



今天天气  
多云有阵雨  
24—32℃

明天天气  
多云有阵雨  
24—33℃

后天天气  
多云  
24—35℃

一周天气早知道,请拨电话96121  
(市气象局25日16时发布)

辛丑年七月十九  
2021/08/26  
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7182期

## 健康

### 老年人饮食并非越清淡越好

我们都知道饮食清淡一些对于养生保健更好,但你知道吗?对于老年人来讲,过于清淡的饮食往往也会带来许多的危害,那这到底是怎么回事,该如何来解决饮食清淡带来的危害呢?

许多不太关注老年人饮食的朋友,以为上了年纪后,就应该吃一些清淡的食物,这样既可以减轻肠胃负担,还容易消化吸收。对心脏病的发生也有预防的功效。但老年人饮食专家提示,过量地选择清淡的老年人饮食,也不利于身体健康。

专家提示,素食中除了豆类食物含有蛋白质外,其他食物的蛋白含量特别少,营养成分也比较低,经常食用满足不了身体营养的需求,从而导致营养不良。人体每天都需要大量的优质蛋白和人体必须的脂肪酸,尤其是在生长发育和代谢过程中。而鱼和肉中含有丰富的优质蛋白、脂肪酸、维生素和微量元素。老年人要以大米、面粉或杂粮为主食,以瘦肉和蔬菜为主,除此之外,还要多吃豆类、牛奶、鱼、虾、海带等,这样才能保证身体所需要的营养。

事实证明,吃过分清淡的食物会降低体质,疾病反而更容易侵袭人体。即使患有心脏病的中老年人,也不可强求饮食必定要清淡。人身体健康的主要因素并不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是全面,是不是适量。

大多数老年人都很节省,舍不得倒掉剩饭剩菜,其实,剩饭剩菜对身体健康是非常不利的。所以,老年人最好养成吃多少煮多少的好习惯,避免经常吃剩菜剩饭。

(本报综合)

## 开奖

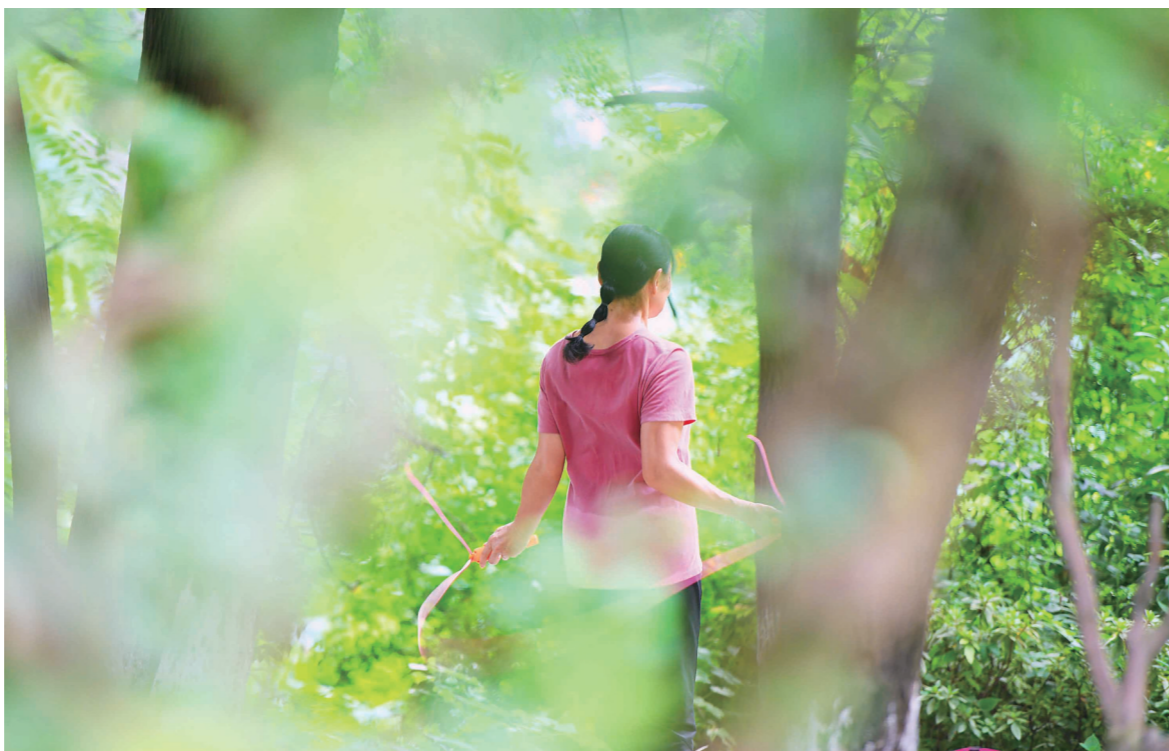
(开奖日期:2021年8月25日)

