

新华桥拆除重建后通车半个多月,市民的体验感如何? 通车是第一步 畅通是下一步

株洲晚报融媒体记者/李军

重逢新华桥,“桥”见新气象。7月7日,新华桥拆除重建后正式通车已经一周。若从6月20日试通车算起,时间更是过去半个多月了。对于重新通车的新华桥,市民的体验感如何?久别重逢,大家与新华桥又产生了哪些“磨合”?针对相关问题,记者进行了走访调查。

烟火气更浓烈,增添了幸福的细节

7月7日下午3时许,新华桥上车流如织,人行通道市民穿梭。新华桥的重新通车,贯通了主城区的东西动脉,也让热闹的烟火气逐渐回归。

很多上班族不用再绕路了。黎女士在株洲恺德心血管病医院工作,自从新华桥通车,她从河西家里出发去上班方便了很多。“不仅不要再绕20分钟左右的路,更可以坐轻轨上下班,快捷又舒适。”她开心地说。开车的人找回了久违的“一脚油门上桥”的感觉。比如B2路公交车驾驶员郑量辉,新华桥通车后,他告别了绕道市府路、铁东路的日子,少走了大约3.9公里。绕道减少,可这些天他发现坐公交车的市民却多了起来。

原因是,联络情感的频繁走动有了支撑。在天元区上班的成女士说,新华桥试通车那天,她的姐姐就打电话来说,“以后方便了,多来娘家坐坐”。

烟火气在回归,还增添了靓丽的新因素。

50多岁的殷先生家住荷塘区茨菇塘街道,新华桥重建前,只要天气允许,他习惯每天散步过桥去王府井逛街。最近,他重拾散步的习惯,微信运动步数又回到了1万多,走完神清气爽。

新华桥还增添了景观灯,闪烁着火车头、陶瓷等靓丽元素。“晚上散步的时候,经常看到年轻人在那拍照打卡。”殷先生说。对新华桥附近的商家来说,这些烟火气可都是人气。

刘雪姣在新华桥西附近开小卖部,说到通车以后店里的生意,她笑着说“好了不少”。在她的小卖部对面,一家奶茶店的员工说,店里饮料的销量大约增长了三分之一。新华桥东,文图广告店老板罗尚元说,新华桥通车之前他就把店里装饰一新了,相信生意会越来越好。

车流、人流、物流,新华桥贯通的交通动脉,也是一条经济动脉。

实现东西动脉全线畅通是下一步需要努力的方向

再亲的人,久别重逢也会稍显陌生,重建的新华桥带来的磨合,或许在所难免。

“堵。”新华桥试通车后,部分市民都提到了这一点。

7日下午3时,记者乘坐B40路公交车从河西往河东去,进行了一次实地体验。尚未到下班高峰期,但公交车经过新华桥后,很快排到了“长龙”后面。

下午3时14分,公交车开始等红绿灯,等了3个红绿灯,时间来到下午3时19分,公交车才顺利拐进了铁东路。换句话说,过桥后的第一个红绿灯,等了5分钟。

不管在新华桥东,还是新华桥西,附近的商家都说,上下班高峰时期都能看到堵车的景象。“如果没有交警来疏导,堵的时间会更长。”新华桥西一家奶茶店的员工说。

拥堵的原因是什么?站在不同的角度,不同的人给出的理解也不一样。

新华桥东一家商店的老板吴女士说,新华桥拆除重建后,从西往东设置三车道,由东往西设五车道,但

据她观察,从河西开往河东的车辆其实更多。现在,从河西开到河东的车如果要掉头,需要到景炎学校附近,距离不远。

市民廖先生则说,最近他开车从中心广场上新华桥往河东去,发现中心广场和王府井的两个轻轨站距离较短,而王府井前面的道路相对较窄不说,违停的情况时有发生,这无疑加剧了拥堵的情况。

