

聊天室

夏天的烦恼,你有没有中招?

主持人/怪瘦

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人怪瘦,欢迎您扫描下方二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

热辣辣的夏天,30+℃的株洲,让人又爱又恨,那些冰冰凉凉的美食和水上运动带给我们夏天独有的快乐,不过因为天气潮湿闷热,随之而来的各种烦恼,也是一箩筐。

不吃香菜:还没到7月,气温已经直逼35℃。每次出门我都必带防晒霜、防晒衣、帽子、太阳伞,总要把自己包裹得严严实实才敢站在太阳下,结果不到五分钟就热得满头大汗,免费蒸了个“桑拿”!即使防晒做得很到位,我也不能轻易穿裙子、露出小腿,因为一年比一年“凶狠”的蚊子会在我的胳膊、小腿甚至是脸上叮满小红包。

我最爱夏天的西瓜、奶茶、冰淇淋,凉丝丝、甜滋滋的味道清爽又解暑。可有时半个西瓜、一支冰淇淋下肚,到了晚上可能会头疼腹泻,患上急性肠胃炎。肠胃不好又管不住嘴,让我在夏天遭了不少罪。

少年:每当我迷迷糊糊将要进入睡梦中时,总有一只“没眼力见”的蚊子强行挤入我的梦中将我拉回现实。我容易出汗,特别招蚊子的“青睐”,不管躺着、走着都避免不了被蚊子缠身。白天我还可以忍受,晚上的蚊子扰人清梦,导致我睡不好觉,第二天顶着黑眼圈来上班,别提多尴尬了。

开心:最近闷热的天气,让我心烦意乱,吃什么都没胃口,睡不着觉,头疼乏力,精神萎靡,不到一个月我就瘦了好几斤。

随着气温一天天升高,我的脾气也越来越大,经常因为一点点小事就火冒三丈,变得越来越没有耐心,家人也跟着遭殃。上周日,老公在家带娃,没有督促好孩子及时完成作业,还纵容孩子多看了两集动画片,我回来后对父子俩大发雷霆,气得差点把电视机砸了。事后,我也很后悔对家人动怒,但我当时真的没办法控

制好自己的情绪。
黄雅琴:夏天气温高,我又是个极怕热的人,家里的空调温度基本上在20℃以下,离开空调房,我就汗如雨下,浑身不自在。但是吹久了空调,鼻子就很难受,还容易感冒。

前天,我吹了一晚上的空调,醒来后,肚子有点痛,肩膀也很酸,应该是着凉了,于是用毛巾热敷了好一会,肚子的不适感才慢慢缓解。看来空调虽好,还是不能贪“凉”。

株洲市中医伤科医院治未病科主任、中医骨伤科副主任医师张为:夏天人易出汗,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,要常洗澡,“阳热”易于发泄。但须注意,在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生疮疮”。洗浴以药浴最佳,能达到健身防病的目的。

这个时节节空调,要控制空调温度,既舒适又不影响健康的室温,是26-27℃,不要让空调风口对着自己,尤其要避免直接吹向颈部、肩部、腿部等。若长时间呆在冷气充足的室内,肩部、膝部、腰部、女性小腹部,可用衣物覆盖,予以保护。每日要定期开窗换气。室内也要做好保湿工作,随时放一杯水,在身边适度栽种植物,也能增加环境湿度。

饮食调养方面,在夏季人体新陈代谢旺盛,汗易外泄,耗气伤津,食欲不振,宜多吃能祛暑益气、生津止渴的食物,饮食宜“增苦吃酸”,苦味的食物多具有清热解暑的作用,适量食用苦瓜、莲心、芥蓝、荞麦等苦味食品,能清热祛湿。夏季人体阳气渐长,醋是首选的调味品,它能清肝泻火、帮助消化、提高食欲,还兼具杀菌抑菌的功效。同时,可多食瓜类食物,比如西瓜、冬瓜、黄瓜等食物,这些食物都具有消暑的功效。除了瓜类食物以外,还有绿豆、海带等食物都能帮大家清热化湿毒。



扫二维码加入聊天室。

点赞

6月24日早上,一名患有癌症的市民面部伤口出血不止,正搭乘出租车赶往市中心医院。危急时刻,天元交警协调开放绿灯,并一路引颈患者乘坐的出租车直奔医院,患者得以顺利就医。



