



▲凤湖沙滩效果图 记者陈正明 翻拍



▲枫溪渔港效果图 记者陈正明 翻拍

### 株洲将建枫溪湿地公园 打造浪漫沙滩、凤湖沙滩等“枫溪八景”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明)近日,市国土空间规划委员会专题会议审议并原则通过枫溪湿地修复工程方案设计。我市将依托枫溪港良好生态基础,全力打造最美枫溪生态城,建设枫溪湿地公园。

规划中的枫溪湿地公园位于湘江东岸,北起湘江东岸岸线,南至沿江南路,西至南环路南辅道,东至溪三路,将结合亲水性与安全性的地形设计,打造一座体现湿地风光、枫溪人文的都市湿地公园。公园规划湖光山色、枫栖花林、杉林湿地、溪流水岸四大特色植物风貌景观区。其中,湖光山色板块根据水位影响配置植物,选择以耐水湿的杉类植物为主,搭配自然的树林和花草地,营造以杉树为科普主题的特色水森林生态风貌。

根据规划,湿地公园重点打造浪漫沙滩、运动天地、枫溪渔村、枫溪渔港、凤湖沙滩、杉林湿地、古渡老桥、净水溪流“枫溪八景”。沙滩整体配置千屈菜、黄菖蒲、花叶芦竹、狼尾草等草本水陆两生植物,栈道种植彩叶杞柳、黄馨,滩地点缀桉树色叶乔木,营造春夏看花、秋冬观草体验。枫溪渔港将运用VR等技术,引入渔港文化IP,还原船坞、航运场景,为游客带来沉浸式体验。

## 文旅株洲有看头

### 首批60名文旅推荐官“上岗” 可免费进入部分A级景区进行采风拍摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/张坚煜)8月11日,我市举行株洲文旅推荐官分享会,会上发布了我市首批60名株洲文旅推荐官名单。

为更好地推动株洲文旅融合发展,充分挖掘株洲独特的文化魅力和自然风光,打造一支株洲本土文旅推介大使和宣传队伍,今年4月份以来,市文化旅游广电体育局推出株洲文旅推荐官孵化季活动。

记者从活动组委会了解到,截至8月1日,组委会已收到2345条短视频作品。这些作品集中反映了株洲这座现代工业城市的激情活力和独特魅力,以及深厚的人文底蕴和优美的自然风光。

会上发布了我市首批60名株洲文旅推荐官名单,以及5月至7月优秀文旅短视频作品30件。活动组委会为获评的株洲文旅推荐官颁发聘书及拍摄证,明年8月前,株洲文旅推荐官可以免费进入株洲部分A级景区进行采风拍摄。

### 高端民宿品牌落地朱亭古镇 打造古镇客栈为主,周边休闲旅游为辅

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邹怡敏 通讯员/刘旺 曾俊敏)8月10日,涠口区朱亭古镇五号山谷民宿项目签约仪式在长沙市望城区铜官镇举行,项目预计投资3000万元。

涠口区是长株潭都市圈的“南大门”,朱亭镇位于涠口区南部,北连平山,南接衡东,东靠凤凰山,西临湘江,境内生态旅游资源丰富,古镇历史悠久。五号山谷作为湖南著名的特色民宿品牌,以美丽的自然山野与独特设计的完美融合而受到市场赞誉。朱亭古镇五号山谷民宿项目采用“特许经营开发模式”,通过附带条件公开招商的方式,选择湖南省五号山谷文化旅游集团有限公司为特许经营实施主体,与涠口区朱亭文化旅游有限责任公司共同开发运营项目。

项目致力于朱亭古镇的整体开发,对范围内的老旧民居等进行租赁、改造、设计、修缮等,以打造高端古镇客栈为主要业态,包括书吧、茶吧、咖啡馆、小博物馆、餐厅、手工作坊等,以古镇周边休闲旅游为辅助业态。项目分二期建设,其中一期建设工期为8个月,预计2023年春季建成开业。

### 华晨公司《重整计划(草案)》已获通过

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘小波)记者从华晨公司管理人处得知,截至8月10日17时30分,华晨公司《重整计划(草案)》获得高票通过,相关结果已在“全国企业重整案件信息网”上正式公布。已获通过的《重整计划(草案)》待法院批准后,华晨公司即可进入重整计划执行阶段。

华晨公司重整获得株洲市委市政

府的高度重视,获得中信集团及中国华融的大力支持。华晨公司将在株洲市委、市政府、市中级人民法院的指导下,加快与投资人的沟通洽商,尽快签署投资协议,并落实资金投入各项前提条件,推动华晨公司各项目尽快复工复产。

同时,华晨公司正遴选代建方,确保各楼盘保质保量交付。

### 海底作业“水龙”显身手

本报讯(株洲晚报融媒体记者/高晓燕)近日,株洲中车时代电气股份有限公司旗下子公司上海中车艾森迪海洋装备有限公司自主研发的智能挖沟机“水龙号”,在甯州半岛附近海域某项目成功完成海底作业。

