



今天天气  
晴间多云  
4—16℃

明天天气  
晴间多云  
8—19℃

后天天气  
晴间多云  
7—16℃

一周天气早知道,请拨电话96121  
(市气象局11月8日16时发布)

辛丑年十月初五  
2021/11/09  
星期二  
今日16版  
株洲日报社主管、主办  
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第7241期

## 党的十九届六中全会召开

中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议8日上午在京召开。中央委员会总书记习近平代表中央政治局向全会作工作报告,并就《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议(讨论稿)》向全会作了说明。(据新华社)

### 都是什么人在做? 到底赚不赚钱? 株洲网络主播生存调查

A03

▼“三九哥”做直播,得不到家人的理解。记者/姚时美 摄

▼“小妖”每天要花大量时间找创作灵感。记者/姚时美 摄



▲“小虎牙”在直播带货。记者/姚时美 摄



▲11月8日,栗雨湖公园,蓝蓝的天空扮靓了城市,也带给了我们好心情。株洲晚报融媒体中心记者/谢慧 摄

## 昼夜温差大 注意保暖



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王娜)如果你是“早起族”,昨天早上一定觉得冷吧。昨天早晨,市区最高气温仅6℃,但随着阳光出现,气温上升得很快,到了下午,市区最高气温升到了16℃。冷空气影响结束之后,气温会回升一点。周五前,株洲都是晴天间多云的天气,今天,市区最高气温16℃,明天,最高气温

19℃。接下去的天气,最明显的一个天气特征是昼夜温差大。早晚寒意阵阵,恍若初冬;而中午最暖和时,阳光灿烂。一天当中,最高气温和最低气温相差10℃稀松平常。就拿地处南方的株洲来说,一般我们会在11月28日前后进入气象学意义上的冬季,这样算来,这个秋天只剩下大约20天了。申赋渔在《光阴》一书里说,立冬之后,天地突然就变得空旷了,山河大地像是用线条勾勒的,简洁、朴素、悠远,人仿佛一

下子站到了一个高处,突然看到世间的真相。如果说,秋天还有一些温婉、潮湿的感觉,那么,一到了冬季,天地间仿佛一下就肃穆和冷静起来,城市会少一分柔软,多一分清冷。再加上,株洲的冬季会持续漫长的四个月,过后后来简直会有“遥遥无期”的感觉。趁着眼下秋天还剩下大半个月,赶紧出去看看秋色,沉下心来,多品味、多体验一下它的好。那样,到冬天时,想起这个秋天来,记忆里会涌现出一抹亮丽温暖的橙黄色。

### 11月10日至明年1月10日 刷银联卡有机会赢取北京汽车

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远 通讯员/谭茜君)11月8日,记者从市商务和粮食局获悉,该局联合中国人民银行株洲市中心支行主办的株洲神农福地消费节——“喜刷银联卡,北京汽车开回家”活动即将启

动。活动期间,市民刷银联卡将有机会赢取北京汽车。据悉,11月10日至明年1月10日期间,消费者持卡在芦淞市场商圈指定活动商户使用银联卡进行交易,单笔消费满2000元以上的,可参与抽奖,抽

奖将分6次进行。奖品为北汽新能源车和云闪付现金红包。市商务和粮食局相关负责人介绍,本次活动旨在进一步激发市场活力、释放消费潜力,加速市场回暖,促进形成强大的消费市场。

### 市人社局局长明天接听市长热线

A02

### 今冬明春疫情防控形势复杂严峻

A14

### 洞见

## 适老化改造这道题,这个社区答得好

蒋胜金

近年来,移动互联网对老年人造成的数字鸿沟,频频引发热议,与之相关的适老化改造,也受到颇多关注。目前,适老化改造不止于线上,而是延伸到了线下的方方面面。在这方面,石峰区清水塘街道沈家湾社区就给全国“打了个样”,提供了很多可资借鉴的宝贵经验。

该社区近万名常住人口中,老年人有近三千人,超八成在70岁以上,相当一部分还是空巢老人,是老龄化社会的典型缩影。为实现老有所颐养,社区从老旧小区改造入手,不遗余力推进公共设施适老化,凡是有上下坡的地方,都安装了手扶梯;同时将改造延伸到了居民家中,给视力不好的独居老人在床边安装固定扶手,工作做得非常细致贴心。可见,从公域到私域,基础设施的适老化改造要覆盖所有空间,才能让老者居住舒心,出门顺畅。

