虽然这对防暑有益,但血液循环却要比平时高出5倍的血流量来实现。这不仅会使血压进一步升高,且体内水分不足会造成血黏度异常,此时有高血压、心血管疾病的老年人很容易诱发脑中风。如果中老人在初夏时节出现如自觉烦热、短暂性头晕头痛、半身麻木等症状,可能是温差变化引起的热中风的先兆,需及时就医,以免加重病情。(摘编自《新民晚报》)

### 多笑比大笑更延年益寿

相较于笑容的程度,笑容的频率与心理健康关联性更高,多笑比大笑更延年益寿。研究显示,人们每天平均笑18次,笑意通常来源于与他人的正面互动和自我愉悦体验。感受到笑意的程度和频率因年龄、性别及一天中的不同时段而有所差异,例如女性通常比男性更爱笑。一天中时不时就笑一笑,比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力,改善情绪。

上述研究提醒我们,展现“正能量”能带给别人快乐,也会带给自己健康。无论是开怀大笑还是微微一笑,记得常把笑容挂在嘴边。(本报综合)