

去京沪方向 株洲将有始发高铁列车了

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明 通讯员/夏四亮 谭玲)6月7日,记者从株洲市交通运输局了解到,6月20日,武广高铁株洲西站将首次开行(往返)北京西、上海虹桥始发高铁列车。具体车次为:株洲西-北京西(G506),8:25

株洲西发车,16:08到达北京西;北京西-株洲西(G503),14:48北京西发车,22:28到达株洲西;株洲西-上海虹桥(G1348),8:54株洲西发车,13:42到达上海虹桥;上海虹桥-株洲西(G1776/7),15:14上海虹桥发车,21:46到达株洲西。

目前,株洲市交通运输局正协调组织株洲西站对现有进出通道进行调整改造,对相关安检设施设备进行升级。铁路部门届时会对外开放售票通道,欢迎广大市民朋友关注铁路12306官网。

查找“城市病” 株洲准备接受全面体检

体检指标共100项,根据体检报告“对症下药”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/伍靖雯)6月7日,我市召开城市体检工作部署会,通过对城市六区健康状况“把脉问诊”,找出“城市病”,助推城市更新。

会议下发了《株洲市城市体检实施方案》。城市体检,是统筹城市规划建设管理、推进实施城市更新行动、促进城市开发建设方式转型的重要抓手。

按照2021年住建部技术指南要求,我市确定了65项基本体检指标,同时结合株洲特色增加了35项指标,最终形成100项体检指标,覆盖生态宜居、健康舒适、安全韧性、交通便捷、风貌特色、整洁有序、多元包容、创新活力8个方面。其中,株洲特色指标包括城市街头书屋覆盖率、职业教育毕业生本地就业占比、智轨总里程和乘坐人数等。

除了体检,我市还将同步开展社会满意度调查,最终编制形成年度体检报告,找出城市发展的弱项短板,提出相应的“城市病”治理对策建议。接下来,我市还将建立常态化城市体检机制,打通城市体检到城市更新的良性循环。



创文整改问题6月底前要“清零”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/伍靖雯)6月7日,我市召开全国文明城市创建整改攻坚工作会议,就城市建设发展专业组、市容环境整治专业组创文整改重点工作,进行再安排、再部署。

经过第一阶段抓整改、补短板,我市的城市基础设施、市容环境卫生面貌等都有明显提升,但仍有一些重难点、反复性问题须引起高度重视,尤其是小区自管区域内道路破损、“僵尸车”占用公共资源、农贸市场及周边“脏乱差”以及市民不文明溜车等方面,亟待整治攻坚。

会议指出,创文整改工作已进入关键阶段,各部门单位务必主动作为、通力协作,用更精准有力的举措抓好问题整改,以必要的投入推动解决根本性问题,确保6月底前各项问题全部“清零”。

“新时代好少年”开展创文宣讲

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谢嘉 通讯员/周媛)近日,天元区开展“少年文明说”创文宣讲活动,由区级以上“新时代好少年”现身说法,连续拍摄24期创文宣传视频,每周线上推出,通过青少年带动全民参与文明城市创建。

通过精心策划、拍摄和制作,第一期“少年文明说”近期上线了,主演是天元小学学生张修齐。视频中,他对同学浪费作业本、剩饭剩菜、不关水龙头现象说“不”。“少年文明说”系列视频,结合学生身边的小故事,围绕文明出行、文明小区、文明校园和文明城市建设,涵盖遵守交通规则、使用公筷公勺、践行诚信规范、文明养宠等内容,对行为规范作生动讲述,让观众有规可守、有章可循。

此次参加主演的都是株洲市或天元区的新时代好少年。这些获奖的少年,有的乐于助人,从小参与公益活动奉献爱心;有的尊师孝亲,精心照顾患病亲人;有的勤学创新,自强自力,小小年纪懂得诚信守礼、恪守公德,在示范引领群众向上向善中具有较大影响。“少年文明说”能通过孩子辐射家庭、带动社会,形成人人关心、人人参与、人人创建的浓厚氛围。