基础改善之后,还得满足老年人的精神文化需求。该社区依托社区养老服务中心,举办一系列丰富多彩的活动,将很多原本足不出户的老人吸引出了家门。此外,该社区激活老年人参与公共事务的积极性,成立十几支志愿者队伍,使之参与社区管理、便民服务、疫情防控等工作。可见,从制度到意识,公共文化活动的适老化改造要兼顾各种层次,才能让老年人在休闲时享受快乐,在奉献中体现价值。

沈家湾社区的做法受到了居民的认可,也收获了官方荣誉:国家卫健委老龄司近日发布2021年全国示范性老年友好型社区名单,沈家湾社区上榜。人口结构与之相似的社区还有很多,沈家湾社区能够脱颖而出获得“国字号”荣誉,与社区工作人员的服务方法与态度分不开。上门走访、发现需求、提出方案……每个环节,既需

科学的参与与研判,也依赖个体的责任与热忱。可见,从制度到意识,公共文化活动的适老化改造要触及不同层面,才能让工作人员在推动这项工作时有章可循又有创新动力。从线上到线下,从物质到精神,从产品到服务……适老化改造这张问卷,正经历从单选到多选,从客观题到主观题的改变,以沈家湾社区为代表的“株洲答卷”,取得了不错的阶段性成绩,但这场考试还没到交卷的时候,还有很多题目等着我们去答,相信在社会各方的共同努力下,我们将给出更精彩的答案。

(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。)

## 手脚麻木趁早治 四肢不瘫过晚年

### 手脚麻木的危害

根据统计,中国、印度和部分中欧国家,是手脚麻木病人瘫痪较严重的国家。特别提醒:如果您经常手脚麻木,切记要把它当回事,必须治疗。“百木通”是由大型中药公司研发的专治手脚麻木的药物。手脚麻木早治疗,既不会受罪,也不会拖累全家。

### 得了手脚麻木怎么办?

实践资料显示:手脚麻木的患者是由心脑血管疾病、糖尿病、高血压、颈椎病、风湿、类风湿等疾病导致,而此类患者只注重

原发病的治疗,没有把手脚麻木当成一种独立的病去治疗,忽略了手脚麻木是致残的信号。手脚麻木实际在中医病证范畴称为痹症,是由风、寒、湿、邪毒气侵入体内的一种重要信号。当邪毒气侵入五脏六腑之前,第一感觉是手脚麻木,四肢酸胀、沉、痛、有针刺感,这就是经络受阻发出的信号,也是人体防御的最后防线,如不及时治疗,经络受损,就会破坏人体神经传导功能系统,造成神经坏死,最终发生中风、偏瘫、心梗、脑梗、糖尿病坏疽,抱憾终身。“百木通”精选十几味名贵中药与一定比例的远红外陶瓷粉混合,远红外陶瓷粉

发射一定波长红外线产生的温热效应,更利于药物的吸收,能快速分解血栓粥样斑块,软化血管,促进神经树突生长。恢复神经传导功能,修复经络防御系统,有效辅助解决手脚和四肢麻木等症状。

### 四肢麻木爱心活动今天开始

“百木通”用于:关节炎、风湿性关节炎、痛性关节炎、关节扭伤、肩周炎以及肢体麻木、肿大、屈伸不利引起的关节疼痛的辅助治疗。来电详询说明病情,我们会根据您的病情因病合理配药。

喜讯连连:百木通现已来到本市,特寻找100名麻木严重的患者进行体验,享受特惠换口碑活动。新品体验通知:针对多种麻木,邀您体验另一新品“麻一方”,适用于手足麻木、肢体麻木、指端麻木、压麻等各种麻木。全国免费邮寄 货到付款 四肢麻木咨询热线: 400-158-9600 400-004-8288 安徽众康药业有限公司,医疗器械生产许可证编号:皖食药监械生产许2017026号,编发广告批文号:皖皖广审(文)第210303-00006号。