



无人机国赛冠军张晗熹：

我虽残疾，但想飞得更高



张晗熹接受央视《新闻直播间》采访。
记者/何春林 截图

株洲晚报融媒体中心/何春林

过去的三年，身患言语类残疾、年仅21岁的株洲小伙张晗熹，完成了从无人机新手到国家级比赛冠军的飞跃，还带出了国赛冠军徒弟。他是如何做到的？近日，央视《新闻直播间》报道了张晗熹的励志故事。

“00后”教练带出国赛冠军

6月29日，刚刚闭幕的第七届全国残疾人职业技能大赛暨第四届全国残疾人展能节上传来喜讯，20岁的株洲选手李桃春获得无人机测绘操控员（无人机操控）项目第一名。

“正是有师傅的教导，我才拿到了冠军。”李桃春脸上乐开了花，他口中的师傅就是张晗熹。两人都患有言语类残疾，年龄相仿，亦师亦友。张晗熹先后在湖南省第四届残疾人岗位能手职业技能竞赛、2021年全国残疾人岗位精英职业技能竞赛无人机项目中获得冠军，并荣获“全国技术能手”称号。

儿童时期，张晗熹被诊断为言语类三级残疾，语音清晰度只有31%—50%。“小学时期，我不敢说话，一说话别人总会笑话我，说我的声音很奇怪。”张晗熹说，高中毕业后前往长沙完成了美术设计专业学习，由于这个专业也需要大量跟人沟通交流，毕业后一直没能找到合适的工作。

一段时间里，张晗熹感觉找不着方向。

有了一技之长，成功就业并创业

“我们有个无人机培训项目，培训免费，拥有

了一技之长不愁就业。”2021年，市残联的一通电话改变了张晗熹的人生轨迹。

兴趣是最好的老师，看着自己操控的无人机翱翔空中，张晗熹瞬间喜欢上了这种感觉，并夜以继日地练习。

“爱学习，爱钻研，有冲劲。”张晗熹的培训老师袁凯微说，仅仅在一个多月的培训时间里，张晗熹就学会了无人机装调、操控等大部分技术，专业上的精进也让他逐渐变得开朗自信起来。

2021年，全国残疾人岗位精英职业技能竞赛无人机操控赛场，张晗熹全神贯注地看着图传系统，手握遥控器，操控无人机按照规定路径飞越5个高低不等、方向和大小不一致的障碍圈。当天，首次参加国赛的他以1分03秒的成绩将金牌收入囊中。

年纪轻轻就拿到国赛冠军，张晗熹越来越开朗，越来越自信。他回到培训学校，继续钻研无人机操作技能，并从学员变成了老师。目前，张晗熹已培训了近百名残疾人，指导他们从完全不会到基本能使用无人机。他培训的李春桃此次代表湖南省代表团，以98.75分的成绩将无人机操控项目金牌揽入囊中。

今年5月，张晗熹开始了自己的创业项目，在田间管护高峰期执行农林植保、病虫害防护、测绘等飞行服务。

“我虽残疾，但想飞得更高，除了无人机，还有我的人生。”张晗熹说，他将尽自己的能力，帮助更多的残疾人获得技能，带动更多人就业。

“土办法”治鱼刺卡喉 七旬老人食管穿孔

本报讯（株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/阳婷婷）日常生活中，不少人遭遇鱼刺卡喉时，喜欢用吞饭团、喝醋等方法解决。殊不知，这会适得其反。近日，74岁的彭大爷因为用了这些“土办法”，导致食管穿孔。

几天前，彭大爷吃鱼时，鱼刺卡在咽喉处。当时，他就感到颈部剧烈疼痛。彭大爷赶紧用了各种“土办法”，先是大口喝水、吞饭团，发现效果不佳。紧接着，他又喝了几大口醋，还吞了一些面包等食物。原以为这样可以把鱼刺咽下去，可折腾了一圈，他感觉吞咽时疼痛加剧，咽喉部像被针扎一样，几乎连话也说不

