

### 孙子不写作业 奶奶让他搬砖

古有孟母三迁教子,今有奶奶搬砖育人。在长沙,小孙子不肯做作业,一名奶奶灵机一动,决定让他体验一把打工人日常搬砖有多辛苦。

奶奶找来4块大小、形状差不多的砖块,让孙子搬着它们上楼下楼各走一遍。

于是,穿着“我是整条gai最靓的仔”T恤的小男孩,手里捧着4块砖,一步一步艰难行进在楼道里的台阶上。4块砖的重量可不轻,小朋友的身体几欲向后倾倒,黑色衣服也变得灰扑扑的,白色粉尘留下几道划痕。他下楼又上楼,连邻居看了都心疼。

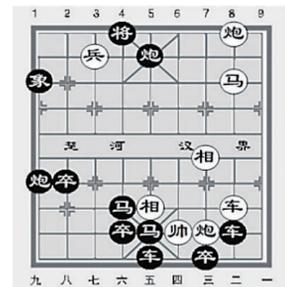
到了家门口,小男孩再也承受不住,把砖块放下,哭得撕心裂肺。奶奶硬着心肠问他:“要读书,还是搬砖?”

男孩扶着地上的砖块,哽咽着说道:“我再也不搬砖了,我要读书!”

小孩爱玩是天性,静不下心写作业实属正常。看来,与其絮絮叨叨加以管教,还不如让他们自己得出结论。搬砖视频传到网上,评论区都在夸奶奶厉害,说这个教育方式真好。(本报综合)

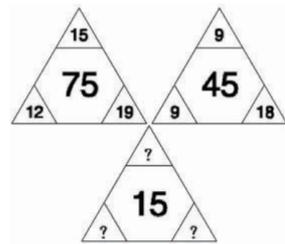
### 闯关游戏

#### 第一关【象棋推演】



注:白底黑字为白。走马试剑(白先白胜)

#### 第二关【算吧】



仔细观察图中上面的2个三角形,寻找其中的规律,然后根据规律计算出下面那个三角形问号处的三个数字。

# “接种指南”发布 最好10月底前接种流感疫苗

新冠疫情还没被赶走,流感季又要来了。日前,中国疾控中心发布最新版《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021—2022)》(以下简称“接种指南”),对本年度三价和四价流感疫苗组份以及流感疫苗接种建议等内容进行更新。今年的流感疫苗与新冠疫苗接种工作交织,这之间到底如何间隔?已经打了一针新冠疫苗,如何接种流感疫苗?

## 5类人优先接种流感疫苗

“接种指南”提出,今年全球新冠疫情严重流行态势仍将持续,且今冬明春可能会出现新冠疫情与流感叠加流行的情况。接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。

孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群,患流感后出

现严重疾病和死亡的风险较高。“接种指南”提出,≥6月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗,且推荐按优先顺序对重点和高危人群进行接种:1.医务人员;2.大型活动参加人员和保障人员;3.养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工;4.

重点场所人群,如托幼机构、中小学校的师生等;5.其他高风险人群,包括60岁及以上的居家老人、6月龄至5岁儿童、慢病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员、孕妇等。

为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,“接种指南”建议在10月底前完成免疫接种。

## 流感疫苗与新冠疫苗接种应间隔大于14天

今年流感疫苗的接种,还要特别注意:与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

具体的方法是:可在接种流感疫苗14天以后接种新冠病毒疫苗;或者在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗;或者在两剂新冠病毒疫苗之

间接种流感疫苗,即在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗,再间隔14天后接种第2剂次新冠病毒疫苗。选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗的,同时需遵循新冠疫苗接种剂次和间隔的要求。

那么,打流感疫苗的同时还

能打其他疫苗吗?“接种指南”中提到,灭活流感疫苗与其他灭活疫苗及减毒活疫苗,如肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗、水痘疫苗、麻腮风疫苗、百日破疫苗可同时在不同部位接种。但在接种流感减毒活疫苗后,必须间隔28天以上才可接种其他减毒活疫苗。

## 慎打减毒流感疫苗

“接种指南”提出,对流感疫苗中所含任何成分过敏者都属于禁止接种人群。而患伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再接种。

