

干得漂亮！株洲又获国务院表扬 在促进工业稳增长、推动先进制造业集群发展等方面成效明显

本报讯(株洲晚报融媒体中心/旷昆红)国务院办公厅近日印发通报,对2021年落实有关重大政策措施真抓实干、取得明显成效的199个地方予以督查激励。我市在促进工业稳增长、推动先进制造业集群发展等方面获得国务院表扬激励。

我市聚焦链群建设,加快构建“3+3+2”现代产业体系,即聚焦轨道交通、航空动力、先进硬质材料等3个优势产业,突出电子信息、新能

源、高分子新材料等3个战略产业,升级一批传统产业,布局一批新兴和未来产业。聚焦科技创新,逐链梳理创新平台短缺目录,由产业链龙头企业牵头,按照“产业+科技+金融”模式组建平台创建联合体,为产业共性技术攻关突破和产业化提供强力支撑。

2021年,我市制造业增加值增长12.2%,占GDP比重达33.03%;高技术制造业增加值增长

14.4%,占工业增加值比重达20.5%;工业税收增长10%,规模工业利润增长12.1%,万元规模工业增加值能耗下降10%,推进先进制造业高质量发展获省政府真抓实干激励表彰。目前,全市有各类创新平台600余家,全产业覆盖、多层次支撑的技术创新平台体系基本形成,推动制造业智能化、服务化、绿色化发展,有效改善制造业供给质量和效率。

全市小学、初中7月2日起放暑假 8月30日、31日报到,9月1日正式上课

本报讯(株洲晚报融媒体中心/

谭筱 通讯员/郑奕)记者昨日从市教育局获悉,全市义务教育阶段学校、中等职业学校于2022年7月2日起放暑假;普通高中学校于7月9日起放暑假。2022年秋季学期,8月30日、31日学生报到,9月1日正式上课。特殊教育学校、幼儿园参照义务教育阶段学校时间执行。

市教育局负责人表示,目前疫情防控工作仍很重要。广大师生及家长要积极配合做好疫情防控工作,提倡师生员工暑期非必要不出省,不前往疫情中高风险地区所在地市,减少聚餐、聚会等聚集性活动。假期如途经中高风险地区或接触过来自中高风险地区或境外人员的师生员工,应及时向学校及所在社区报备,配合做好相关

防控措施。

同时,严格落实学校安全工作要求,制定假期安全工作方案和应急预案,安排学校领导带班、假期值班及护校工作。在放假前,要对校园进行一次安全隐患大排查、大整治;对学生开展一次安全专题教育,加强对学生的防溺水、预防毒品、防电诈、道路交通、消防、食品卫生、近视防控等方面的教育。

“任何中小学校严禁违规补课,严禁在职教师从事有偿家教活动,发现一起查处一起。”该负责人强调,任何学校不得以任何形式在任何地点组织在校学生成建制补课或变相补课,也不得为各种社会机构举办的复习班、辅导班提供场地和条件。

整治违停 处罚+曝光



本报讯(株洲晚报融媒体中心/沈全华)6月9日,记者从市创文整改办获悉,即日起,我市每天将对道路上违法停放各类车辆进行曝光,市民朋友可以通过“掌上株洲”App等3个新媒体平台查询被曝光车辆。

这3个新媒体平台,分别是株洲日报社旗下的“掌上株洲”App、市广播电视台所属的“新株洲”App以及“株洲交通频道”广播电台“微信公众平台”。

6月9日下午5时,在“掌上株

洲”App上,市公安局交警支队曝光了6月8日在城区主次干道违停的车辆,市城管局则曝光了6月8日占用人行道停车的车辆。

对6月1日至6月7日多次违停的车辆,株洲交警也进行了曝光。其中,违停4次以上的车辆有12辆,牌照为湘B9VM67的车辆违停次数更是高达7次。

下一步,交警、城管部门将根据全市创文整改百日攻坚活动部署,进一步加大对道路上各类车辆违法停放行为的整治力度,让城市既有颜值也有气质。执法部门呼吁广大市民及驾驶员朋友,文明行车、规范停车,“让”出安全、“停”出坦途,共建文明幸福株洲。