影讯 美达影城(6月8日)

暗恋·橘生淮南 13:35 14:35 15:30	19:10 20:10 21:15 22:15
16:30 17:25 18:25 19:20 20:20	我要我们在一起
21:15 22:15	16:20 20:25 22:25
遇见你之后 13:45 14:45 15:40	我是真的讨厌异地恋
16:40 17:35 18:35 19:30 20:30	14:15 18:20
21:25 22:25	芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园
哆啦A梦:大雄的宇宙小战争 2021	五楼(株洲书城对面)
13:50 15:00 16:00 17:05 18:05	订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2022年6月7日)

福彩	
双色球 第2022064期	04 06 12 13 17 31 16
3D 第2022148期	7 7 5
体彩	
排列3 第22148期	4 0 8
排列5 第22148期	4 0 8 2 6
7星彩 第22064期	6 3 8 3 3 0 7



“清凉”热卖

近日,随着气温持续走高,空调、电风扇等能够带来清凉的家电热卖。6月7日,天元区一商场门口摆满了各型号产品,前来选购的市民络绎不绝。

株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄影报道

聊天室

@低头族,记得给忙碌的眼睛放个假

主持人/橘子粥

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人橘子粥,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意思或者有意思的事。

本期话题想和大家聊一聊“心灵的窗户”——眼睛。昨天,朋友悠悠发圈说,前段时间连着加班好几天,好不容易遇上小长假,她决定“放飞自我”,熬夜追剧、打游戏,结果因用眼过度导致右眼病变,吃了两天药还吊了水,这才恢复了视力。

“屏幕依赖症”正在困扰着忙碌的现代人,在工作、学习和生活中,我们都难以避免大量使用手机或电脑。近年来,社交媒体、远程办公、直播、短视频的兴起更让我们的眼睛与大屏屏幕“绑定”,引发严重的眼健康危机。无论世界多么缤纷,我们偶尔也需要停下追逐的脚步,给忙碌的眼睛“放个假”。

小吕同学:眼睛是人体最重要的器官之一,但往往也是最容易被忽视的那一个。去年疫情期间,我居家办公大半个月,由于工作性质比较特殊,我的手机从不离身,24小时保持开机状态,每天起床第一件事是看手机,就连去上厕所,也要带着手机才安心。无论是工作沟通、日常社交还是娱乐休闲,一切都从“面对面”变成了“屏对屏”。很快,我的眼睛就提出了“抗议”。

一天晚上,我刚刚结束手头上的工作,当我站起身来,眼前突然“黑屏”了一下,眼睛又酸又胀的。我才意识到,自己这几天除了睡觉以外,几乎所有时间都不曾离开手机和电脑。还好我及时发现了问题的严重性,开始尝试戒掉“手机瘾”。空闲的时候,我不再总是刷抖音、看公众号,而是坐在窗边看看风景、听听音乐;每晚有两小时是居家健身时间,除了紧急电话,我不会接触电子产品;每当我发现眼睛开始酸涩胀痛,便立刻远离电子产品,看看远方,或者做一次眼保健操。坚持一段时间以后,我的眼睛没有再出现过不适,而且身体、心理状态也畅快了很多。

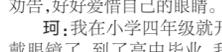
怪瘦,我小时候喜欢看电视,总是离得很近,到了初中发现看不清黑板了,从此戴上眼镜,就再也没有摘下来。现在600度的近视给生活带来了诸多不方便,吃火锅的时候满眼雾气,夏天流汗不仅会糊眼睛,还会糊眼镜!连游水、滑雪这些有趣的活动也和我渐行渐远。很后悔当初没有听父母和医生的

Nicole 悠悠
家人们!多多保重!
晚上别熬夜追剧打游戏!!!
不然就有可能像我一样
右眼突然看不清了😭
节前我加班好几天
就想着放飞自我
白天我出门嗨
晚上熬夜追剧打王者
结果芭比Q了.....
去医院检查
医生说我黄斑有轻微的水肿
这两天手机没敢碰
乖乖吃了两天药吊了水
现在终于能看见了!



