

2021年11月08日 星期一
责编:何春林
美编:刘昭彤
校对:袁一平



皮肤痒的八大原因

冷的季节,干燥的气候又使皮肤粗糙,甚至表皮脱落,使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。老年人身体痒多是这个原因。

3.过敏。对饮食、花粉、尘螨等过敏,接触某些化学制剂,都有可能引起过敏,从而使皮肤感觉到痒。这类痒,一般在停止接触过敏源后就会好转。

4.情绪紧张。抑郁、紧张、烦躁等不良情绪都有可能造成局部或全身皮肤痒。B族维生素缺乏也容易引起皮肤痒。

5.肝胆疾病。许多系统性疾病也会引起皮肤痒。有研究显示,大约有40%至60%的肝胆疾病患者,在肝部不适、肝功能异常以及黄疸出现的时候会出现皮肤痒。

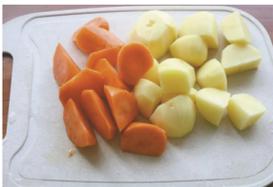
6.糖尿病。糖尿病人皮肤痒痒的发生率高达15%至35%,约有10%的早期患者会出现全身性或局部性的皮肤痒,而且比较顽固,外阴或肛门部症状最严重。

7.甲状腺功能异常。不管是甲状腺功能亢进还是减退,都可能出现皮肤痒的情况,但甲亢所致的痒痒多发展缓慢,皮肤多干燥,在冬季会加重。

8.恶性肿瘤。某些肿瘤发生时伴有皮肤痒,如淋巴系统、胃、肠、肝、卵巢和前列腺癌等。由肿瘤引起的痒大多较顽固,如果你的身体出现长时间无原因的痒痒就需要引起重视了。

(北京大学第一医院皮肤科副主任医师 杨淑霞)

每周小菜 藕丸一锅炖



主料:藕丸(自制或市场购买)、土豆、胡萝卜、香菇、粉条。

辅料:食用油、生姜、大蒜、大葱、豆瓣酱、生抽、老抽、蚝油、食盐、米醋、香菜。

做法:

1.准备所需要的食材,藕丸适量,土豆3个,胡萝卜1根,香菇适量,粉条1把。

2.土豆清洗干净后去皮切成小块;胡萝卜清洗干净去皮切滚刀块(图一);香菇清洗干净后对半切开(图二)。

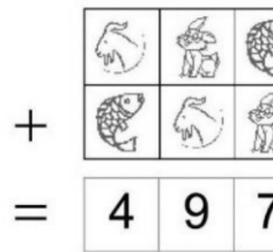
3.锅中加入食用油,油热后加入大葱、生姜、大蒜、豆瓣酱炒香,再把土豆、胡萝卜、香菇加进去翻炒均匀,然后加入盐、生抽、老抽、蚝油、米醋,翻炒均匀调味(图三)。

4.加入没过食材的清水,把藕丸加进去,再加入粉条,大火烧开后转中火炖,大约炖10分钟左右,土豆8成熟后再大火收汁,留出少量汤汁,出锅之前加入香菜(图四)。

(株洲市营养健康管理协会)

今日互动

请根据下面的等式,算出每个动物的值是多少?



手劲越小患心血管疾病风险越高

手劲,学名叫握力,其大小和健康状况有关。最近,我国学者发表了一项研究,分析了我国12个省份超过39万居民的数据发现,无论是患有高血压,握力越小,心血管疾病的发病风险和死亡风险和死亡率就会越高。

另外,手劲减弱还提示认知功能下降。这甚至与某些癌症风险相关,比如男性患结肠癌、前列腺癌或肺癌风险;女性患乳腺癌和肺癌风险。因此建议,要加强手劲锻炼,防止肌肉流失。当然,说是握力,其实不是指把物体握在手里的力量,还包括长时间稳定物体所用到的上臂力量甚至是上身力量。因此,上肢的力量锻炼,比如俯卧撑、举重、引体向上等运动也可以增强握力。当然,即使是日常生活中的一些体力劳动,如园艺、吸尘等等,也有助于锻炼握力。(燕赵老年报)

美海军公布核潜艇南海撞击事故调查结果

据美国海军学会网站报道,美海军11月1日称,调查人员已查明海狼级核潜艇“康涅狄格”号上个月在南海巡航时撞上的不明物体是一座此前未知的海山(从海底升起但未到达海平面的大型地质地貌)。对此,有军事专家表示,这份迟来的官方声明不透明、不专业。关于核潜艇撞击具体地点在哪里、撞击时核潜艇在执行什么任务、撞击是否造成核泄漏等问题都没有进行回应。有分析人士指出,下一步美国有可能向南海加强潜艇力量部署,以确保其对南海、对亚太地区的所谓战略威慑。(摘编自央视)

河北鼓励老年人就业创业

近日,河北省民政厅等部门印发《关于推动老有所为同老有所养相结合的指导意见(试行)》的通知,鼓励用人单位根据工作需要,通过专项活动聘请、项目聘请、短期聘请等多种方式,聘请离退休专业技术人员担任工作顾问,或继续承担业务工...

