

2021年08月24日 星期二
责编:沈勇跃
美编:刘昭彤
校对:曹韵红



今天天气
小到中等阵雨
27-33℃

明天天气
小到中等阵雨
27-33℃

后天天气
中雨
24-33℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局23日16时发布)

征集

科技部广发“英雄帖”
征集颠覆性技术研发方向建议

为提升我国重大科技创新方向前瞻布局能力,科技部近日面向全社会广发“英雄帖”,开展颠覆性技术研发方向建议征集工作。

颠覆性技术,属于一种另辟蹊径的革新,具有重塑人类生活、工业生产、商业消费模式的革命性意义,是科技创新的重要突破口。

本次建议征集主要瞄准经济社会高质量发展的重大科技需求,突出颠覆性技术突破性、产业变革性及巨大市场潜力等特性,重点征集可能在未来一段时间内产生重大突破,并能够带来产业升级换代或具有巨大市场潜力的颠覆性技术。

科技部有关负责人表示,此次征集将紧扣“颠覆性”特征,着力突破传统科研理念和范式,探索建立符合颠覆性技术创新特点和规律的项目发现、遴选和资助机制,发现并扶持一批开展颠覆性技术创新的优秀人才和创新团队,培育创新文化。

(据新华社)

健康

处暑时节防“秋乏”的方法

处暑之后,天气由热转凉,很多人都会有懒洋洋的疲劳感,也就是“秋乏”。为缓解秋乏,此时要保证充足的睡眠,善养生者晚上9-10点就要睡觉了,早上6点左右起床。就算晚睡也不宜超过晚上11点,早起不宜早过凌晨5点。

缓解秋乏还可通过饮食来调整,保持饮食清淡,不吃或少吃辛辣烧烤食物,多吃含维生素食物。养生的重点可以适当转换为滋润平补,这时就可以开始润燥养肺了。

专家提醒,处暑时节的补养应以平补为佳,因为天气虽然开始凉爽,却没有完全凉爽下来,这个时候的燥邪以温燥为主,既需要润燥养肺,又要注意不能太过温补,以防滋生。常见食材中的苹果、梨、石榴、柚子、葡萄、枇杷、菠萝、芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、桔梗、银耳、莲藕等食物,都具有柔润的作用,可以益胃生津,缓解秋燥而不滋生内热,在处暑时节可以适当食用。

而常见的药食同源的中药材中,麦冬、百合、山药、西洋参等,也适合在处暑时节食用。

(本报综合)



▲8月22日,渐入秋季的神农城,景色格外宜人。株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄

接连三天 雨又要来

株洲晚报融媒体记者/王娜



总觉得夏天是最具“烟火气”的一季,而最近株洲的夏天,更显出了喜庆的氛围。

这几天,阳光明晃晃的,虽然最高气温都在36℃,但看着家家户户的阳台上陆续晒出五颜六色的衣服、床单,一种欢快的、世俗的生活气息扑面而来,即便热一点也愿意承受。

当然,还有个好消息,“秋老虎”没有那么彪悍了。市气象台说,未来三天,株洲将有不同程度的雨水天气,今明两天,是小到中等阵雨,周四,中雨,雨水之下,最高气温33℃。

再来说说这个时节的饮食。古人讲究吃,几乎对应每一个节气,民间都总结出合乎时令的饮食,处暑时节,对应的时令菜是鸭子。

养生学认为,“处暑”到来,意味着炎热的夏天逐步开始转为凉秋了。这时气温差增大、昼夜温差,饮食应该遵照“润肺健脾”的原则,多吃些清热、生津、养阴的食物。鸭肉味甘、咸,性微凉,能补阴益血,清热

健脾,正是季节转换时的绝佳食品。

民间的说法更加通俗一点。比如,会做很多菜的我老爸,是这么跟我解释的:“现在的鸭子味道特别好。因为鸭子夏天要换毛,差不多现在刚刚换好,你想想看,鸭子要换毛,肯定先要把自己身体养好,它身体不好怎么有力气换毛?鸭子身体好嘛,味道也肯定赞。”

