

2021年07月26日 星期一  
责编:何春林  
美编:刘昭彤  
校对:曹韵红

### 东京奥运会场馆知多少?

东京奥运会正在进行中,关于东京奥运会场馆,你知道多少?

东京体育馆:这是1964年东京奥运会后的文化遗产之一,也曾多次举办乒乓球赛事。

今年场地内有一些细节:入场要脱鞋;运动员席旁边就有消杀用品。乒乓球赛事和中国乒乓球队与这块场地有着不解之缘。在这里中国乒乓球队曾获得过10枚国际赛事金牌。本届东京奥运会,乒乓球项目的5枚金牌也将在东京体育馆的“1号球台”上产生。

武藏野森林综合体育广场:2018年、2019年两届日本羽毛球公开赛都是在这举行。今年为了满足奥运会转播比赛等,场馆内部进行了升级和改造,运动员席入口处两边都安放消毒液。为运动员席特别设置“宽宽的椅子”,可供运动员局间休息。同时,运动员还可以把自己的东西放在左手边的储物筐里。地板下是一层运动地板,可以起到专业减震作用。羽毛球赛场上,首次出现换球器,乍看上去像一个火箭,在疫情期间,为了减少运动员和发球裁判之间的接触,这个机器就派上用场了。

东京水上运动中心:作为本届奥运会8个新建的永久性场馆之一,它将承担游泳、跳水和花样游泳的比赛,是产生金牌最多的场馆。游泳35金,跳水8金,花样游泳2金,共45枚金牌都将在这里产生。

东京水上运动中心采用日本传统的建筑外形设计,2020年2月底正式竣工。运动中心内以蓝色为基调,场内布置基本完成。为了让观众有更好的视觉体验,运动中心内会设置很多特殊机位。由于疫情原因,运动员和媒体之间将有约2米的距离。比赛场馆内每天都会进行消杀处理。(央视新闻客户端)

### 种牙并非一个萝卜一个坑

咨询种植牙时,很多老年人以为缺几颗牙就要种几颗牙,这种认识其实是错误的。很多患者有时连续掉落好多颗牙,但不一定每个缺失的地方都要种上一颗牙。比如,有的患者缺了4颗牙,但只需要种两颗牙,就可以充当以前四颗牙的功能。这就如同建造大桥,只要两侧筑有坚实的桥墩,中间就不用再建桥墩了。临床上,还有上半口或下半口牙全部“离岗”的患者,牙医可以在其上颌或下颌6个位点种下种植牙,就可实现之前上颌或下颌牙齿(12至14颗牙)的功能。

因此,种牙并非“一个萝卜一个坑”,不是每个缺牙的位置都要种牙。与活动假牙相比,种植牙属于固定修复,不必摘戴,使用寿命更长,且种植牙能有效阻止牙槽骨萎缩,在恢复牙齿咀嚼功能、维护口腔生理健康等诸多方面,表现明显优于活动假牙。

临床上,许多高龄老人有“三高”症状,其中有些人因病需长期服用阿司匹林类药物,因此对手术充满顾虑。其实,能顺利拔牙的老年患者,一般也能安全进行种植牙手术,后者的安全性甚至高于前者。

(株洲南光口腔)