### 福彩

3D 第2021227期  
中奖号码:4 9 0  
七乐彩 第2021098期  
中奖号码:01 12 15 16 17  
20 22 26

### 体彩

大乐透 第2021098期  
中奖号码:02 07 21 27 33  
07 09  
排列3 第2021227期  
中奖号码:3 5 7  
排列5 第2021227期  
中奖号码:3 5 7 5 4



▲8月24日,清凉的早晨,一位市民在神农公园的大树下跳绳。株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄

## 哇! 今明有雨

株洲晚报融媒体记者/王娜



你有没有觉得,夏天,似乎正在一点点向我们挥手作别?

虽然,株洲一般要到9月中下旬才会入秋,但四季轮回,并不是一蹴而就的,它总是潜移默化地发生着细微转变。

昨天,整个城市的气温在29℃左右徘徊,城市依然散发着属于初秋的微凉,今明两天,这样不算太热的日子还会继续。今天,市区最高气温32℃,明天,最高气温33℃。

气温不高的原因,是因为有阵雨。目前的气象预报里,今明两天都有阵雨,而且,现在的雨,再怎么也和冬日雨天的阴冷抑郁截然不同,即使雷雨阵

阵,呼啸而来,也不会太让人讨厌,关键是,它能给我们带来凉意。

经历了近两个月的炎夏,度过了好多烈日酷暑日子,终于听到了这样的消息,你是不是也不禁心头一震,忍不住喊出一声“哇”呢?

写到这里,我也忍不住暗暗喜悦,并开始盘算,那件新买的漂亮长袖衣服可以穿了,是不是可以再去入点秋装?

## 9月起 湖南烈士公园实施这些规定

涉及相亲、锻炼、跳舞、唱歌……

近日,长沙市城市管理和综合执法局发布关于进一步加强湖南烈士公园环境秩序管理的通告,将于9月1日起实施。

通告称:为进一步加强湖南烈士公园的环境和秩序管理,为广大市民游客提供优美、舒适的环境,现根据《中华人民共和国治安管理处罚法》《长沙市城市绿化条例》《长沙市文明行为促进条例》《烈士纪念馆设施保护管理办法》《住房城乡建设部印发<关于进一步加强公园建设管理的意见>的通知》等相关法律法规,现通告如下:

- 1.禁止在湖南烈士纪念馆保护范围内从事唱歌、跳舞、体育锻炼、赌博等一切与纪念馆无关的活动。烈士塔保护范围以塔台直角为基点,东、西、北三向延伸至最低一级踏步,南向延伸至宽坪(花坛)南缘,包含四向踏步内的树林、草坪和湖南烈士公园纪念亭。
- 2.禁止在园内主干道、交

叉路口进行唱歌、跳舞、体育锻炼等影响路面畅通和游客安全的聚集性活动。

3.禁止未经批准在公园内举办相亲、体育比赛、展览等各类群众性活动。凡在公园内举办重大公益类群众性活动,须依相应规定经公园管理机构 and 公安等有关部门批准。

4.禁止未经批准在公园内开设商业和服务摊点;禁止在园内进行流动兜售。

5.禁止在年嘉湖、跃进湖等水域进行游泳、捕鱼、垂钓等扰乱公园管理秩序的行为。

6.禁止除老年人、残疾人代步车和儿童车、工作用车之外的机动车辆入园。禁止携带除导盲犬、扶助犬外的犬只入园。

7.禁止从事偷盗树木花草、损伤树木、践踏绿地、设置广告牌、倾倒有毒有害物质、破坏树木支架、破坏绿化带栏杆、破坏绿化给排水等损害公共绿

化及其设施的行为。

8.禁止随地吐痰、吐口香糖和槟榔渣、随地便溺、乱扔果皮纸屑和烟头、乱倒垃圾、乱倒废油和污水等破坏公共卫生环境的行为。严禁在公园禁止吸烟的室内场所吸烟。

9.严禁噪声扰民。在公园内实施产生噪声的文艺、体育、经营等活动应远离办公、住宅区域,音量昼间(6:00至22:00)须控制在60分贝以下,夜间(22:00至次日6:00)须控制在50分贝以下。