哈哈,听起来也是自成一派的理论呢。不如双休日去买只鸭子炖个老鸭汤吧,舒舒服服地喝上一碗,想想即将到来的美好秋天,也算不辜负这个时节了。

油价迎今年最大降幅
加满一箱油少花10元

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖喜张)8月23日24时,国内成品油调价窗口将再次开启。根据国家发改委消息,此次汽油每吨下调250元,柴油每吨下调245元。按一般家用汽车油箱50升容量估测,加满一箱92号汽油,将少花10元。

据国家发改委价格监测中心监测,本轮成品油调价周期内

(8月9日—8月20日)国际油价大幅下跌。平均来看,伦敦布伦特、纽约WTI油价比上轮调价周期下降5.98%。受此影响,国内汽油、柴油零售价格随之下调。本轮调价是今年第十六次调价,也是年内第三次下调,同时是今年内的最大降幅。至此,今年成品油调价呈现“十涨三跌三搁浅”的格局。下一次

油价调价窗口将在2021年9月6日24时开启。

根据湖南省成品油销售价格表,我省92号汽油零售最高价为6.81元/升,此次下调了0.2元/升,再次回到6元区间;95号汽油零售最高价为7.24元/升,下调了0.21元/升。

开奖 (开奖日期:2021年8月23日)

Table with lottery results for 3D, 7乐彩, 体彩, and 大乐透. Columns include lottery type, date, and winning numbers.

辛丑年七月十七
2021/08/24
星期二
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
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7180期

石峰区集中隔离点清零
全国多地也传来好消息

- 株洲:昨日石峰区明峰宾馆集中隔离点撤除,该区集中隔离点清零。
●北京:昨日房山封控社区解封,中风险区清零。
●扬州:8月22日零新增,当日扬州多地下调风险等级。
●郑州:22日18时起,将4个区域由中风险地区调整为低风险地区。



▲昨日,欢送株洲市消防支队驰援云龙抗疫英雄仪式在方特东厢酒店举行,这是最后一批从云龙隔离点撤离的消防队员。 通讯员/何勇 摄

A02-A14

- 灵修行愈:是心灵成长,还是精神控制? A03
无证驾驶致一死一伤 死者家属为何还能获赔百万元? A06
油价迎今年最大降幅 小车加满一箱油少花10元 A16

洞见 预防“手机病” 成人也要“防沉迷”

冯海宁

光明日报官方微博日前发起关于“使用手机时长和健康隐患”的网络调查,吸引了40多万网友的阅读和关注。调查显示,74%的参与者表示自己手机不离手;80%的参与者表示手机给自己带来了健康问题。有网友在留言区表示,自己已经被手机“绑架”了……(详见8月22日光明日报)

发微信、看视频、刷资讯、打游戏、上网购……虽然大家使用手机目的不同,但有一个共同点便是越来越依赖于手机,“手机病”由此产生。“手机病”至少存在四大表现:

其一,对眼睛伤害较大。如眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等。其二,打破身体“平衡”。会带来睡眠、内分泌、肥胖等问题。其三,影响精神和情绪。可能造成心理等疾病。其四,导致身体“变形”。这主要因为使用手机的姿势不正确。

鉴于沉迷于手机的网友比例较高,并且带来多种“手机病”,笔者以为,除了提醒网友减少使用手机、正确使用手机外,还应该考虑对成人手机用户设计“防沉迷”系统。目前,手机游戏基本上都设计有“防沉迷”系统,但防沉迷的对象

是未成年人,而对于成年人沉迷手机未见设防。

虽说成年人比未成年人更理智,但如果成年人沉迷于某种东西且带来多种健康危害,也有必要“救救成年人”。因为当成年人沉迷手机,从某种程度上来说已经成瘾。出于保护手机用户身心健康考虑,能否让所有手机生产商为成年人量身制定“防沉迷”系统值得思考。

这种成人“防沉迷”系统不用像游戏版未成年人“防沉迷”系统那么复杂,只要设计合理的手机使用时间,每天超过这个时间就自动

提醒用户注意身体健康,相信经年累月的重复提示,会提升很多人的健康意识。还应该在手机开机环节设计公益广告,提醒大家沉迷手机会带来健康危害。

进而言之,不妨把“防沉迷”作为手机出厂标准,不管手机用户是成人还是孩子或老年人,都应该为他们提供“防沉迷”保护。这样做,对手机厂商而言是履行社会责任,也是对用户健康负责的体现。从国家角度而言,制定这类国标有利于实现《“健康中国2030”规划纲要》目标。

(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。)