

全市农作物受灾面积达12.35万亩

未来几天,我市仍以高温天气为主,干旱将继续发展

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/俞强年 通讯员/陈立志 闫修兴 刘小花)记者8月25日从市防汛抗旱指挥部办公室获悉,截至当日,全市农作物受灾面积24.34万亩,成灾面积12.35万亩,经济损失1.1亿元。

全市均已达到中度以上气象干旱等级,茶陵局地达到重度等级。湘江、渌水、洣水等河流来水量大幅偏少,水位持续走低,其中渌水

大西滩站近30天来水量较历年均值偏少近6成;河渌水炎陵站近30天来水量较历年均值偏少6成以上,距历史最低水位仅0.1米。

未来几天,我市仍以高温天气为主,干旱将继续发展。目前,全市261处农村集中供水工程全部正常运行,千人以上农村供水工程可供天数均在15天以上。市水利局按照“百名水利干部到田间”行动方案,派出由局领导带队的第三批工作组继续深入抗旱一线督导人饮保供、抗旱保灌工作,看望慰问一线工作人员。

◆相关新闻 明照街道东园村超600亩稻田“喊渴”



▲凌桂华的稻田,禾叶卷缩,地面开裂。 记者/刘平 摄

●现场 引水渠干涸,农田开裂

稻穗发白、禾叶卷缩、土地开裂,引水渠干涸……25日上午,63岁的村民凌桂华带着记者来到位于东园村兴旺组的稻田查看情况。

“种的是一季稻,原本9月中旬就可以收割。”凌桂华站在稻田中摸着空瘪的稻穗,脸上挂满愁容。他在兴旺组有4丘田,面积近3亩。

凌桂华介绍,5月底插秧,连接农田的引水渠从6月底开始出现干涸。目前,水稻正在抽穗,正是不能缺水的时候。

兴旺组种有水稻80多亩,普遍为一季稻,涉及28户农户。

村民们反映,当地无河流,分布有茶园塘水库,但缺乏管理,引水渠平时主要靠雨水补给。部分引水渠从葡萄园经过,受到破坏。能蓄水的一口水塘荒废已久,失去蓄水功能。

引水渠与稻田之间有一口水塘,水位较低。水塘边的小树上挂有水管,水管一端插在一农户家门前的水井中。村民称,鱼塘也缺水,只好抽井水补充。

●处置 安装抽水设备连续抽水多日

“盼着下雨,结果持续高温。”一名村民称,一周前,村民们曾向村委会反映情况。村委会曾联系人员用挖掘机对荒废的水塘进行挖掘,用于蓄水。目前,挖掘机已停止作业多日,挖出的水坑蓄水能力有限。

东园村党委委员王宏介绍,东园村共有29个村民小组,全村耕地面积2100多亩,有1600多亩种植水稻,出现干旱的稻田已超过600亩,涉及兴旺组、刘家组、寺山组等10个村民小组。

王宏现场打电话,安排人员接电线、装电表。他说,为解决农田灌溉问题,已安装抽水设备连续抽水多日。

对于兴旺组的农田缺水问题,有村民表示引水困难,挽救水稻的希望渺茫。

“还要为明年做好准备。”凌桂华建议,换用大型挖掘机对已荒废的水塘进行开挖,提升其蓄水能力;与葡萄园进行沟通协商,修复被毁坏的引水渠。

充电设施年底前将基本覆盖全国高速服务区

记者25日从交通运输部获悉,交通运输部、国家能源局、国家电网公司、南方电网公司四部门近日联合印发《加快推进公路沿线充电基础设施建设行动方案》,提出力争到2022年底前,全国除高寒高海拔以外区域的高速公路服务区能够提供基本充电服务。

根据方案,到2023年底,具备条件的普通国省干线公路服务区(站)能够提供基本充电服务;到2025年底前,高速公路和普通国省干线公路服务区(站)充电基础设施进一步加密优化;农村公路沿线有效