打开抖音扫码观看视频。



美图



炎炎夏日,我市气温居高不下,亲水活动受到市民欢迎。齐文婷供图

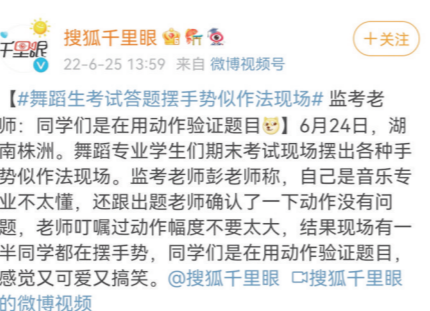
热搜

舞蹈生考试“手舞足蹈”,看懵监考老师

6月24日,在湖南株洲,舞蹈专业的学生们进行期末考试,在考场的时候,大家的手部却出现了很多动作,这让来监考的音乐老师迷惑不已,于是便向出题的老师询问,出题老师表示这是很正常的现象,他们只是在用身体做实践来验证答案罢了,监考老师这才放下心来。

有网友表示,这场考试实在是太有趣了,大家的手部动作看起来非常有规律,如果没有老师解释还以为是在传答案呢。

也有网友表示,看见这些舞蹈生们的手部动作让自己想起了高中时物理磁旋大题,比如右手螺旋定则也是用手来判断题的答案。



生活频道 校园 · 46.1万次观看



扫二维码观看视频

心情物语

开始没有太晚,不如马上行动。总有一天,那个一点一点可见的未来,会在心里、在脚下慢慢清晰。生活从不亏待每一个努力向上的人。(来自网友“橘子粥”的分享)

分享



楚石

今检旧宅书柜,得名家信札一叠,皆八十年代的,所信札皆毛笔书写。今通信发达了,书信往来很少了。今发几个信封与大家分享。魏传统、高占祥、金庸、石开、李刚田、丛文俊、徐利明、黄悫、顾平旦。



“露天电影进社区 看场电影小幸福”

在职党员进社区开展活动,居民写打油诗点赞

株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 通讯员/龚湘华

“您好,我是咱们小区的党员志愿者,明天上午小区前坪有一场创意宣传活动。”上周五,家住天元区忆都曼城小区的刘胜云挨家挨户敲开邻居家门,邀请他们参加创意活动。当前,为加强和改进基层党建,打通服务群众“最后一公里”,天元区以“共建共治共享”为重点,组织在职党员到小区报到。9207名在职党员投身城市基层治理,确保在职党员在小区亮出党员身份,奉献在岗位、服务在基层。



助力基层“微治理”

“露天电影进社区,为民利民新事物。久违感觉又重回,当年网络电视无。单调贫乏如何补?看场电影小幸福……”6月25日晚,天元区康华小区的居民们在自家楼下观看老电影《铁道游击队》,居民马齐峰非常开心,写下打油诗《赞露天电影进社区》,并感慨地说:“几十年没看过露天电影了,这次真像回到年轻时代。”

这场活动,是天元区委宣传部的在职党员们下沉社区,开展“文明创建我来建,幸福株洲我来建”系列活动之一。早在年初,该区就从各个单位选派党员干部,组建工作队到全区100个老旧小区、无物业管理小区,听民声、察民情、解民困,在做好基层党组织和在职党员

“双报到双考核”工作为抓手,提高群众的获得感幸福感安全感。

党员干部们利用工作之余的时间来到小区,参与并引导居民参与基层社会治理。在康华小区,干部工作队和在职党员帮助小区完成维修变压器,让居民用上“放心电”;耀华新村里,该区文旅广体局的党员为小区解决停车难题,还申请并安装了健身器材;天意楼小区则修复了监控,引进了充电桩,拆除存在安全隐患的油烟管……半年时间,天元区在职党员到联点社区(小区)参加劳动和帮扶,从被动到主动,从干完到干好,得到了居民的肯定。如今,该区在职党员为民服务的意识已从“心”出发,人人争当模范先锋。

服务群众“零距离”

6月25日,天元区湘水湾小区里气氛活跃、欢声笑语。一场围绕志愿服务为主题的文艺演出正在上演。尽管烈日炎炎,但仍吸引了许多居民现场观看、参与。活动现场,志愿者罗爱红接过志愿者证书后,激动地说:“这张证书见证了我们过去所有的付出,对未来说是一份激励。”她已做了四年志愿者,最开始,她与闺蜜一起参与走访慰问敬老院活动,三年前住到湘水湾,加入了社区志愿者队伍,她所在的志愿小分队经常慰问小区独居老人,登门为独居老人做饭、搞卫生、陪聊天,营造了良好的社区互助互爱氛围。

此次,天元区309个小区同时开展小区志愿服务活动,全区47个机关单位,9207名在职党员加入居住地社区(小区)“幸福株洲”微信群亮身份,认领环境卫生整治、扶危帮困、文明创建、疫情防控、平安建设等一系列“小微项目”需求清单,解决小区居民最迫切、最需求的问题。

