



聊天室

那些年 你偷偷吃过啥

主持人 瞳儿

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人瞳儿,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。

近日,一则“孕妇偷吃辣条被发现后狂炫(吃)”的视频火了,不少孕育过孩子的宝妈深深共情了,纷纷留言:“很可爱”“适当吃点没关系”“我也背地里偷偷吃过”……宝妈们,那些年你偷偷吃过啥?在孕育生命的过程中如何健康饮食?

网友林雪:“一胎照书养,二胎照猪养”,我虽然不想承认却又躺枪,一胎的时候还是比较谨慎小心的,偶尔偷偷吃点奶茶和冰淇淋,二胎的时候,就完全放开了,因为太过于放纵,真的“中招了”。二胎体检的时候,被诊断为孕期糖尿病,吃的所有的东西都要忌口,忌饮食口味过重,忌高热高糖食物,饭后要走路。

在孩子出生前一个月,看着我的血糖值终于正常,真的爆哭!说多了都是泪,还是奉劝各位宝妈,要听医生的话,科学饮食。

网友斌斌:我老婆现在正在痛苦的好孕期,老婆平时反应比较大,常常吃不了东西,一吃东西就吐。偶尔喜欢吃点辣条等小零食,特别喜欢喝可乐,喝完人也会好受许多。看着妻子难受的样子,我心里特别不是滋味,心想只要她能吃一点,健康不健康都是其次,主要是老婆身体心灵舒畅。

有一次,我老婆想吃烧烤。我二话没说就带她去了河西的烧烤店。被她妈妈知道了后教育了我们一顿。老一辈可能觉得吃这些“垃圾食品”对孩子不好,我也非常能理解,只要不过量,我还是尽可能满足老婆的愿望。

网友小琦:我是一个新手妈妈,刚怀孕两个多月,孕早期完全不敢乱吃东西,别说是辣条等食物,任何高油高

盐口味重的食物我都不吃。我看孕产书籍,查询各种资料,甚至每次在吃东西之前,都先查一查孕妇能不能吃,但是有时候会查询到相互矛盾的答案,感觉越看心里越没底。可能因为我太“娇任过正”,我自己也感觉气色不好,精神紧张。

市妇幼保健院流动产检室走进湘水湾小区的时候,我心想在家门口很方便,就去免费产检了。产科医生对我的情况进行了孕期评估和保健指导。她告诉我抱有重视和警惕的态度是对的,重视每次产检,注意健康饮食,但是,要注意这个度,不用太过于精细化,孕早期主要是放松心情,科学孕育。

市妇幼保健院产科副主任医师陈烈娜:孕期营养饮食、体重管理非常重要,在饮食方面来说,在孕早期,以容易消化吸收的饮食为主,不加重胃肠不适反应;在孕中后期,饮食既要满足胎儿的生长发育,孕妈的体重也不能增长过快,摄入的营养要充足均衡。辣条等食物添加剂比较多,对孕妇来说不太合适,偶尔解馋可以,但长期饮食不控制,会诱发糖尿病、高血压等疾病。

当然,也有很多孕妈觉得无所谓,依旧我行我素。美食面前,确实很难抵挡诱惑,但腌制类食物、高甜度食物、刺激性食物对健康无益,若是不注意控制,就会体重和健康管理失控,胎儿的健康也会受威胁。希望宝妈们以健康为重,不要“以身冒险”。



扫码加入聊天室

心情物语

如果难过,就看看远方吧,它那么辽阔,一定可以包容你的所有委屈。(转载自网友“爱学习的小书包”微博)

