

2021年11月02日 星期二
责编:肖星平
美编:郭金芳
校对:曹韵红

影讯

美达影城(11月2日)

007:无暇赴死
10:20 11:20 12:20 13:20 14:20 15:20
16:20 17:20 18:20 19:20 20:20 21:20
22:20
长津湖
10:00 13:05 15:15 16:15 19:25 20:30
21:25 22:15
入殓师 10:00 13:25 17:25 19:50
我和我的父辈 10:30 12:20 18:30
第一炉香 12:05 14:45 17:50
不速来客 10:20 15:50
越界 22:35

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖

(开奖日期:2021年11月1日)

福彩
3D 第2021291期
中奖号码:7 9 5
七乐彩 第2021125期
中奖号码:04 06 11 13 16 26 30 19
体彩
大乐透 第2021125期
中奖号码:17 19 21 27 31 04 09
排列三 第2021291期
中奖号码:0 4 4
排列五 第2021291期
中奖号码:0 4 4 3 6

蛋白尿人群
吃喝运动都得悠着点

近日,首都医科大学附属北京天坛医院肾内科主任周亦伦做客新华网健康大讲堂,介绍蛋白尿相关问题。

蛋白尿是肾病比较典型的症状,与肾功能的好坏息息相关,日常生活中哪些习惯会影响蛋白尿的稳定性?

周亦伦介绍,在饮食方面,首先,需要控制蛋白质的摄入量,选用优质蛋白,即动物蛋白。其次,需要控盐,有蛋白尿的患者如果吃得咸,他的尿蛋白的排出也会增加,控盐不仅有利于血压的控制,还可以降低尿蛋白。再次,适当地多食用一些蔬菜、水果,对于肾脏病患者来说是有益的。

在饮水方面,如果没有水肿的患者,正常地饮水可以促使新陈代谢,但是对于有明显水肿的肾病患者,不适合大量饮水,饮水量最多只能是前一天的尿量加500毫升。

在运动方面,对于肾病患者来说,活动需要进行适当地把控,在大量蛋白尿还没有控制的情况下,全身有明显水肿,并不适合做剧烈活动,这时候需要平卧、静养。如果蛋白尿已经明显减轻,就可以逐渐恢复活动量,但不建议活动量太大,可以采取散步、快走、慢跑等锻炼方式。(据新华网)



今天天气
阴天有小雨
16—20℃

明天天气
阴天有小雨
15—18℃

后天天气
小雨
16—20℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局11月1日16时发布)



▲近日,雨天路滑,长江路,市民抱着孩子过马路。株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄

深秋独喜拒霜花



本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)今年秋天的阴雨,未免多了些,以至于昨天那短暂的晴天,让人心生一丝暖意。

四时俱可喜,可唯独这阴雨天,最让人懊恼。仔细想来,天气就是如此,它在夏末、初秋时节连晴了许久,到了深秋,阴雨

天自然成了常客。
阴雨天也在当下。市气象台说,本周五前,这个城市阴天、小雨、终于轮番着来,下起雨来湿漉漉的,不下雨时,也是不见丝丝暖意。

阴雨之下,时节慢慢指向了冬天,一场雨,桂花谢了,倒是木芙蓉花开正好。

由于木芙蓉开花时往往已至霜降时节,纵有薄霜,也无碍花开,故而此花亦被称为“拒霜”。苏东坡甚至觉得“拒霜”都

不足以显示木芙蓉的独特,作诗曰“唤作拒霜知未称,看来却是最宜霜”。

木芙蓉,有粉红色,也有白色,很清新。据说喜欢木芙蓉的老看客都知道,欣赏木芙蓉的正确方式,是“临水照芙蓉”。《长物志》里也说,“芙蓉宜植池岸,临水为佳,若他处植之,绝无风致”。

愿这木芙蓉的淡雅之色,成为在这阴雨天里,你我心里,那一寸一寸的欢喜吧。

益智

猜谜

- 1.“人家近白云”(四字成语)
2.“未若柳絮因风起”(二字书法名词二)
3.登楼待客来(三字称谓)
4.要做诤友,不要做损友。(二字交通现象)
5.“其状如羊而无口”(九笔字)

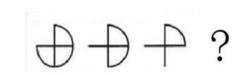
找字

图中藏了四个汉字,您能找出来吗?



找规律

根据图形变化规律,问号处应该是什么样子呢?



