

# 入选国家“优等生” 制造名城“会呼吸”

## 建设海绵城市,株洲3年内将获国家补助10亿元

本报讯(株洲晚报融媒体记者/吴楚 通讯员/朱建轩)5月26日至6月1日,财政部官网公示了2022年系统化全域推进海绵城市建设示范评审结果,25个城市被确定为全国第二批示范城市,株洲市位列其中。这也是本批次中湖南省唯一上榜城市。



▲打造海绵城市典范,让制造名城成为“会呼吸”的亲水名城。株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄

### 建设海绵城市,株洲干得怎样?

海绵城市是新一代城市雨洪管理概念,是指城市能够像海绵一样,在适应环境变化和应对自然灾害等方面具有良好的“弹性”,下雨时吸水、蓄水、渗水、净水,需要时将蓄存的水“释放”并加以利用。建设海绵城市对于缓解城市内涝、削减城市径流污染、节约水资源、保护和改善城市生态环境具有重要意义。

株洲是全国唯一以“洲”字命名的城市,湘江穿城而过,境内河川纵横,溪沟密布,水系发达,水面率达9.44%。湘江风光带、万丰湖成功入选国家水利风景区,城区33条黑臭水体全面清除,获评全国水生态文明城市。

株洲历来重视海绵城市建设。早在2012年,便在全省率先建成首条海绵型道路(云龙大道)。

### 成功申报示范城市,有哪些利好?

按照相关文件要求,成功申报第二批海绵城市建设示范城市的,中央财政按区域对示范城市给予定额补助。其中,对于地级及以上城市,中部地区每个城市补助总额10亿元,补助资金根据工作推进情况分3年拨付到位,补助资金主要支持城市建成区范围内与海绵城市建设直接相关的各类项目建设。

记者从市住建局获悉,示范城市创建中,株洲将从老工业城市“海绵化”与城市更新协同推

进,都市圈生态共治、“洪涝污”系统化治理、全要素精细化管控四个层面统筹,采取多元化投融资模式,统筹好配套资金。示范期计划实施项目160个,总投资82.9亿元,并依托本土制造业优势,孵化“智慧海绵产业”,比如智慧水务、绿色建筑等,力争将株洲打造成“因地制宜、因时制宜、因势制宜”的海绵城市典范,让制造名城成为“会呼吸”的亲水名城。

“环境治理有经验,先行先试有成果,先进制造业发展也呼唤高质量水环境,打造海绵城市,让株洲成为一座‘会呼吸’的制造名城,无论哪个层面,都意义重大。”市住建局主要负责人表示。

## 旅行社重启业务 暑期游或迎高峰

### 湘赣边红色专列即将再出发

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王晖 温琳 通讯员/张丹)随着疫情形势持续向好,旅游行业等来黎明曙光。昨天,位于双银大厦的新康辉旅行社,迎来了6月第一份订单,来自益阳的刘先生预定了端午节陵南农谷的民宿。

新康辉旅行社业务经理周末告诉记者,6月是传统的旅游淡季,各地的旅游价格相对暑假要便宜至少两成以上。他们最近已经接到了游客去新疆、西藏和海南的订单,业务正在恢复。今年暑假旅游有望迎来三年来第一个高峰。

另外,市旅行社行业协会也传来好消息,昨天株洲城发集团跟该协会签订了协议,双方将就湘赣边红色专列研学项目进行合作,助推株洲市各旅行社重启业务,早日走出经营困境。

根据协议,今年我市将组织开展不少于25趟

次湘赣边红色专列研学活动。其中,市城发文化产业投资运营有限公司负责车厢课堂课程服务内容的制定与组织及车厢物料布置服务,市旅行社行业协会负责组织客源、地接行程的制定与组织。

城发集团党委副书记贺文辉表示,为更好地推动研学项目品质化,打响红色旅游品牌,“红色移动课堂”将在原有“七个一”系列主题活动的基礎上进行再创新。

“我们做了长达三个月的谋划。”贺文辉介绍,谋划内容包括在火车上做些什么、课程怎么安排、学生学些什么、树立什么样的志向。市城发文化产业投资运营有限公司还策划了年轻人喜欢的剧本杀,把一个个红色故事写成了剧本,由游客来演绎,让他们充分感悟红色精神,汲取奋进力量。

### 国际观察

## 终现“豁口” 欧盟对俄制裁还能走多远?

5月30日至31日,欧盟举行特别峰会,对俄罗斯祭出石油制裁,决定禁止进口俄罗斯石油;另一方面,同意豁免经管道输欧的俄罗斯石油,即俄罗斯石油可继续通过管道输送到欧盟成员国。

### 不得不留出“豁口”

自今年2月末俄罗斯对乌克兰发起特别军事行动,这是欧盟对俄罗斯实施的第六轮制裁,其“杀伤力”不言而喻。目前欧盟市场近三成石油来自俄罗斯,根据欧盟领导人的说法,实施第六轮制裁后,欧盟从俄罗斯进口的石油将立即减少75%,到今年年底将减少近90%。

