

## 今年力争所有乡镇建立专职消防队

本报讯(株洲晚报融媒体记者/马文章 通讯员/杨洋)近日,记者从市消防救援支队获悉,目前,我市共有68个乡镇、37个街道先后成立了乡镇(街道)消防安全委员会。

炎陵县森林覆盖率达83.51%,各乡镇之间距离较远。2021年,炎陵县投入230万元,为全县9个乡镇各配备了1辆消防车。“过去,乡镇发生火灾事故,我们都是第一时间打电话给消防救援大队。现在,有了这些装备后,我们在等待驰援时,自己也能快速响应处置。”炎陵县沔渡镇专职消防员尹杨平说。

市消防救援支队相关负责人介绍,乡镇(街道)消防安全委员会要求以政府乡镇长为主任,有关副职党政领导为副主任,有关部门负责人为成员,将工作职责细化到成员、部门,打通制约消防工作的“最后一公里”。

下一阶段,各乡镇将从实际情况出发,加强与职能部门的沟通协调,积极争取政策、资金、人力资源等全方位支持,提高乡村防灾减灾救灾能力。

今年,我市将力争所有乡镇建立专职消防队,所有村建立志愿消防队,乡村消防力量实现全覆盖。

## 高速交警春运查处各类交通违法1.5万余起

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/姚禹)2月27日,记者从省高速公路支队获悉,2022年春运期间(1月17日至2月25日),辖区交通安全形势持续稳中向好,该队已圆满完成春运交通安全保障工作。

今年春运,株洲高速公路车流量高位运行,且出现多轮次阶段性低温雨雪冰冻和大雾天气。该队加强大流量路段、事故多发路段、城区主要收费站出入口、弯道道路段以及夜间的巡逻管控力度,强化夜间和雨雾天气管控、降速安全提示。督促业主单位备足融雪抗冰设施设备,更换或修复交安设施,通过远程温湿度检测仪高密度加强路面气温监测,提高重点路段的巡逻频次,综合采取预防性撒盐、压道限速、窄车道管制等措施,成功应对多轮低温雨雪冰冻和大雾天气。

同时,开展高风险面包车、烟花爆竹运输车辆、酒驾、行人上高速等各类专项查处行动,查处各类交通违法15404起,其中现场执法6222起、六类突出违法2579起、夜间重点954起、酒驾9起、醉驾5起,行政拘留6人、刑事拘留4人,及时消除安全隐患。严格落实站点勤务,查处“两客一危”车辆违法140起。



2月27日,在文化园,盛开的郁金香吸引众多市民前来拍照打卡。当日,最高气温攀升至19℃,让人充分感受到春天里的温暖。 株洲晚报融媒体记者/刘震 摄影报道

## 去年我市网络零售额达212亿元 今年力争推动直播电商网络零售额突破100亿元

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远 通讯员/谭茜君)网络零售成为我市经济发展的重要增长点。2月26日,记者从市商务和粮食局获悉,去年,我市实现网络零售总额212亿元,同比增长3.9%。

网购时代来临,下好网络消费这步棋,将带动本地企业发展。近年来,我市一批企业从实体迈向“云端”,又从传统电商拓展至直播电商,入驻了抖音、快手等平台,取得了较好成绩。如在去年“6·18”

网络促销活动中,千金集团新零售在抖音直播,客流量是传统电商流量的三四倍。

去年,我市推动湖南工大商学院成功获得“跨境电商人才孵化基地”授牌,认定智连创园、众邦电商等13个示范企业和主播,并举办了服饰直播、消费帮扶营销等一系列直播大赛,新型消费模式蔚然成风。

市商务和粮食局相关负责人介绍,今年我市将充分发挥直播基

地平台作用,指导大汉金帝“快手直播基地”挂牌运营;培养跨境电商、直播电商、农村电商等人才,扶持农村店铺,打造一批农村草根网红,强化数商兴农助力乡村振兴;

组织网上年货节、义乌国际电子商务博览会、双品网购节、跨境电商交易会、直播带货暨短视频大赛,举办株洲市直播电商大赛、直播电商大会等活动,力争推动直播电商网络零售额突破100亿元。

