

2021年11月15日 星期一
责编:何春林
美编:刘昭彤
校对:袁一平

随着天气的转凉,泡脚养生开始流行。为了方便大家泡脚,商家们推出了各类中药泡脚包,放入热水中即可享受中药养生泡脚。这些泡脚包多采用大众类中药,如艾草、老姜、益母草、红花、鸡血藤、女贞子等。即便如此,仍有人泡出问题,比如烂脚等。对于足病高发人群的糖友(糖尿病患者朋友)而言,泡脚更是不能马虎,秋冬季泡脚应该注意些什么?能否使用中药泡脚包呢?

○ 中药泡脚,好处来自两个“力”

专家介绍,中药泡脚是一种传统的养生方式,对健康有诸多益处。这主要来自于药力和热力。中药泡脚,通常使用的是芳香类中药,具有一定的通透力。药力

○ 糖友足部皮肤脆弱容易泡出问题

新闻中经常看到有糖友因为各种原因诱发糖尿病足,泡脚也是其中之一。确实,很多糖友存在神经病变,足部皮肤神经对外界刺激的反应会变得迟钝。也就是说,即使水很烫,糖友也不能及时发现,从而造成烫伤。而一旦出现损伤,就容易出现感染,难以愈合,自然

○ 中药泡脚方需辨证选择

那么,中药泡脚包是否适合糖友呢?

医生介绍,市面上售卖的中药泡脚包大多没有得到相关的认证,安全性和有效性均有待考验。仅从中药的选择上看,市面上售卖的泡脚方多为通用方,对很多糖友本身存在的问题并不能起到很好的改善效果。

如果想要通过中药泡脚达到

抗新冠病毒口服药中外竞速战开启

近日,国际医药巨头默沙东、辉瑞接连公布新冠口服药物最新进展,新冠病毒药物进入临床应用的速度再次提升。

今年10月,国内药企开拓药业公告称,开拓药业针对新冠疫情的口服药物普克鲁胺开展了两个全球临床试验,其一是针对轻症患者,

“食品级”化妆品火了,官方回应这样说

近日,国家药监局再次发布名为“食品级”化妆品是对消费者的误导”的科普文章,强调不存在“食品级”化妆品。但电商平台上仍有不少儿童化妆品标榜“可食用”,“食品级”化妆品依旧流行。

跟着“专家”理财被騙

如果有一天,一款大家都在用的App客服给你打电话,并且表示可以为你提供股票内部信息,你会相信吗?江苏苏州的郭先生是一名专业的投资理财人士,10月25日,他就接到了一通自称是“同花顺”客服的电话,电话那头表示可以给郭先生提供股票内部信息,结果他被騙了5万余元。当初,抱着试一试的心态,郭先生加了自称是“同花顺”客服的微信。交谈中,对方给他发送了很多投资成功

“宁康养老·小贴士”
电话:28285888

中药泡脚好处多 糖友慎选先评估



▲图片来源网络

可以通过皮肤浅层的毛细血管渗透进身体,从而更好地发挥作用。其次,足部是最容易受寒的部位,通过泡脚,热水的热力也能够提升阳气,改善足部皮肤的血液循环,

○ 糖友足部皮肤脆弱容易泡出问题

会招来糖尿病足。糖尿病早期患者的皮肤较非糖尿病患者会变得更加脆弱,皮下脂肪变薄,更容易出现自发性溃疡、感染、水泡,稍不注意就可能发生糖尿病足。那么,是不是糖友就不适合泡脚呢?

养生,甚至缓解某些症状的效果,建议找中医专科医生,根据糖友自身体质选择合适的泡脚方。

当然,即使经评估适合泡脚的糖尿病患者,泡脚时也要注意以下事项。

由家人陪同泡脚或使用温度计。由于糖友可能存在触觉迟钝的现象,所以最好由家人准备泡脚

者,其二是针对重症患者,而默沙东和辉瑞的口服小分子药物只对轻症有效。”普克鲁胺针对重症患者的国际多中心临床试验结果也将在明年上半年披露。一旦普克鲁胺在海外获批上市,未来有望凭借海外临床数据在国内获批上市。”开拓药业创始人、董事长兼