覆盖,基本形成“固定设施为主体,移动设施为补充,重要节点全覆盖,运行维护服务好,群众出行有保障”的公路沿线充电基础设施网络。

方案提出,加强高速公路服务区充电基础设施建设,每个高速公路服务区建设的充电基础设施或预留建设安装条件的车位原则上不低于小型客车停车位10%;高寒高海拔地区可结合实际,自行确定建设目标和时序;重大节假日期间适当投放移动充电设施,满足充电需求。

(据新华社)

全市首栋 钢结构装配式廉租房封顶

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/吴楚 通讯员/刘志远 胡蓉)8月25日上午10点,随着最后一根钢梁安装完成,石峰区荷花家园廉租房1号楼封顶。这意味着,株洲有了首栋钢结构装配式廉租房。

●用工少,建设周期短,质量有保障

工人少,是这处工地给记者的首个感观。这一栋楼1.2万平方米,26层,共208户。“这个规模的建筑传统施工每天最少用工70人以上,而我们现在只需要31个人。”湖南中天建设项目负责人黄海介绍。

用工少源自装配式建筑。这栋楼采用装配式建筑领域中的钢管混凝土束组合结构体系建设。梁、墙板等所有受力构件,都是在工厂里预制好,拉到现场组装即可,装配率达到62%。

这项技术是本土装配式建筑企业湖南中天杭萧钢构的核心专利。“以往的厂房建筑,大多采用现浇模式,耗时又不环保,且成本高,而钢管混凝土束组合结构体系避免了这些缺点。”湖南中天杭萧钢构董事长谭学文介绍。

建设周期方面,传统方式大约5天建一层,而钢管混凝土束技术只需3天,可减少80%的现场钢筋作业,这又自然减少了建筑垃圾;质量方面,构件在工厂里制作时依托智能化电子平台,确保可控、精准。

项目背后,智能建造发挥了巨大优势。据悉,该项目依托湖南省钢结构项目全生命周期数字建造平台,对工程项目建造的全过程、全参与方和全要素进行系统化管控,进行全专业、全过程、全系统协同策划。

●智能建造应用领域正在逐步拓宽

装配式建筑技术用于廉租房上,这也意味着,株洲智能建造应用领域正在逐步拓宽。

什么是智能建造?智能建造之于制造业,相当于智能制造之于工业。它由多种科学交叉融合,意在解决建筑业粗放式、用工老龄化等诸多现实问题。

“与传统‘搬砖头、轧钢筋、浇混凝土、装模板’的生产方式相比,智能建造的生产效率更高,且更有助于解决污染、安全生产等问题。”市住建局建筑节能与科技管理科科长谭婷说。

株洲对智能建造并不陌生。“三个中心”、汽博园、创业广场等项目运用BIM(建筑信息模型)技术,市民中心、神农湾酒店等项目则是国内首屈一指的被动房建筑。

更为值得一提的是,过去两年,株洲新增装配式建筑面积占比蝉联全省第一。目前,株洲已拥有钢结构住宅试点城市、装配式建筑示范城市、绿色建筑试点城市等称号。

◆速看天下

- 湖南省创伤急救医学中心原副主任、中南大学湘雅二医院副主任医师刘翔峰涉嫌严重违法,目前正接受长沙市监察委员会监察调查。
- 日本政府相关人士25日透露,关于9月27日实施的前首相安倍晋三的国葬费用,政府预计花费约2.5亿日元(约合人民币1250万元)。
- 针对8月8日美国联邦调查局(FBI)对前总统特朗普的海湖庄园进行突击搜查一事,美国总统拜登当地时间24日称,此次行动实施之前他并不知情。
- 美国联邦陪审团当地时间24日对球星科比·布莱恩特现场照泄露案作出裁决,裁定洛杉矶县对侵犯科比的妻子瓦妮莎和共同原告——另一名坠机遇难者家属的宪法权利负有责任,并裁定赔偿3100万美元,其中瓦妮莎将获赔1600万美元。



吃辣毁肠胃? 纯属臆测



吃辣真的会毁肠胃及“人体出口”吗? 怎样“过瘾”吃辣又不伤身?