我Gucci的时候,眼泪总是Prada Prada地Dior

扫一扫二维码加入聊天室。



劝告,好好爱惜自己的眼睛。珂:我在小学四年级就开始戴眼镜了,到了高中毕业,我已然成为五十米外“六亲不认”、十米外“男女不分”的“人间马赛克”。好在这些年来,我养成了比较好的用眼习惯,平时工作不需要长时间接触手机、电脑,而且每年坚持定期做眼底检查,现在我的视力已经趋于稳定,也没有患上视网膜脱离、青光眼这些可怕的疾病。

湖南省直中医医院眼科主任肖哲夫:高强度用眼可能会导致视疲劳、眼睛干涩、视力下降、近视度数加重等眼科疾病。当近视度数高于600度,也叫高度近视,高度近视可能导致黄斑病变、视网膜脱离、青光眼等并发症,而这些疾病都有可能致盲。

当下,许多年轻人有“屏幕依赖症”,或因工作、学习无法避免使用手机和电脑。平常应当注意适当地控制使用屏幕的时间,实在无法避免使用,可以每40分钟休息10分钟,休息时尽量远眺,看看绿色植物,坚持每天做眼保健操;夏天外出时,可以戴太阳镜或者遮阳帽,避免紫外线的照射,冬天如果下大雪,也需要戴太阳镜,避免雪面反射的紫外线;有条件的情况下,保证每天1-2小时的户外运动、充足的睡眠,多吃富含维生素的食物;更重要的是每半年需要做一次眼科的全面检查,预防眼部病变的可能。

网事版素材征集

网事版欢迎广大株洲网友提供素材,一经采用,发放稿酬,所发内容请遵守国家相关法律和公序良俗。大家可以扫二维码加入微信群。



目击

株洲魅 22-6-2 10:14 来自 微博视频号
发布于 湖南

#株洲爆料# 株洲合泰路上,为了方便过马路,中央隔离护栏被人为损坏,行人横穿马路畅通无阻。



趣闻

近日,有网友在朋友圈晒出一张截图。图片显示,有文章统计了近年来我国硕士、博士毕业论文中提及“感谢女友/男友……支持”或类似字眼的案例,合计16325篇,并以邮件、电话、微信等方式逐一回访,确认论文作者与文中女友/男友的后续感情状况,其中,结果为“结婚或保持情侣关系”的占比仅18%,而“无法取得联系”占比最

JaneTanQ
快毕业的朋友们小心致歉啊
毕竟统计了以后还在一起的只有18%
男女朋友不一定能手牵手一辈子
不过你的论文肯定要在论文库待上一辈子



大,为26%。网友笑称:“快毕业的朋友们小心致歉啊,男女朋友不一定能手牵手一辈子,不过你的论文是要在论文库里待上一辈子的。”

心情物语

心里的垃圾定期倒一倒,把不愉快的人和事从记忆中删除,格式化自己,才有储存快乐的空间。(来自网友“糯糯”的分享)

爆料

近日,在天元区天台路与圆方路交汇处,有市民拍摄到不少出租车未礼让行人的行为。有网友表示:“礼让是相互的,机动车应该礼让行人,行人过马路也应该小心看路,不要玩手机。”还有网友建议:“在人流流量大的路口,可以设置红绿灯。”



关注

株洲市二中改名麓山市第一中学?

近日,不少市民路过株洲市二中,发现学校名称改为了“麓山市第一中学”。据了解,市二中并没有更换校名,此次临时换上“麓山市第一中学”的名称,是为配合某电视剧的拍摄需求。此前,剧组也在湖南铁道职业技术学院、徐家桥等地取景拍摄。