能力过关即可。

市残联就业管理中心主任宁召东介绍,我市连续多年将残疾人职业技能和实用技术培训纳入市县两级“民生100”项目,去年完成残疾人职业技能和实用技术培训1542人,新增残疾人就业670人,目前全市已就业残疾人达34000余人。今年,市残联将在持续做好残疾人职业技能培训的基础上,开展一系列延伸服务、岗前培训,通过残疾人自身的教育、残疾人就业创业典型的宣传带动,整体推动残疾人更高质量就业。

“我再看看,谢谢关心!”廖姐一边笑着说,一边拄着拐杖走向下一个招聘展台。

“天气真好!出太阳了,希望今天可以找到一份好工作。”25日清晨6时左右,廖姐快速起床,洗漱完毕,仔细地把头发梳理了一遍,对着镜子中的自己说道。廖姐今年50岁,住在三三一,大女儿已经出嫁,小女儿还在读初中。因幼时患病,她落下了肢体残疾,出行要拄着拐杖。说是拐杖,其实就是一根木棍。

“闲着也是闲着,靠自己的双手赚点钱补贴家用总归是好事。”廖姐说,她此前在一家制鞋厂工作,每个月报酬2800元。去年底,

1000多元补贴家用就可以了,离家

## 百般红紫斗芳菲

## 梁俊婚介

女未婚:90年,1.62米,大专,自己创业,有房有车。

女未婚:93年,1.64米,本科,株洲荷塘区政务中心工作,有房有车。

女未婚:90年,1.55米,大专,自己创业,有房。

女离婚:68年,1.60米,有房。

女离婚:67年,1.59米,没退休,有房。

女丧偶:67年,1.60米,有房。

男未婚:74年,1.80米,株洲机务段上班,乘务员,有房有车。

男未婚:92年,1.83米,大专,广铁集团上班。

男未婚:89年,1.72米,职高,自己开公司,有房有车。

男未婚:85年,1.70米,本科,在株洲茶陵工作,有房有车。

男未婚:93年,1.68米,本科,在长沙工作,有房有车。

男未婚:90年,1.70米,本科,工程师,在株洲工作。

男离婚:75年,1.68米,初中,个体经营。

男离婚:84年,1.76米,在株洲工作,有房有车。

男离婚:66年,1.75米,本科,在株洲中车上班,有房。

地址:火车站金轮B栋8楼801号

电话:18673309882

## 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结对为良缘,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,医师,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:株洲市中心七一一路和人民路交叉口建行对面(谊萍婚友会所)

## 江苏:3月1日起参保企业职工可推迟退休

目前,江苏在全国范围内已率先推出企业职工延迟退休方案。

江苏省人社厅近日印发的《企业职工基本养老保险实施办法的通知》中,创新规定了推迟退休政策,明确:经本人申请、用人单位同意,报人社部门备案,参保人员可推迟退休,推迟退休的时间最短不少于一年。而在延迟者的退休金计算上,并没有与正常退休者加以区别。不过,延迟后,每月能比不延迟多领养老金是肯定的,因为缴费年限变长了。

(本报综合)

## 上海推动居委会层面建设养老服务站

上海市人民政府近日召开的民政工作会议提出,今年将新增50家综合为老服务中心、200家社区老年助餐服务场所、5000张养老床位,改建2000张认知障碍照护床位,完成5000户居家环境适老化改造。同时,上海将推动在居委会层面建设家门口养老服务站(点),年内新增100个,加大养老护理员建设力度,年培训人数1万人。

(摘编自《新民晚报》)

## 六宝迎春茶滋养肝肾

今天,给大家推荐一款迎春养生茶——六宝迎春茶。取萱草花、玫瑰花、白菊花、茉莉花各10克,枸杞子15克,红枣3枚(劈开去核)。将所有食材清洗后放进砂锅(或养生壶)内,加入1500毫升清水,用大火煮沸后改小火熬40分钟即可。

这些食材中,萱草花利于清热利湿、宽胸解郁,玫瑰花利于行气解郁、和血止痛,白菊花利于平肝明目、清热解暑,茉莉花能理气止痛、避秽开郁,枸杞子利于滋补肝肾、益精明目,红枣利于补中益气、养血安神。六物合煎,茶性平和,既能疏风清热、利湿解毒,又能润肺生津、滋养肝肾,适宜于初春时节饮用。

(株洲市营养健康管理协会)

## 你热捧的“网红美食”可能暗藏健康风险

你有没有在抖音、快手等平台刷到过“生腌美食”的视频?你有没有被美食博主做的空气炸锅美食馋到?时下,这类美食视频非常火,有的光点赞就超过百万次。看了这些视频,很多人纷纷效仿,在家自制“网红美食”。

大家有没有想过,这些食物真的健康吗?