也有网友说,当铁东路完成建设,城市路网不断完善,拥堵问题或将得到有效疏解。

新华桥试通行以来,交警部门就做了相关应对。试通车次日,新华桥两端的路口往北方向禁止左转。

后续是否又做了优化交通组织的努力?7日下午,记者致电交警部门相关负责人,被告知“最新要求,没有征得‘一把手’的同意,不得接受媒体采访”。

新华桥通车,无疑是件喜事、好事。从目前的情况来说,通车是第一步,实现东西动脉全线畅通是下一步需要努力的方向。

即便迎来“史上最热” 欧洲家庭的空调普及率仍不到5%



这个夏天,欧洲高温频频,各国刚迎来史上最热6月,又迈进更加炎热的7月。

面对热浪袭击,欧洲各国正采取诸多措施,帮助民众度过高温,比如取消户外活动,加强对特殊人群的护理等。

但在美国人看来,不管怎么搞,没有空调都是白搭。美国媒体统计,在欧洲,家庭的空调普及率甚至不到5%,相比之下,美国达到了90%,日本有89%,印度也有6%。

热浪席卷,多地高温创纪录

在西班牙和德国,40至43摄氏度的高温天气已是家常便饭,法国更是打破历史纪录,一些地方的平均气温达到42摄氏度以上。法国国家气象局表示,这是自1947年以来最早的热浪。以温和天气著称的英国也不甘示弱,连续数天刷新气温纪录,午后平均气温达到30摄氏度以上。

热浪席卷欧洲,但大部分欧洲民众面对的是家里没空调、公交车没空调、地铁没空调、学校也没空调的生活。

法国媒体建议民众,睡前可以把被单放到冰箱冷冻一两个小时,同时推荐侧身睡觉,让身体与床铺的接触面最小化。

英国伦敦部分地铁线路是没有空调的。最古老的线路Central Line的车厢在前两年就被曝出夏天车厢内温度高达40摄氏度,不少上班族对此大为恼火。伦敦交通局对此表示,目前仅有40%的地铁设有空调,面对高温,建议人们带水出行,并保持水分充足。

为什么欧洲人不爱装空调?

即便热成这样,欧洲政府仍没有大力推广空调的意思。美国媒体认为,这有多方面原因。

首先,欧洲大陆的气候普遍温和,以往很少出现近年来的极端高温。另外,欧洲人崇尚环保,对空调这种高能耗机器存在一定的偏见,他们认为空调会带来大量碳排放,对环境产生负担。

除了原本气候温和以及环保因素外,欧洲昂贵的空调安装费或许是当地民众很少安装空调的原因之一。

在欧洲,一台700欧元(约合人民币4840元)的普通分体式空调,安装费用往往和空调本身等同,而稍微大一些的分体空调,安装价格普遍在2000欧元(约合人民币1.38万元)左右,甚至还会更高。

此外,很多欧盟国家对空调安装还有着严格的要求。在法国,即使空调装在自家的阳台上,通常也需要经过共同所有权人的同意和物业管理委员会的许可。如果想在自家的别墅安装空调,还要去市政厅核查一下,获得许可。

即便能够安装空调,也不代表用得起。根据欧洲数据公司Statista的研究,2020年世界家用电费排行榜里,排名前3的国家全部被欧洲占据。俄乌冲突之后,欧洲各国电费更是飙升。以德国为例,2021年德国1度电的价格在0.30欧元左右(约合人民币2元),2022年初已涨到0.35欧元(约合人民币2.4元),现在更是飙升到0.44欧元(约合人民币3元)。

(据时代周报)

速看天下

英国首相鲍里斯·约翰逊7日在伦敦唐宁街10号门前发表讲话说,他辞去执政党保守党党首和首相职务,但将留任至新领导人产生。数月来,约翰逊因“聚会门”丑闻遭遇反对党和保守党内部的辞职压力。因对约翰逊的领导失去信心,数十名英国官员相继辞职。

世卫组织总干事谭德塞6日表示,过去两周,全球报告的新冠病例增加近30%;上周,世卫组织六个次区域中有四个出现病例增加。在欧美,奥密克戎亚型毒株BA.4和BA.5正在引起新一波疫情。印度则检测到了新的亚谱系BA.2.75,世卫组织正对此进行密切监测。

俄罗斯外交部6日警告北约扩张对波罗的海地区的后果称,芬兰和瑞典加入北约将使地区局势复杂化,一旦安全遭到威胁,俄方必将反击。北约秘书长斯托尔滕贝格则表示,在等待各成员国批准议定书期间,芬瑞两国将以“受邀国”身份参加北约各项行动。

美国蒙茅斯大学日前发布的一项民调显示,42%的受访者表示自己正陷入财务困境,该比例在一年内增加了18%,这也是蒙茅斯大学自5年前展开该调查以来的最高水平。大多数美国人表示,自己正在经济上遭受的痛苦是由美国政府政策失败导致的。