海缆铺设是海上风电项目的重要施工环节,直接决定了海上风电设备的服役期以及供电连续性。海上风电后挖沟施工的核心技术关键点,是通过传感器系统寻找并识别事先已敷设于海底的电缆,使设备能够准确地检测电缆的行走方向。

“水龙号”是目前业内先进的履带式智能挖沟机,水下机动性、适应性、挖沟能力等,比起传统的挖沟犁更具优

势,也更适用于在后挖沟环境下对海底电缆进行二次埋设。同时,“水龙号”搭载了全球先进的海缆探测系统——Artemis,能够精准探测到深埋于海床下的风机电缆并且实现高精度定位,有效探测距离可达10米,在风电场等风浪较大的海域,也能轻松发挥优势。

本次海上施工过程中,“水龙号”成功完成后挖沟铺缆5根,挖沟铺缆的速度达到每小时200米至500米。海底项目施工期间,曾多次经历台风、季风、大潮、急速洋流等天气因素考验,项目人员发挥技术专长,对设备性能进行优化调整,使“水龙号”具备了优异的施工能力与海况适应性,最终保证了项目的按期保质完成。

### 立陶宛官员率团窜台 外交部:中方将坚决回击

中国外交部发言人汪文斌11日主持例行记者会。有记者提问:据报道,立陶宛交通与通讯部副部长瓦伊丘凯维丘特8月7日率团抵台,进行5天窜访。中方对此有何评论?

汪文斌说,我们对立陶宛反华势力蓄意侵犯中国主权,粗暴干涉中国内政的行径表示强烈谴责。一个中国原则是国际关系基本准则,也是中国同包括立陶宛在内的所有国家发展双边关系的政治基础。对于立陶宛有关人员挑战一个中国原则,损害中国主权和领土完整的恶劣挑衅,中方将坚决回击。我们敦促立陶宛有关人员不要继续充当“台独”和反华势力的棋子,更不要错误的道路上越走越远。

(据中国新闻网)

### 速看天下

●美国疾病控制和预防中心10日发布的最新数据显示,美国猴痘确诊病例数已达10392例。美国猴痘病例数为全球最多,政府应对不力招致多方批评。

●日本首相岸田文雄10日对内阁和自民党领导层进行“闪电式”人事改组。岸田在此次人事改组中重用前首相安倍晋三曾经领导的右翼保守势力,并在记者会上宣示对外强硬政策,表现出明显的“重安保、轻民生”姿态。

●近日,欧盟委员会联合研究中心警告称,欧洲或将遭遇500年来最严重的干旱。欧洲干旱观测站的数据显示,受罕见高温天气影响,今年7月中下旬,欧盟约47%的土地处于“警告”状态,17%的土地进入最严重的“警戒”状态。(本报综合)

## 凉拌菜藏风险,健康享用有诀窍



近日,“一盘拍黄瓜被罚5000元”的新闻登上微博热搜。原来,安徽合肥的市场监管部门在检查中发现,多个餐馆未取得冷食类食品经营资质而售卖拍黄瓜等凉菜,遂对其分别处以5000元罚款。在食品专家看来,这并非小题大做,因为凉拌菜极易被致病菌污染。专家们建议,在外就餐应尽量不点凉拌菜,在家自制凉拌菜也要把好食品安全关。

### 凉拌菜暗藏风险

售卖拍黄瓜还需要资质吗?事实是,拍黄瓜等凉拌菜的食品安全风险较高,容易滋生微生物、致病菌等,所以加工的过程要求很严。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,夏秋季节细菌生长速度快,在

常温下制作、存放凉拌菜和热食品,极易造成细菌性食物中毒。建议胃肠功能较差者,老人、儿童等免疫力低下人群,应谨慎食用外面售卖的凉拌菜。

### 自制凉拌菜要把好五道关

就算在家做凉拌菜,也建议大家严把食品安全关。

选材方面,尽量不要选购散装的冷荤类肉食,因为其中的蛋白质含量高,是微生物的天然培养基,容易腐败变质。

清洗方面,蔬菜应去除根部、坏叶等不能食用部分后,用流水冲洗2遍至3遍,再放入清水中浸泡10分钟至20分钟,最后再用流水冲洗几遍。

加工方面,应注意生熟分开,菠菜、芦笋、芹菜、秋葵等草酸含量高的蔬菜,应先焯水。

调味方面,应尽量少用色拉酱、蛋黄酱等,它们不但热量高,也易滋生细菌。做凉拌菜时,可多加一些醋、蒜泥等。此外,还可加点坚果,提升凉拌菜的营养。

保存方面,凉拌菜应现吃现做,放置时间不应超过两个小时。

### 营养师分享高营养凉菜

“很多人在家自制凉拌菜,食材多以蔬菜为主,这样的凉拌菜基本营养不高。”北京军区总医院临床高级营养师于仁文建议,凉拌菜最好做到荤素搭配。他还为大家推荐了3道高营养的凉菜。