我国现已批准上市的流感疫苗有三价灭活流感疫苗(IIV3)、四价灭活流感疫苗(IIV4)和三价减毒活流感疫苗(LAIV3)。其中,接种前48小时服用过流感抗病毒药

物者,2至4岁患有哮喘的儿童,免疫功能低下者,需要与严重免疫功能低下者进行密切接触者等,不建议接种减毒疫苗。

(摘编自《北京青年报》)

# 国乒运动员将参加WTT斯洛文尼亚赛事汇

中国乒协已选派5名男子运动员与2名女子运动员,参加下月举行的2021年WTT(世界乒乓球职业大联盟)斯洛文尼亚赛事汇。

WTT斯洛文尼亚赛事汇将于11月1日至14日举行。中国乒协表示,在充分统筹2021年世界乒乓球锦标赛备战需求,综合考

虑斯洛文尼亚、美国签证办理时间冲突的实际情况后,中国乒协根据队伍签证持有情况将按计划选派部分世界排名高、国内外大赛成绩优异、参赛参训表现突出的运动员赴斯洛文尼亚参赛。

经国乒男女队教练研究,林高远、梁靖崑、王楚钦、周启豪、刘丁硕5名选手将出战男子比赛,王

艺迪和刘炜珊将代表女队参赛。国乒还选派刘国正、刘志强和邱贻可3位教练员带队赴斯洛文尼亚。

中国乒协表示,本次派队参赛旨在以赛代练,通过积极参赛适应国际大赛氛围,进一步获取世界排名积分,并以实际参赛为契机考察青年运动员的实战水平。

# 辣椒真的那么不健康吗?

在很多人的观念中,吃辣不但容易上火,还会损伤肠胃。辣椒真的就那么不健康吗?牛津大学、哈佛大学和中国医学科学院联合做了一项持续8年、覆盖近50万名年龄在30至79岁中国人的研究显示:相比那些不常吃辣的人而言,一两天就吃一顿辣味食物的人死亡的可能性低14%;经常吃辣尤其能降低癌症、心脏病和呼吸疾病的死亡风险。

这里的辣味不单是指日常吃的辣椒,还包括蒜、生姜、葱等在内的食物。辣素对人体有四大好处。

1.刺激血管舒张,帮助降压,

尤其对于高盐引起的高血压,辣素能预防性地减少血管氧化损伤,减缓血管老化和硬化。

2.抑制脂肪合成,预防肥胖。辣素会促进体内棕色脂肪增加,从而加快脂肪燃烧,降低肥胖几率。

3.降低血糖。有研究认为,辣素会促进胰腺分泌胰岛素,使血糖降低;改变肠道菌群,从而间接影响血糖。

4.抗氧化,阻止细胞癌变过程。辣素是一种抗氧化物质,能抑制正常细胞癌变,促进突变细胞恢复,降低癌症发生率。

不过,像痔疮患者、有眼病者、

慢性胆囊炎患者、肠胃功能不佳者、有心血管问题的人,吃辣反而可能加重病情。总的来说,新鲜的辣椒每次100克以下,干辣椒每次10克以下,生姜每次不要超过15克。

吃辣的同时,避免油腻、高盐、高糖等重口味。搭配凉性食物以达到清热去火的作用,如莲藕、苦瓜、莴笋等都是不错的选择。吃辣菜,主食最好选粗粮,可预防由肠胃燥热引起的便秘。饭后吃点酸味水果,如橙子、柚子、苹果等,能刺激消化液分泌,加速肠胃蠕动,也可以减轻辣味、滋阴润燥。

(本报综合)



▲云里社区“微公园”。记者/伍靖雯 摄

# 百余“微公园”扮靓“大民生”

株洲晚报融媒体记者/伍靖雯 通讯员/江先国

## 昔日脏乱废弃地,摇身一变“微公园”

原本无人问津的废弃绿地,如今重新种上了绿植,新添了休闲长凳、健身器材,光秃秃的墙壁重新粉刷、摇身一变国学文化墙……最近几个月,看着脱胎换骨的社区“微公园”,云里社区党委书记、居委会主任言纯也感到高兴。