美图



▲8月22日湘江边的早晨,一片蔚蓝色静谧。杨俊夫 摄

热搜

聚焦株洲乡村振兴发展 电影《再见初恋》今日开机



湖南本土笑星 何晶晶

近日,轻喜剧电影《再见初恋》在株洲开机。电影全程在株洲取景,聚焦株洲乡村振兴故事,将株洲的风土人情融入影片。

分享



#株洲生活# 每一座老城都有故事,株洲331的烟火气和人情味不会因为高楼大厦而代替,感受慢生活~ (一大口株洲) 株洲魅的微博视频



你分不清的刨冰 Shaved ice you can't tell 每一座老城都有故事,株洲331的烟火气和人情味不会因为高楼大厦而代替,感受慢生活。

点赞



这是最好的礼物! 他们带着录取通知书 感谢武警战士 今年高考,两名学子的高考分数均超过了本科一批录取线,男生被中南林业科技大学录取,女生被内蒙古师范大学录取。

近日,两名高考生带着大学录取通知书来到武警株洲支队炎陵中队营区,与武警官兵共同分享喜悦。三年前,中队官兵发起爱心捐助助学活动帮助驻地家庭困难学子完成学业。今年高考,两名学子的高考分数均超过了本科一批录取线,男生被中南林业科技大学录取,女生被内蒙古师范大学录取。



扫码观看视频。

东方红娘

2022幸福吉祥年,愿单身朋友虎年脱单,成对成双!步入美好的婚姻殿堂。

- 男:丧偶,65岁,1.71米,本科,有房有车,事业单位退休,现已成家另住。
男:离异,52岁,1.8米,本科,有房有车,公务员,无孩。
男:离异,43岁,1.76米,本科,有房有车,机关干部,女随母。
男:离异,40岁,1.8米,研究生,有房有车,央企干部,女随母。
男:未婚,45岁,1.78米,大专,高档房两套,有车,大公司职员,帅气。
男:未婚,34岁,1.73米,博士,有房有车,大学科研,拿年薪,儒雅,家境优。
男:未婚,30岁,1.75米,本科,有房有车,央企技术员,父母退休另住。
女:离异,60岁,1.57米,大专,别墅,有车,经商,大气,现已有房有车。
女:丧偶,48岁,1.63米,大专,有房,铁路职员。
女:离异,40岁,1.65米,高中,有高档房有车,经济,貌美气质佳。
女:未婚,30岁,1.62米,本科,机关正编,漂亮可爱,父母有单位。
女:未婚,26岁,1.6米,本科,机关正编,漂亮可爱,父母有单位。
诚邀爱心人士加盟
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦16楼1618号
电话:22175288 22957018
微信:18932126168

广告接待热线 200871369

2022 湖南通航博览会将在长株两地举行 9月2日至4日去芦淞机场看飞行表演

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远)8月22日,2022湖南(国际)通用航空产业博览会新闻发布会在长沙举行。株洲动态飞行表演的时间定在9月1日至4日,其中9月1日为专业观众日,9月2日至4日为公众开放日。

本届通航博览会以“通航引领美好生活”为主题,是今年以来国内通航领域规模最大的专业展会。博览会设静态展和动态飞行表演。静态展于9月1日至4日在长沙国际会展中心举行,展览面积7万平方米,将进行包括通航制造、通航应用、通航服务、通航科普、通航体验的全产业链展示。动态飞行表演于9月1日至4日在株洲芦淞机场举办,目前已完成相关审批手续,正组织固定翼飞机、直升机、旋翼机、动力伞、热气球等各类飞行器进行飞行演练。

去年的通航博览会,在芦淞机场上演的动态飞行表演给观众带来了一场精彩的视觉盛宴。今年的飞行表演节目比去年更多,也更加精彩。8月25日至30日,我市将安排飞行编队沿湘江飞越长株潭,为博览会进行前期宣传造势。分会场表演增加了旋翼机编队、热气球升空和动力伞“激荡”飞行等展示项目。

不仅如此,本次动态飞行表演结合了本土特色元素,将重点展示我省在通航领域的制造水平以及株洲航空产业的发展成果。在株洲芦淞机场现场展示的飞机数量和型号将比去年有所增加,现场还将设置许多打卡点,便于观众合影留念。