●吃辣是消化道友好行为

网上流传着一个段子:吃最辣的火锅,看最好的肛肠科。但其实,吃辣并不是导致痔疮等肛肠疾病发生的直接原因。“以痔疮为例,不是说吃辣就一定会得痔疮。吃辣只是其中一个诱发因素,不良排便习惯、长期便秘、低纤维饮食、肥胖、慢性疾病等都是痔疮的诱发因素。”江苏省第二中医院肛肠科主任医师金黑鹰解释,辣椒含有一种不被人体消化分解的成分——辣椒素,它会从

肛门直接排出体外。这也是为什么吃辣后会感觉“出口”处火辣辣的原因。

生活中,有些人不习惯吃辣的人偶尔吃点辣味食物后,会感觉辣得肚子疼,因此他们会觉得吃辣会伤害肠胃甚至引发胃肠疾病。但事实上,吃辣是一种消化道友好行为。北京大学公共卫生学院和英国牛津大学等机构的科研人员共同研究发现,吃辣频率与患食管癌、胃癌风险呈反比。

●适度吃辣能保护心血管

适当吃辣,其实是对健康有益的。研究发现,辣椒中的主要活性成分辣椒素在对抗肥胖、抗氧化、抗炎症、抗癌等方面都有效果。

北京大学公共卫生学院李立明教授曾对我国浙江桐乡近5.4万人资料信息进行分析后发现,适度吃辣能预防高血压。还有研究发现,辣椒素对

血管有保护作用,能帮助扩张血管及降低血压。

中医学对“辣”也有相关阐述。“辣”在中医上叫做“辛”,有温中散寒、燥湿发汗的作用。南方人湿气重,日常排出湿气主要靠出汗,而吃辣可以刺激血液循环、促进人体排汗,从而实现排出体内湿气的功效。

●科学吃辣才能保健康

一般来说,已经患有胃溃疡、胃炎、食管炎、肾病的人,不建议经常吃辣,否则可能会加重病情。健康人适量吃辣椒确实能给身体带来益处,但也要注意有所节制。

中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,在选择辣椒时,新鲜辣椒才是最合适的,不建议常吃调味类的干辣椒。

至于到底该吃多少辣椒,目前没有明确的推荐量。一般来说,四川、江西、湖南、湖北等省份的居民喜辣,几乎每天都会吃辣椒,因此无需刻

意推荐。其他地区居民可按照膳食指南推荐每人每天吃300至500克蔬菜的标准,将新鲜辣椒摄入量控制在50至100克左右。以尖椒为例,每天一两根即可。吃辣时,可适当搭配一些清淡少油少盐的蔬菜,比如清炒苦瓜、蒜蓉西兰花、大拌菜等,它们具有清热去火的作用。吃辣后,为了防止出现咽干、唇裂等不适,可以多喝点水,吃点酸味水果来滋阴润燥,山楂、柚子、柑橘、苹果、梨等都不错。

(摘编自《扬子晚报》《北京青年报》)

(本报综合)

别盲目用“十字棍”矫正弯腰驼背



▲图片来源于网络。

近日,一款瑜伽形体棍“十字棍”在网上走红,号称能开肩美背、矫正身姿、告别含胸驼背。然而,多位专家表示,这种所谓“矫正神器”只是利用外力拉伸脊柱和肌肉,无法从根本上矫正驼

背,盲目跟风可能会延误病情。

搜索发现,这种形体棍在网上销售十分火爆,价格大多在20多元至60多元不等。销量靠前的网店月销售量均超过10万。南方医院康复医学科主治医师张吉敏表示,最近确实有多名患者前来咨询是否能用“十字棍”改善驼背。“使用这种网红支具矫正驼背,意义不大,也缺少循证证据。”张吉敏介绍,“十字棍”的矫正原理主要是靠架子“固定”从而“被动”拉伸脊柱和肌肉,在“治疗”过程中会有“掰直”了的视觉效果。但总不能一直背着架子去矫正脊柱;矫正驼背,更需要“主动”锻炼增强肌肉的肌力,“这一点,‘十字棍’是无法做到的”。