新华桥“亮”相方案定了 有机融合了市民满意度较高的两种方案



▲新华桥景观照明设计白天效果图。 受访部门供图



▲新华桥景观照明设计夜晚效果图。 受访部门供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心/伍靖雯)新华桥景观照明设计最终方案出炉!6月9日,记者从市城管局灯饰管理处获悉,该方案综合考虑了市民建议意见及投票结果,希望竣工亮灯的效果不负大家期待。

此前,我市从城市品牌、本地特色产业与城市文化,以及本土方言和经典地标这三个方向出发,形成三个不同版本的新华桥景观照明方案,并于5月底面向公众征求意见。期间,市民朋友通过网络留言、拨打热线等方式提出了宝贵的意见建议,对整个方案的完善发挥了重要作用。

投票结果显示,市民选择本地特色产业与城市文化照明设计方案的占58.5%,选择本土方言和经典地标的占31.1%。市城管局有关负责人介绍,他们把市民满意度较高的这两种方案进行有机融合,从安全、美观的角度考虑,对设计布局、灯光配色、内容选择上进行完善,形成最终方案,具体的照明施工建设也将与新华桥工程同步竣工。

阴虚的人更怕热 可尝试改善体质

炎炎夏季,暑热难耐,有些人特别怕热,即便没有运动,汗水也哗哗直流……对于一些原本就容易燥热的阴虚体质人群来说,到了夏天会比其他人更加难熬。他们的手脚更容易发烫、出汗,还易出现烦躁、易怒等不良情绪。那么,阴虚体质的人群在夏季应该如何调理?

● 阴虚人士为啥更怕热?

“都说胖人怕夏天,我明明很瘦,但每到夏天,还是特别不耐热,手脚心总感觉发烫,要光脚走在瓷砖上才舒服些,心情也随之变得焦躁。”前不久,有位患者因为怕热来诊室求医。经过诊断,她是阴虚体质。

中医认为,不同的脏腑出现阴虚的症状可能有所不同。比如:肺阴虚的人,可能会出现干咳、少痰、盗汗等症状;心阴虚的人,常会出现心悸、失

眠、多梦、健忘等症状;肝阴虚的人,可能会常出现头痛、眩晕、耳鸣、视物模糊、口干口苦等症状。

为什么这类人会尤其怕热?临床发现,压力大、思虑过多、长期熬夜、嗜食辛辣是很多现代人的生活常态。压力和不良生活习惯易损耗阴液,久而久之就会形成阴虚体质。这些人本身阴液耗损,加上夏季天热,不适症状往往会更加明显,常出现手足心发热、口腔溃疡、口燥咽干、潮热、盗汗、便秘等问题。

● 饮食调理 滋阴养血

阴虚体质的人首先需要滋阴。日常可以试着从以下几个方面进行调理。

饮食方面,最好少吃煎炸、辛辣、烧烤食物,可以多食用莲藕、银耳、淮山药、百合、雪梨等水分充足的食物,这些都是滋阴佳品。在内类的选择上,可以多

吃点鸭肉、鲫鱼,但是在烹调的时候,不要放太多辛辣调味料,免得变得很燥热。海鲜类中的带壳产品多是凉性的,也有滋阴效果。茶饮方面,阴虚人士可以多喝白菊花茶。白菊花味甘甘,有平肝明目、滋阴降火的功效,能通过益肝补阴来平衡相对亢进的“虚火”。

● 阴虚怕热的人更不能贪凉

阴虚的人夏天尤其应避免剧烈运动,因为出汗过多会耗伤人体的阴液,加重阴虚症状。建议这类人可在早晚温度适宜时,进行较为温和的运动,比如散步、打太极、游泳、八段锦、打坐、瑜伽等。

阴虚的人虽然经常感觉到很热,但也不宜多吃凉食降温,也要避免空调温度开得太低。因为这种图一时凉快的做法会伤到阳气,更容易造成阴阳两虚。(本报综合)

三种站姿自测平衡力



▲锻炼平衡力。图片来源于网络。

人上了年纪就怕摔倒。如果摔倒后发生骨折,生活质量会急剧下降,整体状况也会逐渐变差。所以,日常运动中,有意识地加强平衡力的锻炼,降低摔倒风险很重要。平衡力分成静态与动态二种,静态平衡指维持站立和坐姿的平衡,动态平衡指维持走路和动作平衡。