了。见状，家人赶紧将其送到市三三一医院耳鼻喉科就诊。检查结果让一家人吓了一跳：鱼刺完全刺入组织内，造成食管穿孔。

接诊后，医生熟练地通过食道镜，帮助老人取出鱼骨。只见这根鱼骨长约3厘米，顶端有锐利的刺。

“吞饭团、喝陈醋等方法容易刺破食道，导致食道穿孔、气胸等，如刺破胸主动脉，则会引起致命的大出血，后果不堪设想。”市三三一医院耳鼻喉头颈外科主任医师万华提醒，市民如果不慎吞入尖锐物体或大根鱼刺，应停止进食，尽快到医院就诊，这是最安全有效的方法。

景二讯 美达影城(7月5日)

消失的她

10:20 10:50 11:20 12:35 13:05 13:35 14:10
14:50 15:20 15:50 16:25 17:05 17:35 18:05
18:40 19:50 20:20 21:00 21:35 22:05 22:35

八角笼中

10:20 12:30 14:40 15:45 16:50 20:10 21:25
22:20

我爱你！

12:50 15:05 17:15 21:35



夺宝奇兵：命运转盘

11:20

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2023年7月4日)

福彩

双色球 23076期
03 04 15 18 19 22 09

3D 2023175期
1 9 0

体彩

排列3 23175期
2 8 0

排列5 23175期
2 8 0 8 1

7星彩 23076期
9 9 3 2 5 8 4

暴晒的矿泉水喝了会致癌？多虑了

各地已开启高温炙烤模式，随之而来的是一系列关于“热”的谣言冒头……

流言：热射病就是中暑

真相 有人认为热射病就是中暑，并不严重。其实它和中暑不完全一样，更不可掉以轻心。一般中暑患者体温常会超过38℃，并伴有面部潮红、大量出汗、皮肤灼热、恶心呕吐，或四肢冰冷、脸色苍白、血压下降、脉搏变快等症状。

而热射病是高温相关急症中最严重的情况，即“重症中暑”，是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡，产热大于散热，导致核心温度迅速升高，超过40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病，是中暑最严重的类型，一旦发生，死亡率极高。

热射病不是突然发生的，在中暑发展成热射病之前，会先经历“先兆中暑”“轻度中暑”等情况，要预防热射病，首先要避免中暑发生。应尽量避免待在高温(高湿)以及不通风的环境里，出行时要避开高温，做好防晒。此外，可以适当备一些防暑药品。不得不在户外作业或活动时，要注意个人身体状态，多喝水，及时休息。如果是驾车出行，切勿将儿童和宠物留在车内。注意避免脱水的发生，保证充足的睡眠。

流言：防晒衣一经清洗就失效

真相 防晒衣真的不能下水洗吗？过度清洗防晒衣，确实会导致衣服的防紫外线性能下降，但正常清洗是没问题的。防晒衣通过在布料中添加紫外线吸收剂、抗紫外线剂，或者在织物表面添加防晒涂层，增强衣服抵抗紫外线的效果，就像在衣服表面涂了大量的防晒霜一样。

专业的防晒衣一般都会在吊牌上标明防晒

指数，这个指数是通过国家专业机构标准检验而得出的结果，只有当UPF>40，且T(UVA)<5%时，才具备被称为“防紫外线产品”的资格，才可以叫“防晒衣”。

一般情况下，防晒衣的清洗次数在30次以内时，防晒效果不会有太明显的降低，超过30次之后，就要看抗紫外线剂的耐久性和防晒衣的加工水平了。给衣服添加紫外线屏蔽剂的工艺主要有两种：一种是在纺丝原料中加入，另一种是在织物上浸泡或涂层。通常来说，在纺丝时就加入的紫外线屏蔽剂和原料结合得更好，多次水洗后抗紫外线性能依然可观；而在织成布后才附着在织物上的紫外线屏蔽剂更容易在水洗时被剥离下来。

防晒衣的使用寿命一般是几个月到一年左右，其中防晒成分可能会出现不同程度的破坏，防晒效果肯定要比刚买的时候差。每年更换新的防晒衣，可以保证良好的防晒效果。

流言：暴晒的矿泉水会致癌

真相 市面上合格的矿泉水瓶，制作材料通常为食品级塑料，即聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)。PET不仅抗酸、抗碱、耐油脂，而且能经受得住大多数溶剂的腐蚀。在低于120℃的环境下，PET无毒无味，装饮料很安全，但受到高温时，会慢慢溶解并释放出一些有害人体健康的有机溶剂。

