

### “十四五”养老服务体系规划加快落地

近段时间,广州、杭州等地的“十四五”养老服务规划陆续出台,围绕健全基本养老服务体系、加快发展养老服务业等作出系统安排,并明确一揽子量化指标支撑养老服务业高质量发展。尚未正式发文的地区也在紧锣密鼓征求意见。

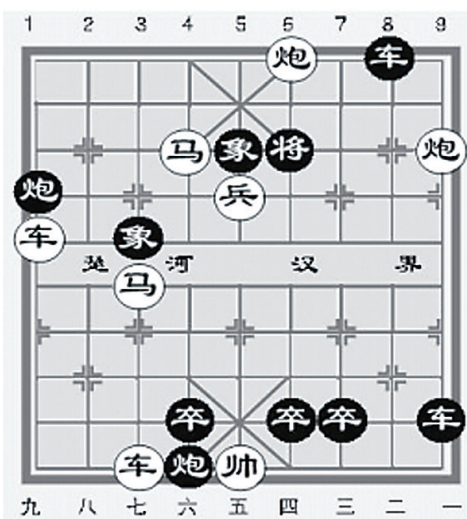
据报道,全国层面的养老服务体系规划也有望加快出炉。根据民政部2021年政务公开工作要点及任务分工,2021年,将按国务院有关要求配合做好“十四五”养老服务体系规划等各类规划的信息公开工作。民政部新闻发言人贾维周近日透露,三季度,民政部将会同有关部门报请国务院印发“十四五”养老服务体系规划。

(摘编自《经济参考报》)

### 益智游戏

#### 第一关【象棋推演】

云散日出(白先白胜);注:白底黑字为白。



#### 第二关【逻辑推理】

##### 聚会难题

有三个在一起工作的人,想商量一下什么时候出去聚会一次。但是三个人的性格不同,所以观念也不一样。甲说他在晴天和阴天是可以聚会的,但是在雨天是绝对不出去的;乙说他在晴天和雨天是可以聚会的,但在晴天有事情要做,是不能聚会的;丙说在雨天聚会的话是可以参加的,但在阴天聚会的话绝对不去。请你想想,他们有什么时间可以聚在一起吗?

## 3块月饼将老人“送”进ICU 这几类人不宜多吃



中秋佳节,赏月吃月饼是大家庆祝节日的传统习俗。医生提醒,月饼属于高糖分、高脂肪、高热量的食品,市民切不可贪吃。

近日,50岁的沈大妈怎么都没有想到,自己连吃3块月饼后,竟险些丢了命。沈大妈患糖尿病七年,血糖一直控制得很好。近日,她的女儿送了她一盒月饼,沈大妈不忌口,一口气吃了3块莲蓉月饼,结果血糖飙升,一度昏迷被

送进ICU,后经抢救无大碍。

专家介绍,月饼属于高热量、高糖分、高脂肪食品,患有糖尿病、高血脂、高血压等疾病的市民不宜多吃。正常人吃太多月饼,不但会让人摄入大量热量,引起脂肪堆积,还会引起消化不良、腹胀、呕吐等。

月饼作为高能量食品,儿童、老年人、糖尿病人以及消化能力不是很好的人,在选用的时候,一定要根据食品标签来选择。比

如,糖尿病人在选择的时候,一定要选择糖分、碳水化合物,特别是单糖含量低的月饼。

医生建议,成年人一天食用月饼的量尽量不要超过100克,空腹吃月饼会引起胃酸,过量食用会导致胃满腹胀、食欲减退,患有高血脂症、高尿酸症、糖尿病、十二指肠溃疡、胰腺炎等疾病的人群,以及胃肠、消化功能不好的老年人,尽量少吃或不吃月饼。(本报综合)

### “一起向未来!”北京冬奥会和冬残奥会主题口号发布

9月17日,在北京首都博物馆内,北京2022年冬奥会和冬残奥会主题口号正式对外发布——“一起向未来”(英文为:“Together for a Shared Future”),是中国向世界发出的诚挚邀约,传递出14亿中国人民的美好期待;在奥林匹克精神的感召下,与世界人民携手共进、守望相助,共创美好未来。

在全球应对新冠肺炎疫情的大背景下,北京冬奥会主题口号发出的声音是汇聚、是共享、是未来。“一起(Together)”展现了人

类在面对困境时的坚强姿态,指明了战胜困难、开创未来的成功之道。“向未来(for a Shared Future)”表达了人类对美好明天的憧憬,传递了信心和希望;“一起向未来(Together for a Shared Future)”是态度、是倡议、更是行动方案,倡导追求团结、和平、进步、包容的共同目标,是更快、更高、更强、更团结奥林匹克精神的中国宣扬,表达了世界需要携手走向美好未来的共同愿望。

主题口号是历届奥运会的重

要标志之一,是主办国、主办城市的独特文化和精神风貌的生动体现。北京冬奥组委自2020年5月起启动了主题口号创作征集工作,通过定向委托创作的方式,面向清华大学、北京大学、中国人民大学、中国传媒大学和中国社会科学院等单位征集主题口号创意,后经过多轮评审,听取有关方面和专家意见,并和国际奥委会、国际残奥委会取得一致后,最终决定将“一起向未来”作为北京冬奥会、冬残奥会主题口号。(据央视网)

### 航天员返回地球出舱,为什么站不起来?

宇宙飞船着陆地球后,焦急等待的人们都盼望着航天员们早点出舱,一睹太空英雄的无限风采。然而,细心的小伙伴会发现,航天员返回地球后,出舱时间比较长。国内外许多宇航员返回地面后,一般都是由工作人员把他们从返回舱中抬出来,放到担架或者椅子上,由航天医生搀扶护送到检查车里,甚至连欢迎仪式都是坐在轮椅上完成。

万里挑一的宇航员,按理说身体素质十分强大,为什么返回地球时身体变得如此“脆弱”?

