

聊天室

“春困”来袭怎么办?

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。

气温渐升,春天的气息越来越浓厚。不过,很多人却没有如自然界一般充满生机。尤其是在午后,精神不振,昏昏欲睡,特别容易疲劳,这就是人们常说的“春困”。

小熊爱打盹:最近,我进入了“春眠不觉晓”的状态。明明晚上睡眠时间充足,可早上上班却很容易睡过头,有时闹钟也叫不醒我。这个月以来,每天我都是以百米冲刺的速度“狂飙”到公司打卡。可刚坐到办公室没一会儿,上下眼皮就开始打架。

中午只是想打个盹却总是一睡不醒,越睡越没精神,导致下午的工作效率低下,注意力难以集中,睡意像海浪一样不断袭来,生怕被领导看到我在工位上不断打哈欠的样子。

李静:虽然困意来袭从来不分季节,但春天一到势头更猛。我对付“春困”的办法是喝咖啡。咖啡中的咖啡因会刺激大脑,让人的交感神经比较兴奋,阻断困倦信号的正常传递,起到提神、集中注意力的效果。

每天清晨来一杯咖啡的习惯,我已经坚持好几年了,上班时精力也比较充沛。最近天气渐暖,下午容易犯困,我会在困意来袭前再喝一杯咖啡,帮助提神。热播电视剧《狂飙》中,京海市黑恶势力老大高启强每在情绪紧张时,都喜欢倒一口咖啡粉在嘴里干嚼,缓解焦虑。这一点我特别有同感,每当需要熬夜加班或者遇到重要会议时,我也会选择喝一杯咖啡来提神打气,放松心情。但是咖啡“提神醒脑”的作用,不是一直持续的,等到咖啡因代谢完毕,困意就会卷土重来,一直续杯也是不现实的。

小米粒儿:每逢春天,我总是感

觉浑身没劲,好像被什么拖着一样,还感觉睡不够,成天无精打采的。记得小时候上学时,妈妈会给我准备一瓶风油精,上课犯困了,拿出来闻几下或者涂抹在太阳穴,那清凉的滋味,顿时让人精神抖擞。

步入社会后,每当“春困”来袭时,我就会暂时放下手上的工作,用风油精按摩太阳穴,风池穴几分钟,不仅我不困了,连整个办公室的同事也都跟着清醒不少。

湖南省直中医医院治未病与健康管理中心首席专家张群:春季湿气比较重,加上在冬季,人体对抗寒冷消耗了不少阳气,入春后,往往会阳气升发不足,人体气血阴阳相对失衡,对外就会表现为疲倦、嗜睡、心烦等症状。春天百花齐放,万物生发,“生”和“肝”有关,所以此时养生应着重在养肝。在饮食上,可以多吃一些富含植物蛋白质、维生素的清淡食物。清淡的食物能够滋阴潜阳、清肝降火,起到护肝健脾的作用。比如春笋、菠菜、芹菜、木耳、油菜、银耳等食物。春天不需要特别进补,因为气温上升,服用温补药反而会加重身体内热。可选用莲子、芡实、薏仁、花生、核桃、燕窝、猪肝等平性食物进行清补。

面对“春困”带来的各种问题,可通过茶饮来调节身体,例如养肝茶中精心选择柔肝养肝、疏肝理气之佛手、郁金、白芍等药物,配合平抑肝阳之菊花,同时固护脾胃,添加行气健脾之麦芽,以解决疲倦乏力、心烦易怒等不适症状。此外,建议大家不要熬夜,尽量在晚上11点前睡觉,提高睡眠质量。



扫码加入聊天室

热搜



【#刚进春季毒蛇就出来溜达了#】近日,湖南株洲,村民报警称村口碎石堆里有一条蛇,已经占道一晚上不走了,村民吓得不敢过去。消防员赶赴,拿着长长捕蛇器小心靠近,这才发现还是条剧毒眼镜蛇,救援人员瞅准机会,直接拿捏住其三寸,将其装进编织袋带到深山放生。提示:天气转暖,小心“蛇出没”! ...全文



消防员随后将其放生云

2月18日,茶陵县一村民报警称村口碎石堆里有一条蛇,已经占道一晚上,村民吓得不敢过去。消防员赶到才发现这是条剧毒眼镜蛇,瞅准机会,消防员直接拿捏住其三寸,将其装进编织袋带到深山放生。提示:天气转暖,小心“蛇出没”!