从4月初第五轮制裁禁止进口俄罗斯煤炭,到如今第六轮制裁禁止进口俄罗斯石油,欧盟对俄制裁确在步步升级。但细观欧盟第六轮制裁出炉的“台前幕后”,会发现欧盟对俄制裁步伐正在变得越发沉重。

事实上,早在5月初,欧盟委员会就提交了制裁方案,建议欧盟成员国禁止进口俄罗斯石油,但高度依赖俄罗斯石油的匈牙利明确表示反对,强调匈牙利没有出海口,如果切断俄罗斯输油管道,匈牙利经济将严重受损。

在匈牙利的反对下,欧盟迟迟无法就制裁俄罗斯石油达成共识,以致欧盟对俄制裁的速度从以“天”计变成了以“周”计。因匈牙利毫不退让,欧盟特别峰会只能采取折中方案,既对进口俄罗斯石油颁布“一纸禁令”,又不得不留出“豁口”,将经管道输欧的俄罗斯石油排除在外,允许匈牙利等东欧国家继续通过输油管道进口俄罗斯石油,维持经济正常运转。即使5月31日欧盟特别峰会正式宣布制裁方案,这道“豁口”都异常显眼。

### “制裁走到了尽头”

5月31日欧盟特别峰会闭幕后,比利时首相德克罗对媒体坦言,欧盟对俄罗斯的能源制裁走到了尽头;奥地利总理内哈默表示,接下来欧盟不会讨论制裁俄罗斯天然气事宜;欧盟媒体“政坛网”一篇报道的标题更加直白:别指望欧盟会很快封杀俄罗斯天然气。

与之印证,在欧盟特别峰会公报中,只字未提欧盟下一步制裁俄罗斯的计划。有媒体援引知情人士的话说,为了落实对俄罗斯的石油制裁,峰会期间欧盟领导人也未就这一议题进行深入讨论。

果真如此的话,欧盟对俄制裁还能走多远? 随着时间的推移,这个问题将变得越来越大。

(据中新社)

# 戒烟门诊专家教您如何戒烟

5月31日是第35个“世界无烟日”。最新数据显示,我国现有3亿烟民,每年有超过100万人因吸烟失去生命。怎样才能成功戒烟? 医生有哪些帮助戒烟的好方法?

### 吸一辈子烟照样活到90岁?

生活中,谈到戒烟,总有人会说:“戒什么烟啊,有人抽了一辈子烟还能活到90岁!”

首都医科大学附属复兴医院呼吸科主任陈谨说,抽一辈子烟还能活到90岁,是幸存者偏差导致的错觉。如果非要探究“为什么有人吸了一辈子烟也能长寿”,一句话解释就是:胜在基因。美国的一项研究显示,在“吸烟但长寿”者的基因组里,存在215处单核苷酸多态性。拥有这种基因的人,体内细胞修复损伤的能力更强。但作为普通人,最好不要认为自己就是幸运儿。

### 戒烟门诊专家也曾是烟民

“20年前,我也曾吸过烟。”武汉市红十字会医院戒烟门诊专家、56岁的范忠杰坦言,那时因为工作压力大,他从一天抽两三支烟发展到一天两三包。范忠杰很快出现了不适症状:频繁咳嗽,用药也不见好。实在咳得胸口疼,他才决定戒烟。

范忠杰说,他也经历过复吸的阶段,但最终

坚定了信念。每当犯烟瘾时,他就赶紧让自己忙碌起来,转移注意力。之后,每次煎熬的时间越来越短,不知不觉竟不再想念“那一口”了。在他的带动下,科室同事也纷纷戒烟,目前竟无一吸烟者。

范忠杰说,学会转移注意力,减少自己对吸烟的欲望是成功戒烟的关键。平时,还可通过运动、刷牙、咀嚼食物等方法来分散对尼古丁的需求。日常生活中,要减少与其他烟民的接触。

### 各种不适都有应对办法

针对有戒烟意愿的人,武汉市肺科医院戒烟门诊李铭教授建议:首先,选定一个有意义的日子作为戒烟日,告诉家人、朋友、同事自己已决定戒烟,取得他们的理解和支持;其次,处理掉身边与吸烟有关的全部物品,在完全戒烟前,身边找不到一根香烟。

第三,建立不适应预案。比如感觉紧张、烦躁时,可做深呼吸,外出散步;当感觉身体疲惫,总想睡觉时,就及时补充睡眠;当总想吃东西时,就多吃一些蔬菜、水果进行替代。

武汉市中医医院肺系病科副主任医师丁念说,通过坚持按摩戒烟穴(也称甜美穴)也可以帮助戒烟。找戒烟穴前,先找到列缺穴(左右两手虎口交叉,一手食指压在另一手的桡骨茎突上,当食指指尖到达之凹陷处取穴)和阳溪穴(拇指上翘,在手腕桡侧,当两筋之间,腕关节桡侧



