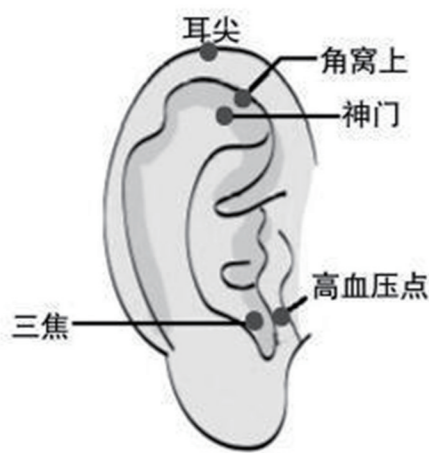


2022年01月03日 星期一  
责编:何春林  
美编:刘昭彤  
校对:曹永亮

## 按揉耳穴有助于降血压



高血压患者在坚持服药同时,可以试试按揉耳穴的方法。现代医学证实,调节迷走神经,从而抑制过于兴奋的交感神经,能起到降压的作用。迷走神经在耳部有分支,就在耳郭后面及外耳道的皮肤上。

按揉时,可选用的耳穴主穴有很多,包括有补肾调肝、养血安神、祛风止痛功效的角窝上穴;有平肝熄风、凉血祛风功效的耳背沟穴;有镇静安神、解痉止痛、消炎止痒、降血压、平肝熄风功效的神门穴;有解痉止痛、清热解痉、镇静降压功效的耳尖穴等。

在这,教大家一个较为简便有效的操作方法:将医用胶布剪成小块,每块带着一粒王不留行籽贴在对应耳穴上,没事儿的时候用手指隔着胶布按压王不留行籽,每天不计次数,长期坚持就能收到辅助降压的效果。需要注意的是,按揉穴位只是辅助降压的方法,千万不要自行把降压药停了。此外,按摩仅能缓解症状,如症状严重的须到正规医院接受诊治。

(本报综合)

## 祛痰湿药膳

痰湿体质常常是家族式的,肥胖是主要的体现。痰湿体质者饮食不要肥甘厚腻,平时多用陈皮、砂仁等行脾胃;二是不要吃太多生冷的东西,吃海鲜应适度,饮食不要大鱼大肉,要吃相对不寒凉的蔬果、西瓜、梨、香蕉等少吃。

药膳1:红豆薏米粥。薏米100克,红豆50克。将红豆和薏米浸泡2小时,加水煮成粥即可。此粥可利尿消肿,清热祛湿。

药膳2:健心汤。红参15克、陈皮3克、田七5克。制作时加少量瘦肉,炖服,可益气化痰、活血化痰。

药膳3:二芽神曲粥。炒谷芽、炒麦芽、神曲各10克,大米50克。制作时将诸药水煎取汁,加大米煮粥,熟时调入白糖,可健脾胃、化痰湿、调血脂。(株洲市营养健康管理协会)

## 这些病会伪装 常披感冒“外衣”

过去的一周,我们又一次经历寒潮。入冬后,鼻塞、咽痛、流涕等症状经常困扰着老年人。当身体出现这类表症时,大家总会习惯性地将归结于“感冒”二字。医生表示,季节性流感、风湿病、亚急性甲状腺炎等疾病的表症都与普通感冒症状类似,如果不加以区分,很可能会耽误病情。

### ① 流感与普通感冒易混淆

流感具有季节性,虽然都叫感冒,但流感和普通感冒从症状和治疗方式上有不同之处。

一般而言,普通感冒常会出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等局部症状。而流感除了局部症状

外,通常还伴有高热、头痛、肌肉酸痛无力、食欲不振等周身症状。

普通感冒是一种自限性疾病,病情发展到一定程度常会出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等局部症状。而流感除了局部症状

### ② 注意是否有有关节红肿

入冬后,老年人多犯风湿性疾病。患者可能同时有头痛、发热、咽痛、出汗、身重、关节酸痛等症状,与感冒初期很相似。风湿

性疾病常发于普通感冒之后,伴随漫长的病程,逐渐出现游走性关节炎肿大疼痛。如果不能得到及时、合理治疗,可引起心脏瓣膜受

### ③ 吞咽时疼痛要警惕

亚甲炎发病较急,初期表现与感冒症状很类似,是一种与病毒感染有关的自限性甲状腺炎。患者会咽痛、发热、肌肉酸痛、全身无力,但不会伴随鼻塞、

流涕等症状。由于甲状腺位于颈前部,当腺体破坏后会出现局部炎症。因此,患者会同时伴有颈前部疼痛,吞咽时疼痛加重,这也是诊断亚急性甲状腺炎

## “学习型祖辈”让子女心服口服

由于观念、生活方式等的不同,两代人带孩子难免存在冲突。一些老年人为了避免被打上“陈旧、落后育儿观”的标签,主动适应新的变化要求,努力学习新的育儿知识、观点,成为让子女心服口服的“学习型祖辈”。