红色沃土 绿色崛起 ——访茶陵县委书记邓元连

株洲晚报融媒体记者/陈洲平 通讯员/刘锋 阳童



▲茶陵县委书记邓元连。茶陵县委宣传部供图

▼扫码看视频。



湘赣之边,红色故郡,群峰绵亘,千山万壑。襟湘江而通三楚,控井冈而引罗霄。这里,就是物华天宝、人杰地灵的茶陵。近日,茶陵县委书记邓元连化身“旅游推荐官”接受本报记者专访,向大家推介茶陵这一正在绿色崛起的红色沃土。邓元连说,茶陵给人的第一印象是红色革命老区,但它既有丰富的古色和绿色资源,又是一个望得见山、看得见水、记得住乡愁的地方。

这里,红色文化底蕴深厚。在缔造共和国的峥嵘岁月里,5万茶陵英雄儿女血沃华夏,25位茶陵籍开国将军彪炳史册,湘赣边界第一个红色政权“茶陵县工农兵政府”诞生于此,与湾里红军村、列宁学校、“湖口挽救”等构筑成茶陵红土地的神圣和厚重。

这里,湖光山色美如画卷。国家级森林公园云阳山,群峰竞秀,谷洞藏幽,传说这里是南岳圣帝夏季的行宫,云阳山“古南岳”的别称正是由此得名。国家湿地公园东阳湖与新疆喀斯特湖可以媲美,能



让游客在“山里做客、岛上踏青、湖里观光、浅滩嬉水”中充分领略客家风情和山水魅力。美在茶陵山水,悠在茶陵民俗,在全国最美休闲山居卧龙村,国家森林氧吧和吕村,诗情画意,移步即景。

这里,古韵古迹历史悠久。茶陵自古“农勤于耕、士勤于学”,先后走出刘三吾、李东阳等明清“四大学士”和139名进士,李东阳开创的“茶陵诗派”在中国文学史上影响深远。承载着深厚文脉的泂江书院,延续着“茶陵牛”精神内涵的南浦铁犀,还有尽显市井文化繁华的南宋古城,让人尽情感悟茶陵的千年风情和鼎盛人文。茶陵时令小吃也很有特色,饮一杯当地名茶“三湘红”,感慨“千年国饮,始于茶陵”的传奇;点一桌“祖庵家菜”,品味湘菜之源的美妙;生姜、白芷、大蒜脑——“茶陵三宝”地名全国。

随着株洲市首届旅游发展大会临近,就如何推动茶陵文旅产业高质量发展,邓元连信心满满,谈起了自己的构想。近年来,茶陵县坚持“红色沃土,绿色崛起”发展理念,带动了地文景观、水域风光、遗址遗迹等全域旅游。下一步,茶陵将实施“旅游项目建设、市场主体培育、旅游营销推广、旅游产品供给、文旅消费创优”五大行动,重点在做强旅游品牌、做大旅游业态、做精旅游路线、做优旅游服务等方面下功夫;依托红色资源,架接绿水青山与金山银山之桥,着力打造“红古绿”三色辉映、特色鲜明的旅游群景,形成以红色旅游为牵引、文旅产业为支撑、全域旅游为体系的发展格局,逐步实现景城一体、产业一体、城乡一体,促进旅游与城市、旅游与产业、旅游与文化、旅游与景区的融合发展,走出一条革命老区高质量发展之路。



跟着诗词游株洲——仙霞岭

策划:李卉 张玉成 执行:温琳 张暖 李翰



知株侠视频 ZHI ZHU XIA VIDEO

知株侠视频是株洲日报社融合发展

抢占短视频传播阵地的先锋队

这是一个短视频聚合、共享平台

您不仅能观看视频新闻

更能够拍摄上传视频新闻

我们的业务范围:

- 短视频
宣传片
专题片摄制
微信视频号代运营
活动直播

视频合作请联系: 记者(15873352669)

视频投稿邮箱: 40751085@qq.com