我们先来大致了解一下航天员返回地球后,出舱前都有哪些安排。

**第一步:等待地面搜索人员检查返回舱外观**

返回舱着陆后,航天员依旧不可轻举妄动,先在舱内静静地等待。地面搜索人员会立即奔向返回舱着陆地点,检查返回舱的外观情况。若外观良好、烧蚀正常,即可打开返回舱的舱门。

**第二步:等待医护人员检查身体**

打开舱门后,科研人员会对

返回舱的气体、微生物等进行采样,方便展开后续研究工作。医护人员则会对航天员们的身体健康进行初步诊断,询问他们的身体感受,帮助航天员们进行一些体能恢复。

**第三步:适应地面环境**

以上两步工作完成后,还是不能立马出舱,需要在座舱内停留一段时间,适应地面的重力环境。真正出舱后时,航天员们也依旧无法站立,需要坐在轮椅上完成接下来的工作安排。

### 太空之旅身体接受“大考验”

与地球相比,太空环境最大的特点就是失重,环境十分恶劣。人类在航天过程中要经受各种无法想象的艰难,例如巨大的加速度、噪音、震动、失重、太空辐射等。

宇航员在太空中的每一刻,身体各个部位都在经受着“大考验”,会不可避免地产生一些负面影响。

**1.肌肉和骨骼出现萎缩**

在地球上的我们,身体的骨骼和肌肉发挥支撑作用,能抵抗重力,而长期待在失重的环境下,人处于一种漂浮状态,由于缺乏运动和重力,身体的负担变得极小。人类身体骨骼和肌肉的质量便会急速下降,出现萎缩现象。骨头和肌肉严重受损的航天员们,返回地球后不仅要重新抵抗重力、承受自身的体重,而且还要支撑起重达几十斤的舱内服。

因此,站立行走对于他们来

说,是一件非常危险且致命的事情,不得不让人抬出飞船。

**2.立位耐力下降**

立位耐力,指的是人在安静站立时的耐受时间。

然而,航天员们长时间在失重下工作生活,重力消失,人体的心血管功能系统慢慢适应了失重环境的变化,原本积蓄在人体下肢的血液流到了头部或胸部。重返地球时,受地球重力环境的影响,航天员的心血管功能一时之间无法迅速恢复。心血管调节功能下降,在地面站立时犹如“倒立”的感觉,立位耐力较差,容易出现晕厥现象。

有研究数据表明,大约有20%的航天飞机宇航员和80%的国际空间站宇航员,返回地球后,会出现头晕或晕厥现象。

体液循环产生巨大变化,要

尽一切可能地减少身体活动,避免加剧航天员身体各种循环系统的负担。

**3.空间适应综合征**

长时间在太空失重环境下,宇航员的大脑前庭系统会出现紊乱。航天员返回地球的时间非常短,前10至15分钟是处于黑暗超重状态,除了听到航天器共振等噪音,航天员基本与世界完全失联。再经过10至15分钟后降落地球,在如此短的时间内,人体大脑会认为自己仍处于完全失重的状态下,一时之间无法调整回对空间方位和重力影响的适应。站立时会出现摇摇晃晃的感觉,有点类似于晕车、晕船的现象。因此,长时间驻留太空的航天员返回时,地面工作人员都会小心翼翼地将他们抬出来,尽可能地保护他们。(本报综合)

## 近期非必要 不要前往哈尔滨

9月7日(含)以来有黑龙江旅居史人员,请立即报备

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/刘兰)株洲的新冠肺炎确诊患者已经“清零”,但国内的疫情仍有起伏。9月22日,市疾控中心发布紧急提示,9月7日(含)以来有黑龙江省哈尔滨市旅居史人员,立即停止流动,主动向所在社区(村)、工作单位报备,配合做好隔离医学观察和核酸检测等防控措施。9月7日(含)以来有黑龙江省其他地市旅居史的人员,尽快向所在社区(村)报备,配合做好核酸检测与健康监测等防控措施。

据悉,9月21日,哈尔滨市巴彦县发现3例新冠病毒阳性感染者,其中病例1是主动到巴彦县第二人民医院做核酸检测时发现,病例轨迹涉及江西吉安、南昌及黑龙江哈尔滨;病例2、病例3为从非边境外返哈解除隔离人员,作为病例1的密切接触者者在主动筛查中发现。目前,哈尔滨市已采取非必要不离哈、幼儿园、中小学停止线下教学,密闭场所暂停营业等防控措施。