对老年人来说,要防止跌倒,就要了解自己的平衡能力如何。有个小测试自己在家就能完成:1.双脚并拢站立10秒;2.半足距站立,一只脚

的脚尖对着另一只脚的脚掌中间并拢10秒;3.全足距站立,一只脚的脚跟对着另一只脚的脚尖,保持直立10秒。

维持时间10秒为正常,小于10秒或不能完成表示平衡力差。观察自己有无晃动,晃动得越多表示平衡能力越差。

老年人也可平时在家自测和锻炼。感觉有点吃力了就停止,然后每次多增加一点锻炼。

时长。刚开始,平衡能力极差的老人,建议身旁摆放固定扶手,一旦失去平衡时,可作为支撑。需提醒的是,自测方法只是初步判定,如有相关不适要到医院就医,遵医嘱调理。

另外,老年人在日常生活中可选一两项活动当作平衡功能的锻炼。如:在厨房洗碗时,两腿交替转移重心,训练平衡力;爬楼梯训练下肢肌力。另外,还可借助防滑拖鞋、助行手推车等产品来降低摔倒风险。(本报综合)

中国人为何易被中风困扰

过多的盐摄入,会使血压升高。

二是拼:中国的上班族压力大,加班的持续劳累和长期精神压力也会增加中风风险。久坐、锻炼时间少,忽视对健康的管理,往往会造成肥胖、“三高”等,这些都是造成动脉粥样硬化的危险因素。

三是吸烟:烟草释放的尼古丁、一氧化碳等

会破坏血管,促成血栓,增加中风风险。另外,环境污染也会增加中风的危险,也需引起关注。(阳光康养医养中心)

巧用当季食材 调理“四高”

很多当季食材用对了,就会成为一味调理“四高”(高血压、高血糖、高血脂、高尿酸)的好药。

苦瓜茶:将10至20克干苦瓜片与4克绿茶混合,加入沸水冲泡,盖上杯盖闷30分钟,代茶饮饮用即可。苦瓜中含有苦瓜甙,有明显降糖作用。

莲子心茶:用莲子心12克,开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮1次,除了能降低血压外,还有清热安神的功效。

荷叶山楂茶:用荷叶、山楂、枸杞一起泡茶,可辅助调理高血脂症、动脉硬化。取山楂30克、荷叶12克、枸杞子20克,用开水冲泡30分钟后饮用。可以多次冲泡,喝到味道淡后即可更换。

丝瓜绿茶:尿酸高到一定程度,就会发展为痛风,发作时疼痛剧烈。高尿酸血症患者平时可以喝点丝瓜绿茶。将丝瓜去皮,切成薄片,连同一根葱、适量盐放入锅中,煮软后加入5克绿茶,浸泡入味即可。现代研究发现,丝瓜中含有大量维生素、矿物质、木糖胶等,有抗炎、利尿作用。绿茶有提神清心、清热解暑的功效。

(株洲市营养健康管理协会)

“晕”也可能是病 眩晕和头晕要分清

6月9日是“中国眩晕防治日”。专家提示,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。

很多人都有过眩晕、头晕的情况。沈阳市第一人民医院神经内科主任医师姜扬介绍,眩晕和头晕是两个概念,其发病症状和应对办法都不一样。

“头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症狀,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。”姜扬说,而眩晕是一种运动错觉,发作时无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。“患者应尽可能准确描述自己的症状,有利于医生判断,更好对症下药。”

“晕头转向”时,我们应该怎么做?专家指出,需谨记“停、救、稳”三个字。应立即减慢或停下正在进行的活动,症状严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生。

专家提醒,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治,详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。

(据新华社)



视频株洲 作品

天使的模样
The appearance of an angel

编导 张玉成 摄像 株洲日报社视频融媒部 剪辑 楚洋 美术设计

扫一扫 观看视频

视频株洲 VIDEO ZHUZHOU

视频株洲工作室是株洲日报社融合发展,抢占短视频传播阵地的先锋队。我们打造了株洲原创互联网视频品牌“视频株洲”,这是一个内容共享平台,你不仅能观看视频新闻,更能够拍摄上传视频新闻,你的所见所闻,都可能成为“大新闻”。

做视频,我们是专业的,提供以下服务:

- 短视频
- 宣传片
- 专题片摄制
- 微信视频号代运营
- 活动直播

视频合作请来电:周靖 (15873352669)

视频投稿邮箱:40751085@qq.com