(本报综合)

名医支招化解三大难言之隐



“放屁多”“笑尿了”“加龄臭”是部分中老年人的三大难言之隐。事实上,这些难言之隐是身体健康状况的外在表现,需要辨证调理。

放屁多,多因脾胃、肝胆功能不佳

正常情况下,人一天中会排气10次至15次,排气过多或过臭则是异常现象。

首先,你可以回想一下,自己是不是摄入了大量排气食物,如肉类、鸡蛋、大蒜、洋葱、豆类、啤酒、红薯等。这些食物在消化时会产生硫化氢、粪臭素等异味物质。其次,屁和情绪有一定关系。情绪多变、容易生气等会影响到肠胃的消化,屁就会变得比较多。此外,乳糖不耐受者也会出现“放臭屁”的情况。这是因为,牛奶和某些奶酪中的含硫量较高。

除了这些外部因素外,中医认为,排气异常的人群往往脾胃、肝胆功能不佳,脏腑

运化不良。如果排气腐臭,伴有腹胀满痛、食欲减退、大便泄泻(含有不消化食物)等症状,可取山楂18克、神曲6克、半夏9克、茯苓9克、陈皮6克、连翘6克、莱菔子6克,加适量清水一起煎煮。每日分3次温服,能起到消食导滞的效果。

值得注意的是,部分中老年人本身有便秘的老毛病,也容易导致放屁臭。因此,为避免便秘和放臭屁,建议日常应该多喝水和经常锻炼,并在饮食中加入膳食纤维含量高的食物(如香蕉、木耳、芹菜等),以促进肠道正常蠕动。

笑尿了,大多可通过锻炼来改善

开怀大笑时,滴尿;跳广场舞时,情不自禁流小便……这些“滴滴答答”的尴尬常发生在中老年妇女身上。

中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科副主任姚友生表示,“笑尿了”在医学上称为压力性尿失禁,是因为盆腔底部肌肉松弛,尿道对尿液的控制能力降低所引起的。约有70%的压力性尿失禁者可通过加强骨盆底肌

张力的锻炼,让症状得到纠正和改善。

具体来说,每日可进行数次踮脚缩肛运动。此外,可经常按摩关元穴(位于脐下四横指处)、三阴交穴(在小腿内侧,脚踝骨的最高点往上四横指处)等穴位,以增强骨盆底肌张力、改善膀胱功能。轻度尿失禁患者,每天还可坚持10分钟至15分钟的跳绳和跳高运动。

“加龄臭”,从改善脾胃功能入手

不少人年纪大了,身上会有一种特殊的气味,通常被称为“加龄臭”(俗称“老人味”)。沈阳市中医院名中医齐泽华介绍,老人脾胃功能减弱,容易出现消化不良、饮食积滞等症,进而导致口气、体味臭等。通过健脾祛湿益气的方法,能帮助祛除身体异味。

陈皮鲫鱼汤:中医认为,鲫鱼性甘平,补而不燥,可健脾祛湿。具体做法是:锅中倒油,将鲫鱼两面煎黄;倒入开水,煲煮成乳白色;加砂仁3克、陈皮3克、香菜20克、生姜10克,再煮三分钟即可。

薏苡仁茶:薏苡仁有很好的健脾祛湿功效,可单独熬水当茶饮。

人参煲汤或泡水喝:有条件的家庭可用人参片来煲汤或泡水喝。也可将人参打成粉,每天取2至3克,与餐同服。要注意的是,出现大便干结、口干口苦等实热症状的人群要忌用人参,此时可用性质温和且同样长于补气的太子参来替代。

(本报综合)