### ① 婆媳育儿观念大不同

王女士对儿媳颇有微词。3年前的冬天,儿媳生了孩子。不久,王女士从老家过来帮着带孩子。为了孙子,她老早就开始准备:专门挑了软和的纯棉布旧床单、秋裤撕成尿布,用开水烫洗干净;给孩子赶制了好几套棉衣,用料足足的,再冷的天也不怕冻着。没想到,儿媳小宋一看到她带来的大包小包就皱起了眉头:

### ② 儿媳感恩学习型婆婆

小徐有一个大家公认的好婆婆。孩子出生后,婆婆张瑞琴就

从老家赶来帮忙照看。“孩子今年9岁了,可以说成长的点点滴滴都离不开奶奶的照顾,尤其是良好学习习惯的养成。”小徐因为工作原因常年上夜班,几乎没有陪孩子写过作业。每天下午,婆婆接到孩子回家做饭,孩子

### ③ 老人多听听子女的育儿意见

生活中,很多年轻人忙于工作,只好把孩子交给老人带。国家二级心理咨询师刘志平说,这就要求老人成为“学习型老人”,“像怎么用智能手机、比较新潮的育儿理念等,都需要年轻人教给老年人”。

“两代人育儿观念难免有冲突。”刘志平说,尿布和尿不湿之

“妈,这床单用多少年了,还有秋裤,怎么能给孩子当尿布呢?多不卫生啊!”小宋还嫌棉衣太厚,暖气屋里穿着不着。

“日子哪是这么过的?”王女士说,儿媳花钱大手大脚,尿不湿一囤就是几百块钱的,没多久就用完了。等孩子稍微大点,玩具和书又买了不少,还报了价格昂贵的早教班,“孩子才多大,能学

孩子接触手机。看电视会让孩子分心,家里常年不开电视,婆婆也从来没有抱怨过。为了让

孩子不近视,婆婆睡前像做游戏一样陪着孩子做眼保健操,孩子能愉快地接受。“她非常关注孩子的成长,学习、身体等各个方面。有这样的婆婆是我最大的幸运。”小徐感激地说。

争,就是观念的冲撞。年轻人既离不开老人,就要学会理解和包容,降低自己的期望值,不要看到自己不满的就一味地指责;老年人也不要守旧,应该虚心地向年轻人学习一些新的育儿理念,才跟得上时代。

老人带孩子虽有弊端,但也有好处——多年积累智慧和经

要使用抗病毒药物,最好在起病48小时内服用。

老年人由于自身抵抗力较弱,患上流感后如果不及治疗,容易并发下呼吸道感染、甚至病毒性肺炎等疾病。

累进而继发风湿性心脏病。医生提醒,若感冒后发生四肢关节红肿热痛,则有可能患上风湿热,要及时就医。

重要表症。进一步确诊则需要进行甲状腺B超检查及甲状腺功能检查。

(本报综合)

## 梁俊婚介

男未婚:1.76米,25岁,本科,从事教育工作,本地人,有房有车。

男未婚:29岁,1.83米,中专,广铁集团上班,待遇优,有房有车。

男未婚:30岁,1.85米,大专,人冲,在一家名企上班,有房有车。

男未婚:31岁,1.70米,高中,自己创业,有房有车。

男未婚:32岁,1.76米,中专,厨师长。

男未婚:37岁,1.76米,大专,工程师,有房有车。

男未婚:72岁,1.75米,中专,退休干部,有房。

女未婚:28岁,1.64米,本科,公务员,政府部门上班,有房有车。

女未婚:26岁,1.62米,大专,中车上班,有车。

女未婚:27岁,1.57米,民族学院毕业,教育工作,独生子女。

女未婚:35岁,1.56米,研究生,从事中学教育工作,有房有车。

女离异:25岁,1.53米,中专。

女丧偶:70岁,1.62米,大专,退休,有房有车。

女丧偶:50岁,1.68米,个体服装批发,有房有车。

女离异:65岁,1.62米,高中,退休,有房。

女离异:47岁,1.62米,中专,有房有车。

女离异:50岁,1.66米,本科,公司管理,有房有车。

女丧偶:59岁,1.58米,大专,退休,有房。

## 谊萍婚友会所

谊萍婚友会所成立了十九年,在这期间成功配对上千组为良缘,本婚友会所还获得了芦淞区荣誉证书、株洲市婚介协会合格单位,本所收费低,成功率高。

女离异:30岁,1.60米,音乐学院毕业,漂亮,做生意,小孩判给对方。

女离异:35岁,1.65米,互联网工作,独女,有房,漂亮,有女儿。

女离异:32岁,1.66米,互联网工作,有房,无负担,女孩判给对方,漂亮。

女离异:57岁,1.58米,事业单位退休,有房,无负担,条件好,形象佳。

女离异:47岁,1.62米,中车工作,有房,无负担,条件好,形象佳。

男未婚:37岁,1.68米,医生,有房多套,条件好,独生子,父母退休。

男未婚:47岁,1.68米,银行工作,有房,父母退休。

男离异:57岁,1.72米,事业单位工作,条件好,有车有房。

男未婚:28岁,1.77米,做生意,有房有车,条件好。

男未婚:50岁,1.75米,建材厂老板,有房,无负担。

热线:  
28237011  
15386203070

地址:株洲市中心七一路和民路交口人行对面(谊萍婚友会所)

