



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7672期 | 今日12版

今天是“护士节”，当那些白衣执甲的“捧花英雄”渐渐淡出视线，我们不要忘了，守卫生命的故事仍在续写

# 后疫情时代的“南丁格尔”

03



## 巧手匠心 传承百年打铁技艺

火红的铁块，飞溅的铁花，通红的铁器放进清水中淬火，“嗤”的一声，青烟冒起……这是打铁匠的真实写照。随着时代巨轮的飞速前进，“叮叮当当”的打铁声趋于稀疏，但在天元区雷打石镇老街社区，52岁的邓延辉巧手匠心，传承着百年打铁技艺。 通讯员供图

05

## 碧海家园业委会向物业下了两道“逐客令”

04



## 初夏滋味，藏在城市每一处美好里

毕竟是初夏，炎热对于这座城市来说，还不是当下主题，它带给我们更多的是清爽的风和微热的阳光。就拿本周接下来的日子说，株洲还不会一口气冲着高温天奔去。今明两天，都是多云的天气，最高气温25℃~27℃；周日，气温虽然变化不大，但因为南风的缘故，或许会给我们一种黏腻的感觉。其实夏天虽然有点热，但也有这个季节的好处。比如蔬果种类多，西瓜、桃子、荔枝、杨梅一股脑上市，平添了许多美好的滋味。美食专栏作家曼俏说，夏天是一个什么都可以吃的季节，只要有一颗和夏天一样火热的心。另外我还觉得，跟其他季节相比，夏天的吃，可以吃得很多创意。比如摘些杨梅酿个杨梅酒，或者做个桃子罐头，都是当下时令的美味，也是对这个季节最好的想念。初夏的日子，大家各种有滋有味的生活都过起来吧。（王娜）

今天	多云	15~25℃
明天	多云	16~27℃
后天	多云	19~28℃
风力:3级		
风向:北风		

(市气象台5月11日16时发布)



扫码即可报名

## 湖南征集“新官不理旧账”问题线索

记者从湖南省发改委获悉，《关于征集“新官不理旧账”问题线索的公告》已经印发，5月15日至5月26日，面向全社会公开征集全省各级政府及部门“新官不理旧账”方面的问题线索。据悉，征集范围主要为七个方面：合同协议不履行，规划、决定不落实，惠企政策不兑现，生效法律文书不执行，账款支付不到位，产权纠纷不解决，其他影响企业发展的历史遗留问题。提供“新官不理旧账”问题案件线索必须具署名实名，材料应加盖企业公章，尽量详尽，并提供相关佐证材料。“新官不理旧账”问题的相对方主要为企业、企业家、项目投资主体，受理电子邮箱为hnsyhbwtxs@163.com。（据新湖南客户端）

## 湘江毅行报名今晚截止 目前报名人数已突破4000人

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌) 欧微服饰第十三届徒步湘江毅行将于5月21日举行，今天是报名的最后一天，有意参与者请抓紧时间报名。本次活动由株洲市委宣传统战部、株洲市文明办主办，株洲日报社、株洲晚报志愿者联合会承办，欧微时尚集团独家冠名，株洲市河长办协办。这是一次全市范围内大规模、步伐坚实的“绿色行走”，寻访株洲美景、展现城市魅力。

自启动报名以来，活动受到了市民的广泛关注和积极参与，目前报名人数已突破4000人。组委会提醒，有意参与毅行的市民，请抓住最后的机会报名，报名通道将于5月12日24时正式关闭。欧微服饰作为独家冠名商，将为所有报名选手、志愿者、工作人员免费提供高品质的徒步毅行文化衫。亲子组的终点将带给您梦幻般的体验，让孩子流连忘返。株洲日报社也将派出全媒体采访团队全程跟踪报道。

●个人及五人以下小组报名：直接识别二维码。

●集体报名：通过QQ群或株洲晚报志愿者联合会相关微信群组联系活动组织方，获得团队报名模板，并根据志愿者的指导完成报名。QQ群号：173715701（入群密码：徒步湘江环保毅行）。团队报名联系电话13357335725，联系人邹满珍。