张吉敏强调,长期使用“十字棍”的危害有两个,一个是矫正器的腰部模块会导致腹部及腰部肌肉的萎缩,另外一个则是肩带长时间的拉紧有可能压迫到胸小肌下的臂丛神经,导致手麻手痛。她称,日常生活要做到“站有站相、坐有坐相”,矫正驼背则“该练核心肌群的练核心肌群,该补钙的补钙,该戴矫形支具的要请专业人士量身定做,有原发病的要积极治疗原发病”。

(摘编自《楚天都市报》《南方都市报》)

按摩中魁穴改善食欲

高温天气,部分人会觉得没胃口、吃不下饭。这时,很多人认为,吃点酸酸的山楂,就能增进食欲。事实上,如果是饭后不消化,导致没有食欲,那么吃点山楂会有一定帮助。但如果是因为脾虚、湿邪导致的食欲不振,用山楂来开胃,效果就不会太好。

这种情况,建议大家可以尝试按摩中魁穴。此穴位于手背中指背侧,近侧指间关节的中点处,主治噎膈、呕吐、食欲不振等。按摩时,用对侧拇指的指腹进行按揉,顺时针、逆时针各20次,按揉两分钟后再换手按揉。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

不慎淋雨后 要抓紧散寒

天气预报称接下来将迎来降雨天气。专家提醒,不小心淋了雨后,应赶紧散寒。这是因为,在雨天,体会不同程度地沾染上湿邪。部分人可能会出现四肢厥冷、腰膝冷痛等不适。身体本就虚弱者还可能出现恶寒发热、咳嗽、头身疼痛等症状。因此,只要淋雨,就要抓紧散寒。

热敷缓解头疼。有些人淋雨后会出现头部闷疼、颈项僵硬等,这时可采用热敷法来消除不适。具体方法是:在热水袋中盛满70摄氏度的温水,裹上毛巾枕在后颈处1小时。

喝点姜糖水调理咳嗽。因淋雨受寒出现咳嗽时,可以喝点姜糖水。将大蒜拍碎,加干姜粉10克、红糖5克、清水100毫升,上锅蒸30分钟,温服即可。

灸肚脐缓解腹泻。当出现腹痛腹泻时,可用艾条距离肚脐2至3厘米回旋灸肚脐。灸前在脐窝放置些干姜粉,效果会更好。

中药泡脚缓解膝盖冷痛。部分中老年人不慎淋雨后可能会出现膝盖冷痛等不适。这时,可用中药泡脚。取独活30克,防风、秦艽、肉桂、生地、白芍、炮附子、杜仲、牛膝各15克,细辛、甘草各10克,加水2000毫升,煎煮40分钟,滤取药液,兑入适量热水泡脚。水的高度要高于膝关节,时间以微微发汗为度。

(本报综合)

◆每周小菜

桑叶鲫鱼汤 祛风清热



▲图片来源于网络。

今天,小编给大家推荐一道时令养生汤——桑叶鲫鱼汤。

食材:取鲫鱼一条,新鲜嫩桑叶300克,生姜4片,葱两根。将桑叶用盐水浸泡30分钟,漂洗干净备用。葱洗净切段备用。鲫鱼宰杀后沥干水。

做法:锅中放油,加入姜片稍炒后放入鲫鱼,用小火将鲫鱼两边煎至金黄,加水1000毫升,大火煮开后改小火煮30分钟。之后加入新鲜桑叶、葱段,改大火再煮7至8分钟,最后加入盐和酱油调味即可。

功效:此汤味道鲜美,能祛风清热、清肝明目、益气健脾。

(本报综合)

征集:《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗等机构咨询与合作。电话:18707332119(何记者)