### 吃生腌食物,或会感染寄生虫

在美食博主手中,鲜活的鱼、虾、蟹都能用来生腌。视频显示,把活的鱼、虾、蟹放在盒子里,加入酒、葱、姜、蒜、小米椒,再冷冻一两天,一道“生腌美食”就做好了。

在这些视频底下,有网友质疑:“不怕寄生虫吗?”另一波网友则留言说:“不怕,吃了十几年了。”

其实,经常吃这种“生腌美食”,很容易感染寄生虫。比如,淡水鱼生、醉虾或存活有肝吸虫,感染早期可能会出现发热、头痛、食欲减退和消化不良,严重的会引发胆囊炎、胆结石甚至肝硬化等;海洋鱼生中或

### 常吃空气炸锅食品对人体有害

在很多美食博主手中,没有什么食物是不能放进空气炸锅中的。空气炸锅的工作原理很简单,其内部有一个加热装置,通过热风循环,将锅内食物“烤”熟。因其宣传语常含“健康”“低油”,给大家传递了一种美味和健康可以兼得的理念。其实,经常食用空气炸锅烹饪的食物,是不健康的一种做法。

空气炸锅宣称“无油”甚至是“低

油”,但除了五花肉、鸡翅、羊肉和鱿鱼等油脂含量高的肉类可以不放油,其他都需要放油。以炸薯条为例,薯条进烤箱前要刷葱油、椒盐,然后烤制15分钟至20分钟。相比普通油炸,空气炸锅烹饪的食品脂肪含量确实低一些,但它的加热温度超过120℃,多在180℃至200℃,会产生丙烯酰胺类的疑似致癌物,而长期使用这种食品对人体有害。

(本报综合)

## 换种盐就能帮助控血压?

盐摄入超标导致钠摄入过量,是引发高血压的主要膳食危险因素之一。最近,北京大学临床研究所武阳丰教授在《中国循环杂志》发表文章称,在人群中推广低钠盐,每年将能减少约100万人死亡。

### 北大教授呼吁推广低钠盐

武阳丰领衔完成的大型整群随机对照试验研究,首次显示了低钠盐的长期安全性和有效性。该研究选择我国北方5省600个村子近2.1万例具有卒中病史或未控制的高血压人群,向随机分配到干预组的受试者免费提供含25%氯化钾的低钠盐连续5年,随机分配到对照组的受试者仍食用普通食盐。

结果显示,与食用普通食盐的对照组相比,食用低钠盐的干预组致死性和非致死性卒中减少14%,主要不良心血管事件减少13%,全因死亡减少12%。



▲图片来源于网络。

### 我国半数高血压与盐敏感相关

我国高血压患者已突破3.3亿,其中,盐敏感性高血压比较常见。

调查数据显示,我国约半数高血压患者属于“盐敏感性高血压”。老年人、糖尿病患者、代谢综合征患者、肥胖者、绝经后女性人群中对盐敏感的比例较高。我国居民人均每日食盐摄入量10.5克,而世界卫生组织推荐值为每日5克,盐摄入超标,钠摄入量过多,是导致高血压的主要膳食危险因素之一。

普通人选低钠盐,可以在不影响口味的情况下保护血管,“一举两得”。不过,低钠盐并不适合所有人

群。在我国食用盐的国家标准中明确规定,低钠盐的包装上必须标示:高温作业者、重体力劳动强度工作者、肾功能障碍者及服用降压药的高血压患者等不适宜高钾摄入的人群应慎用。

因此,服用“普利”类或“沙坦”类降压药、保钾利尿剂等降压药的人群,最好听从专科医生的意见,了解自己是否可选低钠盐。

一个总的原则是,不管是低钠盐还是普通盐,总原则都是要少吃,并加上血压监测、生活方式调整等综合调治。(摘编自《楚天都市报》)