## 躺着玩手机 危害有多重



手机可以说是现代人生活中不可或缺的一部分，许多人喜欢睡前躺在床上玩手机再入睡。然而，昏暗的灯光、错误的姿势都可能会对我们的眼睛和颈椎造成严重的伤害。

在黑暗中躺着看手机，长时间会感觉头颈部酸痛，影响睡眠。 网络供图

### 长期躺着玩手机 伤眼伤颈椎

近日，山东淄博的于女士感觉眼睛不太舒服，来到医院检查。经诊断，于女士出现了视力下降以及干眼症等症状，而这些症状的出现都与她长期躺着关灯玩手机的习惯密切相关。

来自广东深圳的小桃也有同样的情况。20多岁的她，每天看手机的时间在5小时以上。

长时间的侧躺使用手机使小桃的眼睛出现了无法聚焦、重影的情况，随之而来的还有眩晕感。经过检查，小桃确诊为急性共同性内斜视。这是一种由于眼位长期转动到固定位置导致的症状。

医生表示，长期在昏暗的灯光下侧躺看手机，会对挨着枕头的一侧眼睛造成巨大压迫，容易出现干眼症、视力下降等一系列症状。

淄博市中心医院眼科主任王少鹏：另外侧躺看手机可能还导致一个潜在的危害，就是由于两个眼距屏幕的距离不一样，可能导致两个眼的屈光状态会有差别，比如说一只眼近视重一点，一只眼近视轻一点。

此外，医生还介绍，躺着看手机不仅会对眼睛造成影响，还会导致颈椎的损伤。

首都医科大学宣武医院神经外科主任医师吴浩：不论平躺还是侧躺，你的颈部和背部的肌肉力量并没有得到放松，反而是僵硬紧张的，所以更容易造成颈椎病的发生和背部力量的不平衡。在你躺着看手机的时候，经常喜欢用手垂腕或者是胳膊撑着，那么对肩关节和对手腕也是造成不力的影响。因此不管从颈椎和腰椎的角度，还是从你的身心健康角度，躺着看手机都是一个极大的不良的习惯。

### 使用手机时应保持坐姿 距离不宜过近

那么生活中我们该如何正确地使用手机，如何科学地保护我们的眼睛呢？来听听专家的建议。

首都医科大学附属北京安贞医院眼科中心主任朱思泉：首先肯定是处于坐位，水平看手机，这是对于位置上，那么我们的眼睛处于比较松弛的状态。再一个就是我们看手机的距离

非常重要，一般是50公分左右，一般不要超过70公分。超过70(公分)或者是低于30(公分)，我们要看清它的字体、视频这些跳动，我们眼睛都需要通过肌肉的调节才能够完成，那么我们肌肉处于调节状态，我们就很容易产生视觉疲劳，对儿童来说就非常容易诱发近视，或者是让近视加重。

### 手机亮度需注意 不要边动边使用

专家介绍，在正常光照下使用手机时，将手机亮度控制在50%左右是比较适宜的。

首都医科大学附属北京安贞医院眼科中心主任朱思泉：一般来说不要超过70%，也不要低于30%。太暗或太亮，我们要看清楚这个物体，我们的眼睛的肌肉又要处于

调节状态，容易产生视觉疲劳。专家还告诉记者，在光照条件不好时，或在行走、运动、乘坐交通工具时使用手机，都会加剧眼睛的肌肉拉伸，长期可能会造成视力的下降，尤其在很多人边在跑步机上跑步、边看手机的行为也不值得提倡。

### 防蓝光镜片是否有用？什么时候佩戴？

记者：还有一个问题想请教您一下，像现在我们很多人都会像我这样的防蓝光眼镜，戴着防蓝光眼镜看手机，有没有什么好处？

首都医科大学附属北京安贞医院眼科中心主任朱思泉：防蓝光的眼镜可以说它既有好处也有坏处，因为蓝光对于我们眼睛还是需要的，如果你把蓝光都防掉了，

你可能会睡眠不好、休息不好。但是过度的蓝光它确实对我们的眼睛是有损伤的，所以，如果你是看手机或者是看电脑的时间比较长，那么去配一个适当的防蓝光的眼镜还是有一定效果的。如果你看的时间不是很长，那么一般就没有必要去专门去(配)防蓝光(眼镜)。(据央视网)