如今,这里已成为社区居民休闲娱乐的重要场所。“哪怕去年底,都没人愿意来走动。”言纯聊起,社区周边主要有金涛小区等6个小区,各个年龄段的居民都有,但另一方面,这个早年修建的小型绿地因缺少养护,设施不全,甚至成了一些居民扔垃圾的地方,无法满足大家就近散步、游园的需求。

但从全市的数据来看,截至去年

底,我市建成区绿化覆盖率达40.74%,人均公园绿地面积14.15㎡。“这主要来自承载大体量绿化的综合性公园。”市园林绿化中心有关负责人介绍,目前全市有21个综合性公园,但如果居民们都要往大型公园“寻绿”,则与我市“推窗见绿、出门入园”的园林绿化发展思路相悖。

一方面是从城区到社区的公园绿化建设发展不平衡,另一方面是城区土地寸土寸金,再新建大型公园的选址、建设等方面难度大、周期长。为了破解这一问题,近年来,我市在社区、街头广场等建设了一些小型绿地的园林绿化发展思路相悖。一方面是从城区到社区的公园绿化建设发展不平衡,另一方面是城区土地寸土寸金,再新建大型公园的选址、建设等方面难度大、周期长。为了破解这一问题,近年来,我市在社区、街头广场等建设了一些小型绿地的园林绿化发展思路相悖。

## 从单纯绿化向户外休闲空间升级

300米见绿、500米见园,这样的美好愿景,由今年的“微公园”建设开始变为现实。

“株洲要创建国家生态园林城市,整座城市就应该进化成一座大公园。”市园林绿化中心有关负责人认为,改造闲置空地、废弃地块,在社区、居民区附近“见缝插绿”,虽然对提升城市绿地总量起到的效果微乎其微,但从绿化的均衡布局、民生需求方面来说,却是优选方案。

目前,株洲共有102个“微公园”,可服务覆盖全市50%以上社区、居民约65万人。

相较以往的园林绿化项目,今年的“微公园”建设思路更成熟。“我们首先明确将综合性公园的建设思路‘嫁

接’进社区,改变以往只有绿化、缺少综合服务的尴尬。”上述有关负责人介绍,今年新建的“微公园”项目除了增加必要的绿化,会因地制宜设置健身器材、休闲座椅、景观亭甚至临时停车场等设施,而提质改造的项目,则重点放在增加配套设施方面,为居民打造家门口的园林式户外休闲空间。

与时俱进,还体现在生态环保的思路。今年,我市突出“海绵城市”理念,在“微公园”的设计建设上,多采用多孔透水混凝土、草皮砖等生态路面材料,并采用可蓄存雨水的下凹式绿地,增加了土壤水资源量,结合滴灌、微喷等节水型养护技术,节省人力、提高水资源利用率。

## 引入社会资本 实现多方共赢

滑梯、蹦床、秋千、大草坪……在天元区武广街区“微公园”,不少大人带着孩子在此玩耍。“这里环境好、游乐设施多,孩子每次来都特别开心。”家住中海国际社区的王女士告诉记者,每逢节假日来的人更多。

株洲中海地产设计总监吴小为介绍,该“微公园”于今年3月完成施工,设有健身步道、儿童活动区、五人制足球场等设施。

引入社会力量参与,是今年“微公园”建设的新模式。市园林绿化中心有关负责人介绍,今年的“微公园”由市财政投入1175万元,吸引社会投资1500万元参与建设。

差不多1:1.3的投资比例,是如何拉动的呢?“‘微公园’首先要满足民生需求,引入社会力量参与,是一种多赢的方式。”上述有关负责人介绍,今年参与的主要是新开发商圈、地块的项目方,他们也希望通过这种方式提升项目整体品质。

从建到管,规划引导和完善的监管体系也已形成。对于社会资本参与的“微公园”项目,从前期设计、审批到施工建设再到工程验收,都有市、区两级园林监管部门全程参与把关,建成后的“微公园”,也移交给所在辖区的园林监管部门养护,保障长期效果。

这并非门槛,反而带动了良性循环。“随着一些社会投资项目建成,并带来正向效果,目前陆续有一些企业主动申请,希望参与新建绿化。”上述有关负责人介绍。