掐按穴位清热解暑

人体上有些穴位自带解暑功能,平时坚持按摩,可起到清热、醒脑功效。当出现失眠、中暑等不适时,也可按摩这些穴位来调理。

人中穴:此穴位于面部,可在上唇上方正中的凹陷处取穴。按摩此穴有调节经气、疏通气血、平衡阴阳的功效,常用于治疗休克、惊厥、急性腰扭伤等。

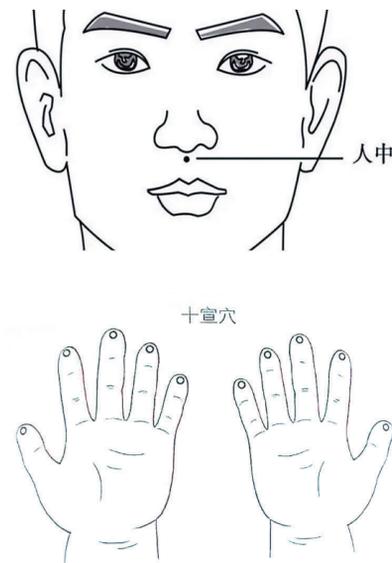
具体方法是:用拇指指尖掐按人中穴,一分钟放松,可重复掐按两三次。

十宣穴:此穴位于手部,是经外奇穴,可在十根手指的指尖上取穴。此穴有清热、开窍醒神的功效,常用于治疗失眠、中暑等。

具体方法是:用拇指尖轮流掐按十宣穴,持续操作不要超过5分钟。

暑热高温天,如果不幸中暑,应立即转移到阴凉处或室内,取冰块或凉毛巾擦拭肘窝、腋窝、腋窝等血流充分的地方,以帮助降低体温。更有效的降温方法是:脱去衣服,在身上喷上凉水,并用风扇吹送凉风。

(本报综合)



步速影响寿命

研究证明,走路的快慢可以较准确地预测寿命的长短。走路速度每秒钟增加0.1米,死亡风险下降12%。另一项针对近500名老人的研究显示,走路慢的老人中,10年间有77%死亡,中速的老人中有50%死亡,而步行速度快的老人中只有27%死亡;走路速度维持在每秒钟0.8米(相当于10分钟走完500米)或更快的老人,实际寿命可比人均预期寿命更长。

简单的走路速度为何能影响一个人的寿命呢?奥秘在于走路的快或慢与心、肺等脏器功能、肌肉力量、骨关节健康,以及精神、情绪等密切相关;步速反映了一个人的有氧耐力大小,比血压、血脂、血糖等健康指标更能准确地预测死亡的概率。

如何测量行走步速?在地板上量出4米的长度并做下记号;以你平时的正常速度行走,记录下走完这段距离所花费的时间,除以4,所得的商值便是你的步速。

一般说来,健康成人的步速为每秒钟1.3米至1.4米,老年人步速在每秒钟0.8米左右。如果你的步速超过了每秒钟1米,恭喜你,你算是“走得快”的人了;若不足于每秒钟0.6米,就应该警惕了。

需要特别提醒的是,老年人走路时不可盲目求快,尤其不可置老人体表的客观规律,甚至病痛缠身的实际情况于不顾,盲目追求快走甚至暴走。那样不仅无益反而有害,甚至会加重原有疾患的病情。

吃点“维B餐”提神醒脑

在高温天,你是否经常感到四肢乏力、昏昏欲睡?其实,除了高温影响外,维生素B族的缺乏,也易导致夏季乏力。建议大家可适当吃点“维B餐”。

腰果拌菠菜:取熟腰果30克,菠菜200克。将菠菜洗净,焯水后过一遍凉水。将醋、酱油、蒜泥、香油、腰果搅拌均匀,淋在菠菜上,撒上葱花即可。

杂粮饭团:将小麦、玉米、高粱、荞麦、小米提前泡软,加入大米,一起下锅蒸。杂粮饭蒸熟后盛出放在生菜叶上,然后放胡萝卜丝、黄瓜丝。将生菜叶卷成团,用刀对半切开即可食用。

(株洲市营养健康管理协会)

能否和绿豆同吃 关键看中药种类



▲图片来源于网络。

慢性病患者几乎天天都要服药,而民间有“吃中药不能吃绿豆,以解药毒”的说法。其实,能否吃绿豆,关键要看所患疾病和正在服用中药的种类。

绿豆本身也是一味中药,有清热解毒、消暑生津、利水消肿的作用。如果患者是中暑、咽喉疼痛、咳嗽且咳吐黄痰、腮腺炎、口干、口苦、皮肤感染、泌尿系统感染、便秘等热症,正服用清热类中药(如黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花等),这时食用绿豆汤(粥),可起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。

如果患者脾胃虚寒、身体阳虚,有着肢体关节冷痛麻木、活动不利、腹痛腹泻、痛经等虚寒症状,正服用人参、黄芪、肉桂、附子、丁香、高良姜等温补类药物,以及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,则应禁食绿豆,以防寒上加寒或减弱温补类中药的疗效。

(本报综合)