## 多科医生开平安度夏“处方”

三伏天暑热难耐,不少人热病了。多科医生针对近期门诊的情况,总结了一些健康提醒,助您平安度夏。

### 肾病科:多喝水,保证充足的尿量

泌尿系统结石患者近期明显增加,医院每天要接诊六七位急性肾绞痛发作的患者。提醒大家,一定要多喝水,大量饮水可

溶解小的结石结晶,甚至能帮助小结石排出体外。要坚持多喝水,保证充足的尿量。值得一提的是,肾结石病情

轻重与疼痛不成正比。如出现肾绞痛、尿频、尿急、尿痛及血尿等症状,应及时到专科诊治,不要拖延。

### 心内科:血压贵在稳,做动态监测

一些血压控制不佳的患者,夏天会发现居然降到了正常范围,而血压控制良好的高血压患者,可出现“头晕、乏力”等低血压症状。血压贵在“维稳”,太高、太

低都不行,尤其忌剧烈波动。高血压患者应由医生给出用药调整方案,按医嘱服药,切勿自行减药、停药。坚持按时测量血压,如出现昼夜差值过大,应

在医院做24小时动态血压监测。60岁以上的老年群体,血压偏高一些有利于心、脑、肾的血液供应,无需降至年轻人的“正常”水平。

### 风湿科:尿酸降太快,易发“溶晶痛”

近期,门诊接诊多位尿酸已正常,但仍发作风湿性关节炎的患者。临床上,这种现象又叫“溶晶痛”,是在服降尿酸药的过程中,血中的尿酸水平迅速降低导致。

提醒:降尿酸药要从小剂量开始使用,使尿酸平稳下降,而非骤降。夏季,尿酸高的人要避免高嘌呤饮食;动物内脏(尤其是脑、肝、肾)、海产品(尤其是海鱼、贝壳

等)和浓肉汤。各种谷类、蔬果、牛奶、鸡蛋等含嘌呤少,应多进食。多喝水,尤其是弱碱水(如天然的矿泉水、苏打水),能更好地促进尿酸排出体外。

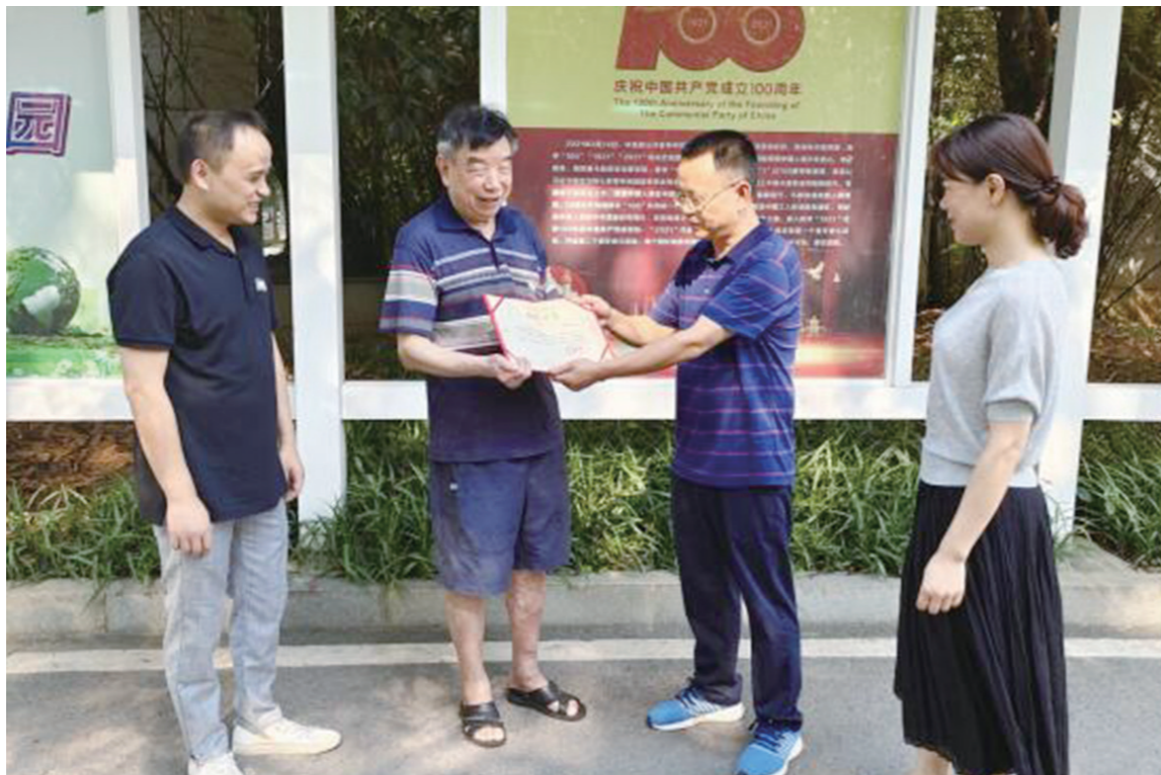
### 呼吸科:慢阻肺,热不得冷不得

夏季本是慢阻肺病的稳定期,然而,干燥高热天气,也会加重痰液黏稠不易咳出,严重的可危及生命。才刚入伏,科室就收治了多名病情加重的老人,他们都有一个

特点,即患有慢阻肺,高温导致高热、精神萎靡、食欲不振、咳嗽不畅,给予吸氧、抗感染、化痰平喘等对症治疗,病情才稳定下来。

慢阻肺、哮喘等慢性肺病老人夏季既要防暑,也要防感冒。即使在室内,也不要舍不得开空调,但空调需调至合适的温度,避免着凉,加重病情。(本报综合)

## 株洲八旬作家捐赠30本著作



▲株洲市档案馆副馆长段圣伟(右二)给唐家钧(左二)颁发收藏证书。

近日,著名的炎帝文化传播者唐家钧先生向株洲市档案馆捐赠了其撰写的《龙潭梦》《炎帝和炎帝陵史通》等30本作品。这些作品收藏在株洲作家作品档案专室。

唐家钧,男,1940年1月出生,曾任中共炎陵县县委副书记、炎陵县政协主席,株洲市芦淞南区政协主席,市作家协会会

员。1985年12月,唐家钧担任炎帝陵修复工程指挥部指挥长,同时发起成立炎帝陵基金会和炎黄文化研究会。

据悉,唐老先生在耄耋之年笔耕不止,一直以传播中华优秀传统文化为己任,撰写并出版了《炎帝陵》《炎帝陵史话》《溇水滔滔》《炎帝和炎帝陵史通》等10余部充满历史厚度、文化温度的著