10.锻炼团队应遵守公园的时间管理规定,保证游客的正常游园环境。上午活动时间为6:30-9:30,晚上活动时间须于9:30前结束。遇重大活动日,时间另行通知。

凡违反以上规定的,由公园管理机构移交城管、公安等相关主管部门依法处理;涉嫌构成犯罪的,依法移送司法部门追究刑事责任。(本报综合)

## 又一确诊病例昨治愈出院

●至昨日,本轮疫情我市已有3名确诊病例治愈出院

●全市仍有26名确诊病例在接受隔离救治,1名无症状感染者在接受医学观察

A02



▲义务救援会会员演练时操纵电动水翼冲浪板驶向“溺水者”。



▲电动水翼冲浪板捐赠仪式现场。



▲演练中“溺水者”被救回岸边。

昨日上午,一场捐赠仪式在河东四桥附近的江边举行,深圳市苇渡智能科技有限公司捐赠一块电动水翼冲浪板给株洲湘江义务救援协会。该冲浪板造价4万元,充满一次电可持续航三到四个小时。它速度快、吃水浅、浮力强,能载人,被称为“飞毛腿”。“有了这块冲浪板,我们就能以最快的速度接近溺水者,救人者、被救的都会更安全。”协会会长邹国良说。(株洲晚报融媒体记者/姚时美 文/图)

全市餐饮业开启复苏  
“居家胃”仍需被唤醒  
A03

提早送件被配送点罚做50个“深蹲”  
美团骑手气得离职竟被扣薪水  
A06

4只株股价创历史新高  
欧科亿、株冶集团均翻倍  
A10

## 洞见 “塔利班升旗”照:侮辱性很强,伤害性更大

吴板桥

日前,阿富汗塔利班发布的一张照片让美国十分尴尬。照片中,几名塔利班人员身着美式军装,配备M4冲锋枪与夜视仪等美军装备,模仿美军二战时“硫磺岛升旗”的经典动作,插起一面旗帜。国际舆论对此热议不断,一些网民调侃称此照片“伤害性不大,侮辱性极强”。(详见本报8月25日A15版)

应该说,这张照片的确侮辱性很强。“硫磺岛升旗”是二战时美国在太平洋战场的经典瞬间,是美军精神谱系的“图腾”之一。塔利班如此操作,是对美军毫不掩盖的嘲弄与讥讽。不过,“伤害性不大”之

说值得商榷。这张照片及其代表的美国灾难性撤军阿富汗,对美国的伤害性也是很大的。两张照片代表的是两个时代,折射的是正义与非正义,是上升与衰落。“硫磺岛升旗”彰显了美军为世界反法西斯战争的付出与牺牲,是正义的和值得歌颂的。而“塔利班升旗”照折射的是,美国在阿富汗折腾20年,到头来阿富汗更加满目疮痍、动荡不安……二战中美国代表着正义、上升的力量,如今却不得人心,在走下坡路。美军撤离阿富汗意味着美国军事与外交的双重失败。从军事

来说,在阿富汗20年,美军死2400多人,伤2万多人,耗资超2万亿美元,到头来竹篮打水一场空。更让美国人都郁闷的是,武装政府军的数百亿美元军火,最后竟落到塔利班手里。从外交来说,美军仓促撤离,是严重的战略误判,是盲目乐观的结果。美国前总统特朗普出来批评现政府的阿富汗政策,称之为“美国历史上最大失败”。

美军仓促撤离阿富汗,让世人看清了所谓“美国优先”的“品质”。冷战结束之后,一家独霸的美国凭着傲视天下的军事实力,肆意对外逞威风,蛮横到看谁不顺眼

就打谁的地步。从轰炸南联盟到打响伊拉克战争,从利比亚到叙利亚,美国四处点燃战火,过足了霸主的瘾。不过,阿富汗20年的轮回提醒世人,美国霸权不过是“纸老虎”。不少学者认为,阿富汗之殇意味着美国霸权的衰落。“历史终结论”缔造者、美国知名政治学者弗朗西斯·福山指出,随着美国与世界渐行渐远,阿富汗的这一恐怖画面显示出,“美国时代”的终结提早到来了。

俗话说“一叶知秋”,“塔利班升旗”照及其背后美国的阿富汗之殇,对美国自身与国际影响力的伤害还在发酵。

(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。)