全球气候变化或加剧地缘冲突

美国中情局近日发布的一份报告指出,未来由于地球的气候变化,地缘冲突或会进一步加剧。

近年来,全球气候变化导致极端天气出现次数增多,对军队的影响也逐渐增加,一些国家的军队已经尝到了苦头。以美国为例,2018年10月,“迈克尔”飓风袭击佛罗里达州,驻扎在佛罗里达州廷德尔空军基地的多架F-22“猛禽”战机遭到损坏。2019年3月,美国中西部几个州遭遇冬季风暴侵袭,内布拉斯加州的奥夫特空军基地有三分之一被汹涌的洪水淹没。在此次报告中,研究人员提出,气候变化还会导致地缘矛盾进一步激化。比如,刚果河、印...

住户拒装电梯,装好后想搭乘遭拒

老旧住宅加装电梯方便高层居民,但低楼层反对的声音不少。若业主事前拒绝出资,加装电梯后又申请补缴费用进行使用,法院是否会支持?广州市荔湾区一栋九层住宅楼,共有业主44人。2017年至2018年,该楼业主共商加装电梯。其间,年近八旬的郭某与部分业主代表就具体工程方案和费用分摊、补偿方案未能达成一致。谢某等32户业主同意增设电梯,郭某等12名业主则持反对意见。

2018年6月,谢某等32户业主按照筹资方案完成出资,郭某未参与出资。2019年6月,电梯完工并交付使用,参与筹资的32户业主通过刷电梯卡使用。随后,郭某要求缴纳集资费用并使用电梯。但谢某等32户业主认为,郭某前期对加装电梯持反对意见导致工程延误,反对其使用电梯。郭某诉至荔湾区人民法院。法院经审理后判决,郭某支付增设电梯集资款10077元后,由业主代表向郭某提供电梯卡供其搭乘电梯使用。谢某等32户业主不服,提起上诉。近日,广州市中级人民法院二审判决驳回上诉,维持原判。(摘编自《广州日报》)

工作顾问,或继续承担业务工... (摘编自《燕赵晚报》)

度河、湄公河和尼罗河流域等地区有可能成为未来气候战争中的热点,这些国家或因为河床和水流方向的改变而发生冲突。此外,最有可能因为气候变化而导致冲突的地区是北极。随着全球变暖,北极冰盖日益缩减,北极的地位也陡然提升。时下,因为巨大的战略和资源诱惑,北极周边国家早已纷纷行动。2014年,俄罗斯在北方舰队基础上组建了北极战略司令部。美国近年来也开始将目光聚焦于北极。今年3月,美陆军公布报告《重获北极优势》,主要阐述了北极环境变化对战争的影响、北极的军事地位等。(摘编自《参考消息》《今晚报》)

2021年11月08日 星期一
责编:肖星平
美编:言李懿
校对:曹韵红



▲记者温林(右)与东京奥运会冠军巩立姣合影。



▲为了带给读者良好的视听体验,视频部记者在一线拍摄现场精益求精。



▲5月7日,摄影记者背着10公斤重的摄影包专心地拍摄新农人的一天。



▲热线记者姚时美(左)每天奔赴在一线为市民解决疑难问题。



▲2021年8月,疫情期间,记者李逸峰(左)在封控小区——云龙示范区学林街道学府华庭小区采访。



▲采访路上,疲倦的张媛记者在车上睡着了。

用双脚丈量时代,以笔墨记录变迁 记者节 让大家认识一下他们

株洲晚报融媒体记者/姚时美(文) 谢慧(整理、拍摄)

今年11月8日是第22个记者节,在这个属于记者的节日里,让我们来看看他们的身影。

在这个寒冷的冬日清晨,记者匆匆洗漱出门,奔赴重要会议现场,收集与民相关的重要政策精神,用通俗易懂的语言敲成铅字,让异国、利民、惠民信息进入千万寻常百姓家;在这个奥运体育精神传递华夏的高光时刻,记者多方协调联络,与奥运冠军同框合影、促膝长谈,用激昂文字谱写他们为国争光的华丽篇章;在城市的大街小巷、乡村小路,记者步履稳健,用一支笔、一部相机,记录群众的喜怒哀乐、悲欢离合、人生际遇,用舆论的力量重振他们对生活的信心.....

记者,是践行社会主义核心价值观的重要宣传者、参与者、执行者和监督者,他们用深入的思索、坚实的脚步、有力的笔墨,记录时代步伐,监督公平正义,用舆论切实为群众办实事。



▲株洲服饰产业(粤港澳大湾区)推介会,记者杨凌凌(右)在会场外采访深圳设计师孙贵填。



▲记者陈正明(右一)在参加市第十三次党代会代表团讨论。



▲2021年6月20日,民生新闻部记者马文章(左)在天元区三门镇上橙有机农业基地采访。



▲深夜里工作中的美术编辑左俊。