“近期如非必要,市民不要前往黑龙江省哈尔滨市旅行及出差。”市疾控中心相关负责人提醒,确需前往的,请务必提前向所在社区(村)、工作单位报备;旅途中保持高度的警惕性,全程落实佩戴口罩、保持社交距离等个人防护措施;返株前,主动向家乡所在社区(村)和工作单位报备,配合做好各项防控措施。

此外,请12岁以上无接种禁忌、还未接种或未全程接种的市民,尽快完成新冠病毒疫苗接种,及早建立全人群免疫屏障。

### 市公安局直属机关党委 专职副书记张盛被“双开”



本报讯(株洲晚报融媒体中心/陈正明 通讯员/纪宣)日前,经市纪委监委指定管辖,炎陵县纪委监委对市公安局直属机关党委专职副书记、四级高级警长张盛严重违纪违法问题进行了立案审查调查。

张盛身为党员领导干部,理想信念缺失,纪法意识淡薄,违反党的纪律和国家法律法规规定,涉嫌受贿犯罪,且在党的十八大后仍不收敛、不收手,在党的十九大后仍不知敬畏、不知止,性质恶劣、情节严重,应予严肃处理。依据有关规定,经市公安局党委会议研究决定,给予张盛开除党籍;由市纪委监委驻市公安局纪检监察组给予其开除公职处分;收缴其违纪违法所得。炎陵县监委已将张盛涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉,所涉财物一并移送。

张盛违反中央八项规定精神,收受可能影响公正执行公务的礼金,接受可能影响公正执行公务的旅游安排;违反组织纪律,不如实填报个人档案资料;违反廉洁纪律,违反有关规定从事营利活动;利用职务

### 国庆长假游神农谷 可享三项优惠

本报讯(株洲晚报融媒体中心/黎世伟 通讯员/林立明)10月是炎陵最美的季节,为了让更多游客欣赏炎陵的金秋之美,神农谷国家森林公园推出“团圆和乐”“普天同庆”“佳节共度”3项优惠,迎接八方游客到来。

9月19日至10月7日,前来神农谷国家森林公园的游客,可享受“团圆和乐”优惠,即活动期间入园,成人

游客享门票(含换乘车)买一免一优惠,一大一小(14至18周岁)可享受买一大免一小的优惠;“普天同庆”即游客通过关注“神农谷国家森林公园”微信公众号,并转发指定文章至朋友圈,可享受门票(含换乘车)半价的优惠;“佳节共度”即入住景区神农湾豪利维拉国际酒店,豪华及商务房型可享受前台执行价格8.5折的优惠。

## 致敬平凡英雄 神农中医馆为抗疫人员赠送健康礼包

7月底的一场疫情让身在株洲的每一位民众记忆深刻,在所有一线抗疫防疫人员的奋战和坚守下,株洲吹响了胜利的号角,8月底,株洲恢复以往的生机和活力。正是这些不分昼夜奋战在抗疫一线的平凡英雄,用血肉之躯,在病毒和百万民众之间筑起了一道坚不可摧的防线,守护了一座城市和一方民众。为了向在株洲疫情一线辛苦奋斗的抗疫英雄表达感谢和致敬。9月10日—13日,神农中医馆将1500余份健康大礼包送到了抗疫英雄手中,这份精心准备的礼物让大家颇感惊喜,喜悦之情溢于言表。

一直以来,湖南汉方神农中医馆以“赋能中医发展,创造美好生活”为企业使命,始终关注民众需求,积极承担社会责任。在疫情时期,抗疫英雄义无反顾冲锋在前,披荆斩棘。疫情结束之后,我们延续爱和感恩。你们的样子,我们铭记于心,你们的付出,我们心怀感激。希望以一点小小心意,向这些平凡英雄传递一点一滴的温暖和爱。

此次为抗疫英雄精心准

备的健康大礼包,包含护眼贴、痛舒贴、枸杞、红枣、足浴包等。从茶饮到养生小零食,从眼部护理到泡脚养生,不仅方便携带,而且大家可以根据自己的需求使用。我们希望每一位“可爱的人”在疫情结束之后也能关心自己的身体,好好照顾自己和家人朋友。每一份礼包都带着神农中医馆对所有平凡英雄的健康关怀和衷心感谢。

疫情无情,人间有爱。每一位抗疫英雄在高温酷暑下来回奔波的身影都让我们泪目和感动。白色防护服里小小的身体迸发出的强大力量,蓝色口罩下露出的温柔笑容都让疫情中的我们无比安心和温暖。在这场没有硝烟的战场上,他们发出的一束束微光,将漫长的黑夜照亮。在他们收到健康礼包时露出的笑容,说出每一句“谢谢”时,神农中医馆想对他们说一声:“谢谢,你们辛苦了!正因为有你们的前线守卫,才有了我们的后方安康”。

致敬平凡英雄,致敬最可爱的人!



▲抗疫志愿者获赠健康礼包并合影留念



▲抗疫志愿者为神农中医馆公益活动点赞



▲抗疫志愿者合影

(图/文 周敏)