作。文艺界评价:唐家钧先生的作品具有踌躇满志的家国情怀、高屋建瓴的文化气魄与登高望远

的历史视野,给人以思想的洗礼,心灵的震撼。(株洲晚报融媒体中心/何春林 通讯员/陈华)

协办单位:市烟草专卖局(公司)天元区幸福教育基金会 株洲晚报志愿者联合会

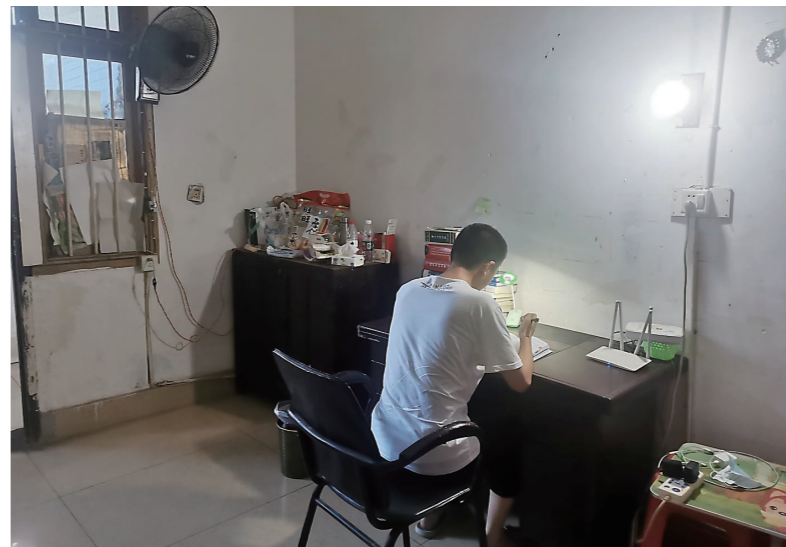
2021年07月26日 星期一  
责编:李曙光  
美编:郭金芳  
校对:曹韵红

## 一家三口蜗居简陋出租屋 虽家境贫困 少年依然梦想远方

株洲晚报融媒体中心/孙晓静 实习生/周欣妍 易洲舟

### 贫困生档案

编号:004  
姓名:小蔡  
性别:男  
毕业学校:南方中学  
高考分数:588(物理类)  
高考志愿:上海电力大学  
家庭情况:父母均为下岗职工;父亲开货车,无固定收入,母亲打零工,患有静脉曲张等疾病;一家三口租住在出租屋中。



▲简陋的出租房内,小蔡在复习英语。记者/孙晓静 摄

### 记者走访纪实

7月22日,大暑节气,走进天元区圆方路,从一条小巷拐进去,我们很快找到了小蔡的家。

这个“家”,其实是小蔡和父母租住的出租房。狭窄昏暗的通道仅能容一人过身,踏上陈旧的楼梯,二楼两间狭小的房间,一间为小蔡所用,另一间则为父母居住。

通道上,层层叠叠地摆放着锅碗瓢盆等厨房用具,炒菜只能在走廊上完成,厕所则是公用。“没办法,这里便宜,一年租金只要7000元。”小蔡的妈妈有些不好意思地捋了捋头发,在这里,他们一住就是6年。

屋里的陈设十分简单,一张床,一张小小的沙发,一个简易衣柜几乎就是全部。但书桌却格外整洁,桌上摆了各种学

习资料,还有《基督山恩仇记》《儒林外史》等名著。环顾房内,没有空调、电视、电脑、微波炉等电器,只有一台挂墙风扇嗡嗡作响,驱散闷热。坐下采访不过5分钟,我们一行人就浑身大汗。

老式的书桌上方,墙壁上一个小小的灯泡发着耀眼的白光,就是这方寸之地,成了小蔡的避风港。面对高三紧张的学习生活,小蔡依然选择每晚从南方中学坐公共汽车回家。她说家里更清静,能多做几道题。