据悉,天元区将在在职党员进社区(小区)报到服务群众工作,纳入党建工作考核范围,党员日常教育管理重要内容,作为年度评优评先的重要依据,推动机关企事业单位党组织的政治和组织优势在基层集聚。

清理小区“菜园子”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/李逸峰 通讯员/彭艳 贺理)近日,石峰区龙头铺街道安置办联合城管大队、龙头社区及物业公司集中整治聚龙安置小区“毁绿种菜”,共清理绿化带种菜40余处,面积达200余平方米。

走进聚龙安置小区,绿化带上随处可见居民种的当季时令蔬菜。你圈一条,他圈一块,小区俨然成了“菜园子”。尤其在夏天,有的居民还泼上“农家肥”,臭味蔓延开来,居民苦不堪言。

本次集中整治行动前,社区、物业提前发放《关于创建文明安置小区的通知》,通过前期劝导教育、发放宣传单页、张贴公告等方式,提前告知居民在规定时间内自行清理违规菜地,未及时进行清理的菜地,将组织人员进行统一清理。菜地清理复绿,居民纷纷点赞。

走进株洲市三医院(一)

带你了解不一样的精神、心理专科

——记株洲市三医院精神疾病专科

株洲晚报融媒体中心记者/王芳 通讯员/梁好 李鹏



助力提升全社会心理服务水平

众所周知,老年痴呆、失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症、孤独症、多动症以及抽动症等均属于精神疾病。除了上述疾病,并不被大众所了解的躯体症状障碍、双相情感障碍、人格障碍、身体疾患并发的精神疾病等精神疾病,在市三医院均为精神科门诊的常见疾病。

作为湖南省社会心理服务体系建设试点城市,我市制定了适合实情的社会心理服务模式和工作机制,而市三医院在全市精防事业中一直不遗余力,承担了各项社会心理健康服务工作,为提升全社会心理健康服务水平助力。一直以来,市三医院心理咨询中心为处于亚健康的人群和处于亚健康还没有达到心理疾病的人群提供心理咨询、心理治疗等服务。

5月21日,市三医院被授予“湘雅医院医疗联合体心理专科联盟”副主席单位,同时副院长薛爱兰被聘为联盟副主席。至此,医院将与全国77家联盟成员单位一起,共同深入探索精神心理领域新技术,增强心理服务建设,为株洲地区精神卫生发展作出积极贡献。

青少年心身康复科 助力青少年健康成长

高考结束的第二天,株洲市三医院青少年心身康复科接待了一位刚参加完高考的学生,从进入科室,这位才满17岁的小姑娘就一直在哭,眼泪止不住地流。

市三医院青少年心身康复科主任张敬玫接待了这位小姑娘,经过一上午的疏导与沟通,小姑娘才从巨大的悲伤中脱离出来,向张敬玫敞开心扉,诉说着自己内心的苦闷,及家人对她的不理解。

“每年高考、中考前后,我都会接待许多有心理困扰的学生。近年来,医院每年会组织百余场心理咨询进校园活动,以缓解备考学生的心理压力,也为医院开展青少年心理健康工作打下了坚实基础。”张敬玫介绍,每年高考、中考季,青少年心理咨询与心身康复是医院的重点工作之一。

作为以精神卫生专科为特色的市属综合性医院(现为国家三级医院),株洲市三医院承担着株洲地区精神病防治及荷塘区周围人群基本医疗保健任务。而医院的精神科则是湖南省重点专科、株洲市医疗特色专科及株洲市财政扶持第二批重点建设医学专科,该科下细分为临床心理科、睡眠医学科、青少年心身康复科、中西医结合心理科、精神科男二区、精神科男三区、精神科男四区、女病区、心理咨询中心、救助科、精神康复科等亚科室。

看精神科是不是就是精神病?市三医院的精神科主要针对哪些人群?带着这些疑问,株洲晚报融媒体中心记者走进株洲市三医院,向广大读者展示以往并不熟悉的精神、心理专科。

今年5月,市三医院青少年心身康复科接管了全市12355青少年心理干预热线,提供全天24小时免费心理咨询服务。一个多月来,已免费为全市近20名青少年提供了咨询与帮助。

“其实,青少年本身对于自己情绪问题的了解是优于成年人的。”张敬玫呼吁,全社会一起来关注青少年心理健康。以创造沟通与交流为基础的心理游戏与活动,以社会功能康复为特色的专业治疗,青少年心身康复科致力帮助广大儿童、青少年回归学校,健康成长。(广告)



考前积极鼓励,考后循循善诱。青少年心身康复科主任张敬玫与考生亲切交谈。通讯员供图