阳溪穴



列缺穴

▲图片来源于网络。

处取穴),两个穴位的中点便是戒烟穴。每天坚持按三次,每次10至20分钟。

(摘编自《长江日报》《武汉晚报》《北京青年报》)

## 专家齐聚广州 探讨“频谱水”的健康价值



健康生活我掌握

日前,频谱水在心血管领域的应用研究总结会在广州国际医学交流中心举行。此前,广东骏丰频谱股份有限公司委托广州海博特医药科技有限公司对频谱水于健康的积极意义组织了研究与论证。

南方医科大学珠江医院国家药物临床试验机构办公室主任贺帅、广州医科大学附属第五医院心血管内科主任严华等专家出席。

与会专家除了从不同角度探讨频谱水对健康的积极意义,还对未来频谱水研究方向提出了各自的观点和建议。专家们希望广东骏丰频谱股份有限公司继续发挥核心技术优势,开展更多科研项目,以科技促进企业发展和健康行业发展,助力健康中国的发展。这次大会的召开,标志着频谱水前瞻性研究取得了阶段性成果,为该行业对频谱水的研究带来了新的探索方向,对大众的饮水理念起到了积极的引导作用。

(本报综合)

## 老人夏季锻炼“五不宜”

不宜“迟”。夏日的清晨,空气清新,凉爽,尤其是太阳出来前,是锻炼的黄金时间,选择此时锻炼身体为佳。应避免在中午或下午锻炼,因这时暑热旺盛,骄阳似火,容易引起中暑或其他意外。

不宜“空”。夏季天气炎热,锻炼时,人体出汗多,水分消耗大,因此要及时补充足量的水分和盐分,以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前,最好喝些淡盐开水或绿豆汤等。

不宜“露”。锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带,不宜在日照射下锻炼,更不宜赤膊露体锻炼。当感到太热出汗时,可适当减小运动强度,放慢速度或休息一下,千万不可脱掉衣服,避免凉风直吹身体,避免风邪侵袭而患病。

不宜“激”。老年人对高温环境适应性差,耐受力弱,运动时一定要量力而行,循序渐进,以舒适为宜,不宜激烈和持久。一般宜做些舒缓的活动,如散步、打太极拳、做广播操等。剧烈的运动不仅会消耗大量的体力、精力,而且极易诱发心脑血管疾病。

不宜“急”。也就是说不要做无准备活动的锻炼。因老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,故锻炼前应先活动一下躯体,扭扭腰,抬抬腿,放松肌肉,活动关节,以提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而引发意外伤害。

(本报综合)

## 老人端午吃粽子的“三注意”

中国人对端午节都有着浓厚的感情,每逢端午节则是千家万户必吃的食品。今天介绍一些食用粽子的小技巧,让老人开开心心、健健康康过端午!

### 一. 粽子未熟不能吃

看着可口的粽子就在眼皮底下,粽叶飘香,让人忍不住想“趁热吃”一口。殊不知,粽子是要在小火慢慢煮了之后才能真正的熟,而不熟的粽子不仅味道不佳,且极难消化,对人的胃产生极大的负荷作用。

### 二. 吃粽子不能快或多

每年都有有一些因为吃粽子太快或太多,发生消化不良甚至窒息事件,尤其是老人和小孩。

吃粽子时,最好是一旁佐以茶,一边细嚼慢咽地品尝粽子,一边喝茶,这样有助于吞咽和消化,而且,每次少吃

一点。

### 三. 这3种人莫吃粽子

1. 心血管病患者: 粽子吃多了可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗塞。

2. 胃肠道病患者: 粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性滞滯气,含植物纤维既多又长,吃多了会加重胃肠负担。患胃病及十二指肠溃疡病人若贪吃粽子,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。

3. 糖尿病患者: 粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒,抢救不及时会有生命危险。

(本报综合)

### 每周一菜 苦瓜绿豆汤解热去暑

天气越来越热,很多人会出现口渴、心烦等不适。在这,给大家推荐一款健康饮品——苦瓜绿豆汤。

食材:取苦瓜150克,绿豆100克,陈皮10克,冰糖适量。

做法:将绿豆洗净后浸泡30分钟,苦瓜洗净,切块,陈皮洗净。往锅内加入适量清水,加入陈皮,待水煮沸后,放入苦瓜、绿豆,大火炖煮20分钟后,转小火继续熬煮2个小时,最后加冰糖煮化即可。

功效:苦瓜含有氨基酸、维生素、苦瓜甙等物质,有抗菌消炎、解热去暑的作用。

(株洲市营养健康管理协会)



▲图片来源于网络。

