



今天天气
多云到晴天
22—37℃

明天天气
晴
25—36℃

后天天气
晴
25—37℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局21日16时发布)



近日,栗雨湖金黄色的荷叶在阳光的照耀下格外美丽。
株洲晚报融媒体记者谢慧摄

美达影城

(9月22日)

我的青春有个你
10:00 11:10 12:00 13:00
13:50 14:50 15:40 16:40
17:30 18:30 19:20 20:20
21:10 22:10

峰爆
09:50 10:50 11:50 13:00
14:00 15:10 16:10 17:20
18:20 19:30 20:30 21:40
22:40

关于我妈的一切
10:05 11:15 12:20 13:30
14:35 15:45 16:50 18:00
19:10 20:15 21:25 22:30

日常幻想指南
12:05 14:00 15:50 17:45

怒火·重案
19:40 22:05

宝可梦:皮卡丘和可可的冒险
10:10

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

开奖

(开奖日期:2021年9月21日)

福彩

双色球 第2021108期
中奖号码:11 15 18 24 26 32 09
3D 第2021254期
中奖号码:1 6 0

体彩

排列三 第2021254期
中奖号码:9 4 9
排列五 第2021254期
中奖号码:9 4 9 0 1
七星彩 第2021110期
中奖号码:7 1 9 6 4 9 7

本周高温“满勤”



本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)坚持着,坚持着,这一轮的高温天气快要熬出头了。

昨天尽管还是热,但热得没那么凶猛了。市气象台说,过去

的一周,株洲在副热带高压控制下,往往大清早就是蓝蓝的天,万里无云;自前一场冷空气后,昨天的热变得温柔许多,即使白天阳光再烈,晚上也是“拥一床薄被”入睡的气温。

市气象台说,本周,高温依旧“满勤”。今明两天,株洲多云,最高气温36—37℃;周三到周五,最高气温还是在36℃左右。

虽然这周还有高温天,但这

也可能是今年最后一波高温了。目前来看,到了9月底,有一股冷空气来了,很可能将一鼓作气带进深秋。

或许可以这样说,未来几天,差不多就是我们记忆里标准高温的模样:一大早就热,中午气温会冲到一天当中的顶峰,但到了晚上又会有秋凉。但之后多变的冷空气,充满不确定性,让人一阵高兴,一阵失望。

我国阿尔茨海默病患者超千万 居全球之首,早期干预可有效降低发病

21日是世界阿尔茨海默病日。阿尔茨海默病是老年性痴呆主要的组成部分,统计显示,我国阿尔茨海默病患者超过1000万,居全球之首,预计到2050年将突

破4000万。专家介绍,一个人患阿尔茨海默病的风险每五年就会翻一番。开展早期评估,早发现,早干预,可以减少30%的老年痴呆病

发病,延缓发病5年,降低发病率50%,而我国的阿尔茨海默病发病在逐渐年轻化,临床最年轻的患者甚至不足四十岁。

吸烟、肥胖……也是危险因素

专家介绍,阿尔茨海默病可以分为家族性和散发性。家族性阿尔茨海默病呈显性遗传,而95%的阿尔茨海默病为散发性阿尔茨海默病,通常在65岁以后发病。

尽管发病的未知危险因素有很多,但能够有效控制的患病因素仍有12种:早年受教育水平低、中年高血压、肥胖、脑外伤、听力障碍、酗酒、老年缺乏锻炼、低社会接触、吸烟、抑郁、空气污染、糖

尿病。保持良好的生活习惯,科学营养的饮食,加强身体锻炼等都是预防阿尔茨海默病的方式方法。

如何发现阿尔茨海默病?

阿尔茨海默病是不可逆的疾病。那么,如何发现阿尔茨海默病?临床前期的主观认知下降是一个值得关注的危险信号:
1.有长期持续性的记忆力下降;
2.发病在近5年内;

3.60岁及以上出现记忆力下降;
4.担心自身的记忆力下降;
5.每周在一起相处时间超过20个小时的合格知情者证实其记忆力下降;
6.持续存在记忆力下降的担心情况;

7.主动去记忆门诊就医。
也就是说,当出现明显记忆力下降,逐渐丧失日常生活能力,伴有精神症状和行为障碍等早期危险信号,就要警惕阿尔茨海默病,主动到医院记忆门诊进行筛查。
(据中新网)

株洲晚报



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7205期

湖南民政“十四五”规划出台 急难型救助由发生地直接实施 婚姻登记稳步实现“跨省通办”

A02



▲9月21日,中秋节,秋意正浓。在湘江风光带钢琴广场,盛开的菊花吸引了不少市民在此观赏拍照。 株洲晚报融媒体记者/刘震 摄影报道

赏花还应菊浓时
观景莫如秋正半

存在重大火灾隐患 我市25家单位被曝光

A02

晚报老年大学新学期开课啦 还想来上课的请赶紧报名

A04-A05

洞见

“大改造”为余量月饼找出路

子博

日前,上海长宁区华阳街道组织了一场“余量月饼大改造”。五仁月饼在两位厨师的改造下焕发新生:五仁馅配上椰枣,做成了方便携带的能量棒;切下来的饼皮配上酸奶、水果,就是颜值与味道兼备的酸奶水果杯。如果月饼太多改造不过来,捐赠者就直接寄往“食物银行”,进入分发程序。上海多家公益机构和行动小组联合发起的这场“零废弃月饼大作战”,因为“零浪费”受到市民称赞。

消费者中,34.1%的消费者会把月饼吃完,18%的消费者会剩一点月饼,34.7%的消费者只吃了一部分,有4.9%的消费者表示会剩很多。特别是月饼的社交属性让部分对月饼“不感冒”的公众背上“甜蜜的负担”,朋友送来的节日月饼,收了又实在吃不下,而且还有老人怕浪费了,不得不早晚都强行吃月饼,反而对身体不好。

“余量月饼大改造”能够较好地解决这一问题。厨师教市民将剩余月饼变为日常美食,不但让市民换了口味,还让市民学会了这一

方法,便于亲朋好友之间的传播,带动更多人“废物利用”。

而充分发挥“食物银行”的作用,让那些喜欢吃月饼而没有条件购买各类月饼的家庭,也享受各种口味。2015年5月,上海绿洲公益发展中心在浦东塘桥落地了中国首家社区型“食物银行”,至今已经有超过100多个循环点。而且利用区块链技术,建立起了庞大的食物信息数据库,确保每一份进入循环利用网络的食物都是安全可靠的,既避免了浪费,也惠及了困难户。据报道,“余量月饼大改造”的

“零浪费”行动,也受到了商家和食品厂、餐饮业的好评,他们纷纷前来接洽捐赠事宜。活动组织方表示,正在加紧联系分布在湖南、安徽、北京、浙江、江苏等地的“食物银行”,共同进行余量月饼分发。月饼“零浪费”行动由上海辐射全国,可以说是一次厉行节约的经典教案。

这启示我们,对于一些闲置性浪费的产品,除了网上二手平台的交易外,应该有一个更完善的从购买、闲置到再利用的消费循环链。这既是更好地利用资源,也是对低碳环保的贡献。

(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。)