上述科普文章明确指出,化妆品和食品是两种不同类别的产品,依据不同的法规规定,适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等,根本不存在所谓的“食品级”化妆品。化妆品不是为食用而设计的

○ 糖友足部皮肤脆弱容易泡出问题

的典型案列,并且还带着郭先生加入了一些QQ群,群内的成员都在相互交流着自己的投资心得,其中还有不少在炫耀自己的收益。一段时间,郭先生的心理防线在无形中被化解了。随后,对方指引郭先生下载了一个名为“IDC”的投资App。在这个软件里,郭先生添加了5名用户为好友,对方都自称是投资专员。郭先生通过该软件进行股票投资,共计50000余

提高免疫力,有助于改善睡眠,发汗的同时还能够缓解轻微感冒。可以说,泡脚对于身体的好处是多方面的,适当泡脚确实可以起到很好的养生防病效果。

专家指出,泡脚在一定程度上可以缓解症状,辅助睡眠。需要注意的是,在泡脚前最好咨询专科医生,在医生指导下进行。尤其是对于存在下肢血管闭塞或糖尿病神经病变的糖友,擅自泡脚发生糖尿病足的风险很大,需要尤为注意。

水,或是使用温度计,控制温度不超过42℃。

泡脚时间不宜过长。因长时间浸泡会降低皮肤的屏障功能,而糖友的皮肤本身就较常人更加脆弱,所以泡脚时间不宜过长。一般建议最长不超过30分钟,泡15分钟为宜。

(本报综合)

CEO童友之表示。

除了开拓药业,君实生物也在加速新冠肺炎药物的全布局。其中,在口服药方面,候选药物VV116在乌兹别克斯坦的临床试验申请已获批准。

(摘编自《21世纪经济报道》)

产品。在化妆品的日常使用中,如偶尔少量从口唇部摄入化妆品,例如口红、唇膏,也不必过于担心,因为这种摄入量较小,仍在安全容许的范围内。

(本报综合)

元。转账后,郭先生觉得不对劲,决定试一试提现功能是否好用时,却发现无法进行提现,这时郭先生才发现自己被騙,当即报警。

警方提示:天下没有免费的午餐,投资者一定要擦亮双眼,提高警惕,不要因一时贪念落入陷阱,更不要参与非法投资交易,非法集资活动,以免造成财产损失。

(摘编自《吴江日报》)

◆ 每周一菜

南瓜银耳牛奶汤



▲图片来源网络

不少人在秋季容易出现口干舌燥、皮肤脱皮干燥、大便干结等问题。今天,《株洲晚报》“乐活”给大家准备了一道滋阴润燥通肠的汤水——南瓜银耳牛奶汤。

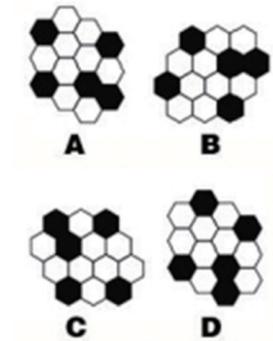
做法:准备银耳1大朵(约10g)、南瓜250g、牛奶250mL(2至3人量)。南瓜洗净切块,银耳提前浸泡,把这两种材料加入瓦煲中,再加入清水1500mL,大火煮开后转小火煲约1小时,最后倒入牛奶稍煮开,加少量冰糖调味即可食用。

南瓜富含可溶性膳食纤维,很适合深秋大便干结的人群。加牛奶煮汤,一方面是可以滋阴润燥,另一方面既补充了钙又能增加胃肠的耐受性。银耳是有名的润燥效果好的食材。不少人在深秋特别容易皮肤干燥痒痒,喝点这种滋润的汤水,不仅皮肤滋润,肠道也通畅。

(株洲市营养健康管理协会)