## 老人晨练不宜过早

75岁的谭大爷(化名)从退休起就一直保持着晨练的习惯，无论寒冬酷暑，每天6点就出门。不久前的一个清晨，谭大爷在晨练的过程中突然发生晕厥，被120送至长沙市第三医院。经检查，谭大爷被诊断为清晨气温低导致血管收缩，引发的脑部短暂缺血缺血型晕厥。经过改善血液循环、稳定血压等对症治疗，谭大爷病情很快好转。

该院老年病科十三病室主任医师李玮解释，

70岁以后，短暂性脑缺血引发的晕厥发病率急剧增长。晕厥引起的跌倒则是老年人所特有的症状，已成为老年人意外伤害死亡的首位原因。

李玮表示，不建议老人过早出门锻炼。建议冬春季节锻炼在8:00-10:00，并选择没有雾霾的天气进行，选择公园或者空旷宽敞地方；夏季较为炎热，锻炼时间宜选择7:00-9:00，锻炼前需做热身准备工作，避免血液循环加快引发脑出血的风险。(据红网)

## 青少年要警惕特发性脊柱侧凸

脊柱畸形是脊柱在三维平面中的畸形，脊柱侧凸属于脊柱畸形的一种。目前，脊柱畸形的病因尚不明确，80%的患者无法获得病因解释。据统计，目前，我国脊柱侧凸患者超过300万人，并以每年30万个新发病例的速度递增，其中超过半数均为青少年。脊柱侧凸已成为继肥胖症、近视之后，威胁我国儿童青少年健康的“第三大杀手”。

脊柱侧凸主要包括特发性脊柱侧凸、先天性脊柱侧凸和综合征性脊柱侧凸等。“综合征性脊柱侧凸虽然种类繁多，但基本上属于罕见病，我们更需要关注的是特发性脊柱侧凸。”中国工程院院士、中国医学科学院北京协和医院主任医师邱贵兴说。

特发性脊柱侧凸是脊柱畸形中最常见的类

型，占脊柱畸形患者的75%左右，患者多在10岁到18岁之间发病，目前病因不明。中国医学科学院北京协和医院骨科主任医师赵宇认为，虽然青少年特发性脊柱侧凸的具体病因目前还不明确，但与我国青少年坐姿不正确、缺乏运动，以及书包负荷过重等不无关系。

长期从事脊柱侧凸检测和康复研究的北京工业大学副教授刘晓民发现，绝大多数脊柱侧凸患者均存在肌骨结构失衡或运动功能不对称。他认为，肌骨结构失衡可能是脊柱侧凸的一个重要诱因。“姿势是通过有张力的肌肉系统来完成的，当肌肉系统发育不协调时就会出现肌力不平衡，青少年若长期保持不良坐姿，可能会加剧这种肌力不平衡。”刘晓民介绍。(据科技日报)

## 不仅是黑眼圈 熬夜会对人体多系统产生损伤

“熬夜在现代人的生活中十分常见，晚上11点后休息；睡眠时间5小时以内；生物作息周期混乱(晚睡晚起)，这几种情况都算是熬夜。”日前，西安交通大学第一附属医院呼吸与危重症主任李满祥教授做客新华网《健康大讲堂》时表示，长期熬夜对人体多系统都有损伤，包括神经系统、心血管系统、内分泌系统、消化系统等。

“熬夜对身体健康有很多不利影响，如果前一天晚上2-3点才睡，可能会导致第二天出现头晕、记忆力减退等症状。”李满祥说，人体夜里需要休息，但熬夜时多个脏器仍在活动，如此就不能充分得到恢复，长此以往可能引发焦虑、抑郁等问题，甚至会导致心血管疾病等严重后果。

一般来讲，熬夜后会在人的面部有直观表现，比如脸色发黄、脸色难看等，尤其容易出现黑眼圈。关于黑眼圈李满祥解释说，从形成机制上讲有很多原因，有先天性的，有疾病导致的，也有的是色素沉着。

“因为人的眼部皮肤菲薄、皮下组织相对较少，熬夜后，血管长时间处于充血状态，一些代谢产物排不出去，而静脉血管里的血颜色偏暗，血液淤滞、皮肤又薄，一些黑色素不好吸收就容易形成黑眼圈”。李满祥说，如果注意校正生活习惯，注意休息、早睡早起，黑眼圈的情况会慢慢得到缓解。(据新华网)

集聚萤火 有爱同行2023

距 **欧微服饰** 还有 **9天**

第十三届徒步湘江毅行