扫码观看视频

曝光



“路霸”司机逆行插队 交警:处罚安排



近日,省交警总队反馈,群众举报在荷塘区石宋路有小车违逆行插队。接到举报后,荷塘交警大队迅速对该情况进行核实。视频:中压双黄线小车的驾驶员按照违反禁止标线的违法行为采取罚款100元、扣1分的处罚

“路霸”逆行插队被举报,交警:安排#交通违法#株洲#遵守交通规则

2023-02-13 18:27

普语结善缘,恶言伤人心



打开抖音扫码观看视频

近日,有群众举报在荷塘区石宋路一“路霸”司机逆行后插队。接到举报后,荷塘交警大队迅速对该情况进行核实。最终,对该驾驶员按照违反禁止标线的违法行为,采取罚款100元、扣1分的处罚。

心情物语

只有及时播种与耕耘,花才会开,果才会结。把握好所走的每一步,鲜花满径时,昂首阔步,微笑前行;荆棘挡道时,也要顽强闯过,不能退却。一步一步地努力奋斗,终将迈向美好的未来! ——来自网友“北京汽车李静”的分享

吐槽



近日,湖南株洲。一女生开学去洗澡发现学校新装的“高科技”,必须把手机带进浴室,扫码下载APP,才能出水,中间需要用手机控制开关,不巧的是,放置手机的窗口还接着厕所。有网友戏称:这高科技不要也罢。有网友戏称:这高科技不要也罢。

我市尚未发现具有明显变化的新毒株

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/刘兰)2月17日,市疾控中心对哨点医院收集的门诊、住院患者样本进行新冠病毒全基因组测序,标志着全市首个“二代+三代”新冠病毒全基因组测序实验室建成。

病原体的全基因组测序主要是利用二代、三代测序技术平台对病原基因组序列进行完全

测定,从而解释病毒的来源、传播、变异演化等问题。目前,市疾控中心已具备二代高通量测序仪(圣湘生物 SansureSeq1000)和三代纳米孔测序仪(Nanopore MinIONMK1C)。

“我们基于二代、三代测序平台开展多批次新冠病毒全基因组测序,分析结果显示我市当前疫情主要流行株为奥密克戎(Omicron)

BA.5.2和BF.7两种变异株,其中BA.5.2仍然是主要流行毒株。尚未发现传播力、致病力和免疫逃逸能力具有明显变化的奥密克戎新毒株。”市疾控中心相关负责人介绍,未来,该中心将持续开展新冠病毒变异株监测工作,为今后我市新冠疫情防控溯源、风险研判与预警等提供关键技术支撑。

今年城市低保提高到不低于650元/月 农村低保提高到不低于5000元/年

提高低保标准,提高残疾人“两项补贴”标准,新增护理型养老床位,对困难老年人居家适老化改造……日前,全省民政工作会议确定了2023年的工作目标,将从社会救助、养老服务、未成年人关爱、社会事务、社会治理、慈善、地名管理等10个方面发力。

2023年全省民政的主要目标包括:城市低保标准提高到不低于650元/月,农村低保标准提高到不低于5000元/年,困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴标准均提高到每人每月不低于80元,散居和集中养育孤儿和事实无人抚养儿童基本生活标准不低于1100元/月和1500元/月,全省新增护理型养老床

位5000张,完成困难老年人居家适老化改造3万户,县级公益性骨灰安葬安放设施覆盖率达到90%,乡镇(街道)综合功能养老机构覆盖率达到55%,乡镇(街道)未成年人保护工作站覆盖率达到75%,社区志愿服务站覆盖率达到95%,全省福彩发行增长达到5%。

在养老服务领域,2023年,湖南将建设家庭床位1.2万张、养老助餐点100个以上。完善适度普惠性养老福利制度,协同推进长期护理保险制度建设,推动专业机构开展居家养老服务,完善社区养老服务中心功能,推进特困供养机构“县级统筹”,全面提升医养结合水平。(据华声在线)

@株洲人 咱“家里”有多少矿,你知道吗 矿产资源种类较齐全,已发现44种

本报讯(株洲晚报融媒体记者/张威)近日,记者从市自然资源和规划局获悉,《株洲市矿产资源总体规划(2021年-2025年)》(下称《规划》)正式印发实施。《规划》对我市“十四五”期间矿产资源勘查、开发利用与保护作出全面部署,是依法审批和监督矿产资源勘查、开发利用和保护的重要依据。