脑筋急转弯

- 1.什么样的书最香?
2.5比0大,0比2大,而2又比5大,为什么呢?
3.蜈蚣发现家里没有油了,要儿子去买,却久久未回,究竟发生了什么事?
4.哪一种人占用地球表面积最小?
5.石头和西红柿打到头上,那个最痛?
6.什么东西越冷越爱出来?
7.什么老虎不吃人?
8.什么人最不怕冷?
9.小明在一次难度很大的考试中表现得非常从容,为什么?
10.有一个人被几千米高空掉落的东西砸中却没有受伤,为什么?

大侦探

训练小狗

英国的克鲁斯太太特别喜欢小狗,但是她自己不会训练,这次她丈夫出国的时候,她特意让丈夫把刚一个月大的小狗带到法国去找高级马戏团训练。四个月后,丈夫把小狗带了回来,并告诉她小狗在那边表现得很好,训练员说过,这只小狗可以做人吩咐它做的很多复杂的动作。但是,无论克鲁斯太太怎么命令它,小狗就是无动于衷,更别说做什么有难度的动作了。

克鲁斯太太对此一直很奇怪,直到有一天大侦探波洛先生来家里做客,才帮她想通这个问题。你知道问题在哪里吗?

(答案见15版中缝)

辛丑年九月廿八
2021/11/02
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



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7235期

12年接通市民来电160万个
12345热线牵着百姓的“急难愁盼”

- 10月29日,12345政务服务便民热线运行12周年,共受理市民反映有效事项122万件,首次办理市民满意率达98.8%。
●32条热线合一,目前12345政务服务便民热线的日均话务量已攀升至1500个至2000个之间,最多的一天超3000个。
●12345政务服务便民热线工作机制:一号对外、诉求汇总、分类处置、统一协调、各方联动、限时办结、评价考核。

A03

防空警报试鸣 应急演练进行

A05

11月1日为湖南省防空警报试鸣日,为进一步提高中小學生国防观念和人防意识,熟知防空警报信号,市七中、株董路小学、白鹤小学等多所学校同时开展了防空演练活动。



▲白鹤小学学生正在进行防空应急演练。通讯员供图



你家孩子打了新冠疫苗吗?
全市3至11岁人群本月要接种完第一针

A02

发布“兼职信息”赚钱
5名在校大学生涉嫌诈骗被抓

A08

洞见

儿童票“不按身高按年龄”当成常态

京 客

近日,国家铁路局发布《铁路旅客运输规程(征求意见稿)》称,铁路客票儿童票拟由身高划分改为以年龄划分,实行车票实名制,年满6周岁且未满14周岁的儿童可以购买儿童优惠票,年满14周岁的儿童,应购买全价票。(详见本报11月1日A14版)

近年来,因儿童票“唯身高论”引发的争议并不鲜见。也因此,铁路儿童票标准“不按身高按年龄”,无疑是契合社会期许的规则改进,也能更好地保障儿童应有的权益。

国家卫健委2018年发布的《7岁-18岁儿童青少年身高发育等级评价》标准显示,我国7岁儿童身高的中位数已超过120厘米,12岁儿童身高中位数超150厘米。按现行政策,大量身高在平均水平以上的儿童,都无法享受购票优惠。

按诸现实,在儿童优惠票适用标准上,很多领域、单位的规定并不一致。这让很多家长对到底该给孩子买什么票,缺乏稳定的预期。这两年,随着争议声四起,有些部门也对此做出调整,如交通运输部之前

就明确,免票儿童的范围为6周岁(含)以下或者身高1.2米(含)以下,客票半价优待儿童的范围为6-14周岁或者身高1.2-1.5米,满足年龄或身高二者之一的,均可享受相关优待。

“身高与年龄兼顾”的确让规定变得更合理,却也留下了变通执行空间——鉴于儿童证件不齐全导致年龄核验有难度,有些地方依旧会采取“亮身高”方式作为购票优惠的依据。

儿童票标准“按身高”和“按年

龄”代表了两种管理服务理念:“按身高”着眼的是管理方便,“按年龄”体现的是儿童权利本位。在权利保障优先不断被前置的今天,转变管理服务理念,将重心回归到“人”身上,也不管理念上的进步。

说到底,儿童权利该认的是“儿童”,而不是制造“同龄不同对待”境遇的不合理标准。此番国家铁路局做出调整后,其他相关部门、单位也宜跟上,让儿童票标准“不按身高按年龄”成为常态,也让儿童权利“应保障尽保障”的理念得到重申。

(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。)