◆ 每周闯关游戏

1.找不同
图中哪个图片与其他三个不相同



2.火柴游戏
请从图中拿走3根火柴,使结果仍为100。



市疾控中心发布紧急提示 谨慎选购进口产品或冷链食品

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘琼 通讯员/刘兰)11月4日以来,辽宁大连已累计报告250余例新冠肺炎病例,疫情发展迅速。流行病学调查显示,大连此次疫情源于冷链食品库,随后出现大范围扩散,蔓延至食品公司、大学校园等。在此之前,北京、山东青岛、辽宁大连、天津均曾在进口冷链食品或冷链环境中检测出新冠病毒且部分地区发生了因新冠病毒污染冷链食品引发的本地聚集性疫情。为保障市民身体健康,11月13日,市疾控中心发布紧急提示:近期,广大市民应谨慎购买国外邮

递物品,如有国外快递的物品,在接触前应对包裹、商品外包装进行消毒。

据悉,当前,我国已进入冬季,气温普遍较低,由于新冠肺炎病毒耐低温的特性使其在低温环境或冷链食品表面更易存活,引发疫情传播的风险也大大增加。

“建议市民选择正规途径进入国内市场的进口产品或冷链食品,不采购没有明确来源信息的进口产品或冷链食品。”市疾控中心相关负责人介绍,选购进口产品或冷链食品时,应正确佩戴口罩,建议佩戴一次性手套,避免徒手接触食品、产

表面,接触后及时使用肥皂和流动水洗手至少20秒,洗手前双手不碰触口、鼻、眼等部位。

出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅味觉减退、腹泻等不适症状,要及时就近前往设有发热门诊的医疗机构就诊,如实告知旅行史、可疑进口产品或冷链食品接触史,就诊途中应全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最有效的手段。请符合接种条件的市民尽快完成新冠病毒疫苗全程接种或加强免疫,及早建立全人群免疫屏障。

老小区有了充电桩 方便更安全

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/周嵩 通讯员/刘娟)“我们不想从楼上拉电线下来充电,自己也觉得不安全,可是没有办法啊。”说起小区“飞线充电”问题,石峰区田心街道啤酒厂小区居民充满了无奈。不过,这种局面近日得到了解决。

啤酒厂小区属于老旧小区,随着电动车的普及,电动车违规停放和私拉电线充电既影响了小区整体环境,又存在极大的安全隐患。

“看起来是小事,却关乎着民生,解决好老百姓关心的生活小事,正是为群众办实事的生动实践。”小区党支部书记刘飞跃说,小区党支部、业委会经过多次商议,决定在小区党支部活动阵地——睦邻吧后面空地建设一排充电桩,可同时供10辆电动车充电。通过一个月的努力,现已建成投用。“扫码就能充电,电充满时会自动切断电源,不充电时,插座自动断电。如果电动车电瓶出现故



▲啤酒厂小区正在充电的电动车。 记者/周嵩 摄

障,充电桩会自动报警、中断电源。目前扫码充电免费,以后可根据电池功率不同收费,一般充电一小时只需几毛钱。”刘飞跃介绍,小区坚持党员带头,树立党员先行的榜样作用,对电瓶车乱停放乱充电行为进行引导。居民们说,现在给电动车充电,方便安全多了,对扫码充电的接受度越来越高。

接下来,啤酒厂小区党支部将进一步加强对电动车火灾防控工作整治力度,紧抓宣传警示,提醒居民重视消防安全,严禁电动车进楼道、进户,严禁堵塞消防通道并充电,严禁飞线充电等行为,加强防范因电动车违规停放、充电引发的火灾事故,切实保障居民生命财产安全。

五品合力滋补养生劲爆来袭
人参四鞭片(鹿鞭、牛鞭、驴鞭、羊鞭),来电就送

养生之道,要保持夫妻和睦,在爱人的护理下休养好身体,还要找到适合自己身体需要的滋补食品。40岁以后,身体匮乏,不能不管,要把它补上去养起来。男人帅气,女人靓丽,家庭幸福美满。

秋冬季节,滋补养生正当时,您需要的正是我家特别提供的。人参+鹿鞭+牛鞭+鹿鞭+羊鞭,聚集五种营养精华,加量加品不加价,一款人参四鞭片,五种名贵滋补品的营养俱佳,不用补了这种补那种,费心费事又费钱。每天早晚各一片,为健康养生增添一种好方式,男女皆宜,也是亲密老友馈赠佳品。