《规划》旨在践行“绿水青山就是金山银山”生态发展理念,以推进矿产资源科学开发利用为主线,以强化行政管理和市场化配置资源为手段,促进我市矿业高质量发展,全力保障全省“三高四新”和株洲市“3+5+2”产业集群战略顺利实施。

《规划》显示,我市矿产资源种类较齐全,已发现矿产44种,探明资源量36种,其中煤炭、铁、锰、铜、铅、锌等36种矿产纳入省矿产资源储量表。煤、铁、锡、钨、普通萤石等矿产资源储量居全省2到5位。对国民经济发展具有重要意义的支柱性矿产有煤、铁、金、银、铜、铅、锌等7种。发现各类型矿床(点)360处,矿区109个,其中大型5处,中型16处,小型88处。

按照《规划》,到2025年,我市矿山数量控制在197个以内,大中型矿山比例达到30%,根据市场需求适时调整,固体矿产百年开采总量控制在8000万吨以内。资源综合利用全面加强,节约集约利用水平大幅度提高。

醴娄高速湘江特大桥建设正酣



2月19日,醴娄高速四标株洲湘江特大桥主桥11号、14号墩已经进入上部结构施工,12号墩完成水下承台的混凝土浇筑。13号墩已完成围堰的施工,正在进行水下开挖作业。

整个醴娄高速四标预计6月全面进入上构施工作业,2024年8月底完成项目主体建设。(株洲晚报融媒体记者/谢慧 实习生/汪书勤 摄影报道)



扫码观看视频

交房公告

尊敬的中房·天玺湾46.47栋业主: 我公司开发建设的中房·天玺湾项目46.47栋已具备交房条件,将于2023年2月28日起正式交房。届时,请您携带好以下证件:房屋所有人身份证、购房合同、所有购房票据、物业维修资金缴款票据,前往营销中心办理交房入伙手续。按照《商品房买卖合同(预售)》相关规定,逾期未办理交房入伙手续,46.47栋则视为我公

司于2023年2月28日已将您所购房屋交付于您。 祝您合家欢乐! 如有疑问,请您致电咨询销售电话:0731-22062222 客服电话:0731-22785999 物业电话:0731-22368666

株洲中房投资发展有限责任公司 2023年2月21日

原市国土局副调研员 谭强清被查



本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明 通讯员/纪宣)2月20日,“清廉株洲”发布消息,原株洲市国土资源局副调研员,原茶陵县国土资源局党组书记、局长谭强清涉嫌严重违法违纪,主动投案,目前正接受市纪委监委纪律审查和监察调查。

今天上午,女性专场招聘会邀你来选岗

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林)今天(21日)上午,株洲市第七届“春风行动·百企万岗”巾帼专场招聘会将在市人力资源市场举行。正在找工作的你或准备换份工作的你,不妨到现场逛一逛。

本次专场招聘会有50余家企业参加,提供包括家政服务、餐饮、互联网、物业、销售、保险等行业的2800余个优质女性岗位。市妇联、人社局等部门还将提供女性创业扶持政策宣传,发放女性创业就业、权益保护、两癌防治等宣传资料,为市民朋友现场答疑解惑。地址:株洲市人力资源服务中心(株洲市天元区长江北路116号)。

渌口区两家敬老院 存在重大火灾隐患

本报讯(株洲晚报融媒体记者/马文章 通讯员/郭俊)近日,渌口区人民政府对南洲镇洲坪敬老院和渌口镇均坝敬老院(光荣院)重大火灾隐患实施挂牌督办。

消防监督员监督检查发现,渌口镇均坝敬老院(光荣院)存在未按要求设置火灾自动报警系统、自动喷水灭火系统、灯光疏散指示标志及室内消火栓系统等问题;南洲镇洲坪敬老院存在未按要求设置火灾自动报警系统、自动喷水灭火系统和灯光疏散指示标志,养护楼二楼仅有一个安全出口,安全出口数量不足等问题。

渌口区消防救援大队综合判定两家单位存在重大火灾隐患,对其下发了《重大火灾隐患整改通知书》,责令限期整改,并按程序提请渌口区人民政府实行挂牌督办。

目前,两家单位正按要求积极进行整改。