2022年01月03日 星期一  
责编:李曙光  
美编:李懿  
校对:曹韵红

### 奔跑迎新年



▲一声令下,比赛开始。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心/王鸿通讯员/陈海波)1月1日上午,2022中国体育彩票第八届株洲元旦迎新“特科能”杯半程马拉松赛在河西四桥风光带开跑,800多名跑步爱好者参加了比赛。



### 打卡新商场

1月2日,株洲又一大型商场——未来云开业。各种各样的美食、传统文化体验,以及独特的商业氛围,吸引了很多市民前来打卡。(株洲晚报融媒体中心/谢慧 摄影报道)

## “只是来办调档手续,没想到找到一份工作” 芦淞区“链式服务”助推“快就业”

本报讯(株洲晚报融媒体中心/杨凌凌 通讯员/罗金鹏)刚从某高校毕业的肖同学原计划与一家外地学校签约,但因疫情原因不能出市面签,结果学校另择他人。正当肖同学苦恼时,芦淞区人社局工作人员根据其已考取

### ① 精准服务各类就业群体

“链式服务”机制是芦淞区做好充分就业社区(村)建设工作的重要举措。依托人社部门为轴,聚合不同部门不同优势的“1+X”机制构建“部门链条”;依托“主动摸清需求—信息建档立卡—人岗精准匹配—跟踪服务成效”四步工作方法构建“服务链条”;依托就业信息数据库、重点企业用工数据库、失业动态监测系统等平台构建“信息链条”。通过“部门链条”“服务链条”“信息链条”组成的“链式服务”机制,发挥调节市场供需的桥梁纽带作用,精准服务各类就业群

高中化学教师资格证等专业特长,针对教育部门、培训机构、职业学校开展精准岗位推送。最终,通过教育部门获悉某小学急需代课老师,经推荐、面试等环节,肖同学顺利上岗。

此外,芦淞区着力将“充分就业”这一工作主线贯穿于整个“链式服务”机制中,主动作为,靠前服务。企业或群众来人社部门办理任何一项业务,只要涉及就业失业、招工用工等事项,工作人员都会迅速将相关信息纳入公共就业服务平台进行匹配。同时,充分利用“微网格”,大力开展“就业服务日”政策宣传活动,将就业服务延伸至居民家门口,让就业工作理念植根于心,就业服务实效深入人心。

### ② 短短半小时内,就实现了再就业

“只是来办调档手续,没想到找到一份工作。”刚从广东省某工程公司离职的马先生高兴地说。据了解,马先生来到芦淞区人社局办理调档函时,也正为还没落实新工作而发愁。芦淞区人社局工作人员在办理调档函的同时,详细了解马先生的就业情况和人员信息情况。工作人员根据其之前从事土建方面工作,有充足的土建理论知识 and 实践经验,通过重点企业用工数据库精准检索,发现某公司土建技术岗位与其相匹配,现场进行视频云面试。短短半小时内,马先生就实现了再就业。

2021年以来,芦淞区9个社区、1个村纳入省级充分就业社区(村)建设,同时,扩点创建10个区级充分就业社区、3个区级充分就业村。截至目前,全区累计新增城镇就业13905人,其中失业人员再就业7709人,就业困难对象再就业891人。城镇登记失业率控制在4.5%以内,零就业家庭动态援助100%。

### 畅玩游乐场



1月2日,告别了前段时间的阴雨天气,阳光灿烂,很多市民带着孩子来到神农公园游乐场,欢度美好假期。(株洲晚报融媒体中心/刘震 摄影报道)

## “味道湖南”美食品牌榜单发布

两条美食旅游精品线路经过株洲

本报讯(株洲晚报融媒体中心/温琳)展现湖南特色美食,品味湖湘文化,做强湘菜产业。日前,“味道湖南”美食品牌榜单发布暨授牌仪式在长沙举行,活动发布了5+2条“锦绣潇湘·味道湖南”美食旅游精品线路,重点推荐了各地区的特色美食。

湖南山水风光秀美奇特,历史文化底蕴深厚,民俗风情多姿多彩,各地美食风味独特。现场围绕“味道湖南”美食季活动推荐了5+2条“锦绣潇湘·味道湖南”美食旅游精品线路,分别是:“时尚都市·热辣韵味”“魅力湘西·寻民间好味”“天下洞庭·品味民鲜”“诗意湘南·味兼南北”“神韵雪峰·珍稀奇佳看”“伟人故里·尝红色味道”“重走湘赣边·寻味长征”。

其中,“时尚都市·热辣韵味”“重走湘赣边·寻味长征”两条线路,推荐了株洲动力谷、醴陵瓷都、李立三故居、茶陵县工农兵政府旧址、炎陵红军标语博物馆等景点,还重点推荐了茶陵牛八宝、大炒肉、炎陵火焰醉鸭、祖庵豆腐、沈记头碗、马家河黄焖黑山羊、盛唐一品鹅、攸县香干钵等美食菜肴。