养生佳品来电就送

为了回馈读者,让中老年人用起来满意,放心,厂家推出人参四鞭片来电体验活动,来电就送,邮寄到家。本活动仅限5天:

- 1、40岁以上中老年人优先体验,男女均可;
- 2、获得赠品的当天,还另外需要认购者,每人最多购买5套,目的是为了防止恶意囤货。

申领热线: **400-6564-626**

江西佰灵实业有限公司 sc10636098210981

2980元/颗放心种好牙 口福行动进行中

申领种牙补贴,原价上万的种植牙报销70%后只要2980元/颗,口福行动受到株洲缺牙市民的热捧,让很多种植牙怕痛、怕不安全、怕没效果、怕价格高的缺牙老人种上了一口好牙,吃上了一口好饭,让许多经济并不盈余的老百姓也能种得起牙。活动本月30日结束,株洲缺牙市民赶紧拨打电话0731-28891332报名,申领种植牙补贴。

▶ 种植牙带徒名师亲诊,效果有保障

唐社华院长毕业于桂林医学院口腔医学专业,多家知名机构种植专家特聘讲师,掌握20多项种植牙核心技术,精通欧美韩6国12大种植系统,从事临床工作十余年。“安全、微创、快速、无痛、有效”是其种植牙手术特征,多年以来累积种植牙5000余颗。



○ 专家擅长

前牙仿真美学种植、微创种植、即刻种植、全口、半口种植、ALL-ON-4即刻种植即刻戴牙、多颗牙缺失等复杂条件下的种植修复。

当天种牙当天用 五项惠民政策

- 1、8项检查费100%全额补贴;
- 2、韩国种植牙2980元/颗(含烤瓷冠);
- 3、欧美种植体种1送1(指定品牌);
- 4、半口/全口种植牙,补贴最高可达5万元;
- 5、假牙回收申请500—2000元补贴金;

六类缺牙市民 可申领种植牙补贴

- 1、全口/半口牙缺失者;
 - 2、多颗牙/单颗牙缺失者;
 - 3、牙齿松动无法保留者;
 - 4、戴活动假牙咀嚼无力者;
 - 5、活动假牙戴不牢戴不稳者;
 - 6、烤瓷牙失败者。
- 截止时间:即日起至2021年11月30日
定点机构:株洲博仕口腔
地址:石峰区红旗北路277号亿都新天地2栋第二层206号
申领电话:0731-28891332(河东店) 19973346553(河西店)

2021年11月15日 星期一
责编:沈勇跃
美编:陈春艳
校对:曹永亮

货车司机被困大喊“找腿” 消防员暖心“撒谎”: 没断 只是麻了

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/马文章 通讯员/陈佳)近日,醴陵市320国道姜东村附近,一辆大货车紧急刹车,导致后方一辆运煤货车和一辆运送钢筋的货车发生连环追尾,载满钢筋的货车车头严重变形,驾驶员被困急需救援。

接警后,醴陵江源消防救援站立即出动1辆抢险救援车、1辆水罐车,16名消防员赶赴现场展开营救。到达现场后,消防员发现货车挡风玻璃碎裂,整个车头被严重挤压,零部件散落一地,斑斑血迹清晰可见。司机的双腿被死死地卡在变形的座位和操控台中,上半身多处被碎玻璃划破,司机情绪比较激动,不时发出疼痛的呻吟。

“消防员同志,你快帮我找一下我的腿,是不是断了哟?”

“没有断!没有断!师傅,应该是麻了。”为了安抚被困人员情绪,消防员编出一个“善意”的谎言,被困司机的情绪才慢慢稳定下来。

此时,救援人员从副驾驶位进入驾驶室,利用液压顶杆扩张出救援空间后,将驾驶员从被卡空间慢慢拉出。经检查,驾驶员没有生命危险,但右腿严重骨折,医护人员迅速将其送医救治。

参与救援的一名消防员表示,他们在处置交通事故现场,不仅要快,还需要想尽一切办法安抚伤者,尽量让他们冷静且保持清醒。因此这样善意的“谎言”,也是不得已而为之。