秋菜扇贝丁:将泡发好的扇贝或者新鲜扇贝焯好,捞出腌一下,将秋菜整颗焯好,切成与扇贝丁厚度差不多的小丁,红椒洗净切丁。用香醋和少许盐调味,最后淋点香油即可。

海蜇黄瓜丝:葱切段,中低水温焯出葱油待用。黄瓜、葱白切丝,还可加一点尖椒丝。将海蜇用60摄氏度的水漂烫,待海蜇肉稍微一缩就捞出来过凉水。将所有食材用陈醋和盐简单拌一下即可。

木耳三文鱼刺身:将木耳泡好摘净,焯水。三文鱼切片,摆放在木耳的中间。取芥末、姜末、陈醋和生抽适量,调好酱汁蘸食即可。(摘编自《新安晚报》(北京青年报)、澎湃新闻)

### 薏米绿豆粥清热生津

很多人都知道薏米红豆粥,可你听说过薏米绿豆粥吗?绿豆饮是明代医家张景岳在其著作《景岳全书》中记载的一个食疗方。张景岳认为绿豆并没有大众想象中的那么苦寒,而且容易获得,是非常好的食疗佳品。

做法:取薏米、绿豆、大米各100克。将薏米、绿豆洗净分别浸泡1小时,大米淘洗干净。在锅中加适量清水,绿豆煮至裂开后加入薏米、大米,适时搅拌,煮至成粥,加糖调味即可食用。

绿豆味甘性凉,具有清热利水解毒的作用。薏米的营养价值比一般的精白谷物要高得多,有清热除湿、除痹止泻等功效。两者搭配,既能清热生津又不滋腻生湿。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

### 金婚夫妇分享“幸福秘籍”

一捧鲜花、一块蛋糕、一份情意,50年的风风雨雨,都化作一抹浅浅的笑容。这个七夕,安徽马鞍山的三对金婚夫妻分享了婚姻长久的秘诀。两个人如何携手度过漫长而又艰苦的岁月?在他们的介绍中,无一例外均提到了“包容”二字。

“我特别感谢我爱人,她从不在外面与我争执,很多事情事后分析,就很容易接受了。”76岁的岳荣平退休前是单位的工会主席,他说,自己年轻时性子急,正是老伴胡志华温柔巧妙地避其锋芒,才让两人磨合得越来越好。

71岁的赵淑侠和74岁的周克强,2016年从淮北来到马鞍山带孙子。一生要强的赵淑侠曾独自带孩子十余年,丈夫常年在矿上生活,这也让

赵淑侠成了“多面手”,什么活都能干。丈夫家兄弟姐妹9人,无论是对待双方父母还是姑嫂,赵淑侠都能相处得其融融。“到我这个年纪就知道,吃亏是福,不做占便宜的事情,睡得踏实。”

75岁的程立剑是一位退休教师,与老伴吴爱珍在1972年结婚。在程立剑的回忆中,婚姻中,比相濡以沫更重要的是家庭教育。“在我们这辈人的认知里,夫妻双方凡事都各自让一让,很多矛盾就自然而然避免了。”程立剑说,有了孩子后,夫妻双方把更多的精力放在培养孩子上,有了一个共同的目标。“孩子要先成人再成才,有了父母的言传身教,子女才会把优良传统继承下去。”(摘编自《皖江晚报》)

### 练拉伸功 延缓韧带衰老



▲老人练功。图片来源于网络

人体各个关节存在不同的韧带。身体随岁月逐渐衰老,韧带也不例外。随着强度、刚度下降,韧带会变得脆弱、容易受伤。想要保护韧带和延缓韧带衰老,需要采取正确的运动方式。在这,给大家推荐一套拉伸功。

并脚转膝:双手置于膝盖上,双脚并拢,先从左到右顺时针转动双膝20下至30下,再从右到左逆时针转动双膝20下至30下,每天做两次。这个动作有助于增强膝部韧带的弹性。

单脚转踝:左脚站立,勾起右脚,并从内往外转动右侧踝关节20下至30下。然后右脚站立,勾起左脚,从内往外转动左侧踝关节20下至30下。每日2次,有助于增强踝部韧带的弹性。

三起三落:慢慢踮起脚尖,当脚踮到最高处时,维持此姿势3秒至5秒,然后快速使双脚落到原来高度。重复以上动作5下至10下,每日2次,有助于拉伸下肢肌肉及韧带。(本报综合)

### 药水祛老年斑 不靠谱

有些人长老年斑后非常焦虑,为了祛斑,使用网购的“药水”祛斑,结果斑没除去,反而留下了疤痕。

网上销售的祛斑产品可能含有已被国家禁用的汞,它有美白、见效快的特点,虽可在1周甚至更短时间内淡化皮肤斑点,但长期使用会引起接触性皮炎,出现红斑丘疹,甚至形成水疱,愈后反而使面部色素加深。某些产品可能含糖皮质激素,长期使用可导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄,出现激素依赖性皮炎。

要防止老年斑产生、增加,要做到不必要不在太阳下长时间暴晒。已形成的老年斑一般无需治疗。如果觉得影响容貌,可早期到正规医院皮肤科治疗。目前较常用的是美容激光治疗,效果好且不留疤。如老年斑突然增多,伴有瘙痒、疼痛,要警惕恶性肿瘤,应及时就医。

(中南大学湘雅二医院皮肤科副教授 邱湘宁)