小蔡的爸爸没有固定工作,靠开货车赚点钱,早出晚归,能多赚一笔就是一笔。妈妈因患有静脉曲张,不能久站,只能在家附近打点零工,日子过得紧巴巴,还有欠债尚未还清。

### 老师说

李灿是小蔡的班主任,他告诉记者,小蔡是个有大局意识、踏实、细心、很有正义感的男孩。对于班上同学玩手机等

“小毛病”,他敢于指出,让老师整顿班级风气。生活中,他尽管不是班干部,却主动担责,为班级服务。除了自己成绩优

### 记者手记

面对重重苦难,家人们相互扶持,乐观坚韧,笑迎每一个挑战。虽然家境贫困,少年依然苦读经典,梦想远方。生活艰辛,父母更懂知识的可贵,拼尽全力支持儿子去

远方闯一闯。眼前的屋子或许昏暗,心灵却明亮。未来的道路依然很长,而您的帮助,可助这个性格安静沉稳,但是胸有抱负的少年扬帆远航。

爱心捐赠电话:28829110  
手机:13873320022(微信同号)  
捐赠银行账号:开户单位,株洲晚报志愿者联合会;开户行,中国银行黄河路支行  
开户账号:584674810292

“孩子很懂事听话,很聪明,就是性格有点内向。”小蔡的妈妈说起儿子,满脸的骄傲和自豪。但她自责没能给儿子提供像其他孩子一样良好的生活环境,谈话间几度哽咽。

小蔡的性格有些腼腆,坐在一旁不太爱说话,聊天时会不好意思地挠挠头,之所以选择上海的大学,他说想去大城市闯一闯,证明自己。谈到即将开始的大学生活,他充满期待,考研是他的目标。

“今后有能力,我会帮助那些像我一样的学生。”小蔡怀有一颗感恩的心,他希望通过自己的双手,努力回报父母的养育之恩,也想用自己的力量回报曾经帮助过他的好心人。

异,还热心地帮助数、理成绩较弱的同学,大家都很愿意和他同桌。

## 金秋“助学10元捐”已筹款近5000元

2021年金秋“助学10元捐”正在进行中。截止到昨天下午,“助学10元捐”已累计收到捐款近5000元。其中,捐款50元的共8笔,捐款100元的15笔,捐款200元的一笔,500元的三笔,1000元的一笔。

7月14日,2021年度金秋助学正式启动。22日下午4点,2021年金秋“助学10元捐”正式发布。为适应不同的捐款需求,今年的助学众筹共设有四个捐款档次,分别为:10元、50元、100元和500元。

有爱心的您,想参与公益助学的您,请在参与“助学10元捐”活动时,务必填写姓名、电话(必填)和地址(可填可不填)。活动结束后,对单位或个人捐款100元以上的,如果需要捐赠证书,可以联系晚报志愿者邹女士:13357335725,通过微信送达电子证书。捐款500元的,邮寄纸质档“金秋助学”捐赠证书。

(株洲晚报融媒体中心/郑炜青) 二维码



## 《买1箱黄桃,为贫困双胞胎大一学子捐款10元》后续 超市负责人将蹲点炎陵 把好质量关

石峰区慈善超市助学惠民,凡在电商平台购买一箱炎陵高山黄桃,超市将从中拿出10元捐助贫困生。昨天,超市负责人反馈称,为确保黄桃质量,今天上午,他将前往炎陵县下村乡鄱峰村,监督黄桃发货。

据悉,昨天起,炎陵黄桃正式开售发货。此前下了订单的爱心人士,今明两天将陆续到货。超市负责人称:“这两天,不少读者、网友在电商平台发问,询问超市如何才能保证质量。为此,我将在下村乡鄱峰村蹲点两天,为各位读者、网友报告现场情况,让大家放心下单购买。”

(株洲晚报融媒体中心/郑炜青) 二维码



## 伟大·青龙湾杯

### 2021株洲市广电少儿艺术节暨乐器类选拔大赛启动

7月24日上午,伟大青龙湾杯2021株洲市广电少儿艺术节暨株洲市少儿春晚器乐类选拔大赛在青龙湾奥特莱斯童话小镇营销会馆举行。

据了解,2021年首届广电少儿艺术节以株洲市少儿艺术教育成果汇报展演、少年儿童艺术才华展示和少年儿童艺术潜能挖掘为导向,将在7-12月之间通过《乐之音》、《童之声》、《舞之韵》和《少儿艺术盛典》四大版块全力打造本埠权威的少年儿童

风采演绎和成长纪实文化传播平台。本次活动少年儿童们展示了精彩的器乐表演,在每一位孩子的表演结束后,评委老师们对每个孩子,都进行了细致而耐心的点评,小朋友们也受益匪浅。活动将持续三周,2021年首届广电少儿艺术节,不仅为孩子们提供了一个表现自己的舞台,而且将拔高株洲市少儿器乐类展演整体水平。(图/文 王亮)

7月31日进行海选并且将于8月7日在青龙湾小镇营销会馆隆重举行本次活动的决赛暨颁奖典礼。据



▲活动现场