车辆里的温度，即使是在夏季，一般也很难达到120℃，因此“在车内暴晒过的矿泉水会致癌”这一说法没有科学依据。

(来源：联合辟谣平台)

大量吃杨梅引发高钾血症

当心，肾会受伤



近日，台州一位大叔因大量食用杨梅，导致高钾血症要做“血透”。据悉，他基本每天吃一斤多，从6月初开始，已经连续吃了20来天。结果忽然浑身乏力，双腿抬不起来。医院检查发现，他的血钾值高达7.24mmol/L，已经超过6.2mmol/L的危急值，病情达到了危重阶段。

“高钾血症的检测指标值为血清钾大于5.5mmol/L，但在许多医院中，血清钾大于5.3mmol/L时就被叫做高钾血症。”北京大学人民医院肾内科主任医师燕宇介绍，肾脏是一个特别强大的代谢器官，它可以帮助人们清除体内各种毒素、水分，调节电解质紊乱。其中，钾的排泄大多通过肾脏进行，因此，只要肾脏功能好，正常大量吃水果一般不会导致高钾血症。

“患者可能本身肾功能就不好，或存在其他疾病引起的体内酸碱环境紊乱，导致存在钾排泄障碍或者钾的分布异常，再大量食用杨梅，这才出现了高钾血症。”燕宇提醒，肾功能不全的人群，摄入高钾食物都要谨慎。肾功能越差，钾的排泄能力越差，同时合并酸中毒的程度越重，越容易导致高钾血症。

关于杨梅本身的问题，燕宇指出，杨梅虽然

不算高钾水果。“每100克杨梅的钾含量为140毫克左右，按每日一斤的杨梅摄入量来计算，患者每日仅从杨梅中摄入的钾就高达700毫克左右了，加上日常饮食中其他钾的来源，钾摄入量很容易超标。”燕宇表示，正常人(钾能正常排泄，85%排出)每日钾的需要量为3~4克，而肾脏功能不全的人，每日钾摄入量即便没有达到3~4克，也可能出现高钾血症。

除了杨梅，我们身边还有不少食物都属于高钾食物。如香蕉、橘子、哈密瓜、大枣等水果，以及芹菜、西红柿、土豆、南瓜等蔬菜。

“还有两个高钾来源容易被人忽略，那就是低钠盐和药物。”燕宇表示，低钠盐中代替钠离子的是钾离子，正常人适当减钠补钾是有益的，但肾功能不全的人如果摄入低钠盐，很容易钾超标。此外，不少人应用的“普利”或“沙坦”类降压药本身具有升高血钾的作用，螺内酯则是一种保钾利尿剂，也可能导致血钾升高。燕宇提醒，有肾功能不全的患者在应用这些药物或应用补钾药物(如氯化钾、枸橼酸钾)时都应监测血钾水平。

(来源：新京报)

别太孤独了 容易折寿

哈尔滨医科大学学者发表的一项纳入全球220多万人的90项前瞻性队列研究的汇总分析显示，孤独或社交孤立的人，死亡风险高。

研究者指出，目前还不完全清楚孤独或社交孤立究竟是如何影响一个人的健康和幸福的，但在许多理论。

研究认为，社交孤立或孤独的人健康饮食和定期锻炼的可能性相对较低，更可能吸烟和饮酒。不仅如此，社交孤立与炎症和免疫系统减弱有关。社交孤立的人不太可能得到医疗护理，因为他们的社交网络较小等。

研究者还指出，社交孤立和孤独并不是一回事。社交孤立是指缺乏与他人的联系。相比之下，孤独是一种感觉，与社会接触无关。

这项研究回顾了90项前瞻性队列研究，结果发现社交孤立和感到孤独都与死亡风险的增加显著相关。

同时，社交孤立与心脏病死亡风险增加有关。对于患有心血管疾病或癌症的人，社交孤立使总死亡及癌症死亡风险增加。

研究者表示，多加关注社交孤立和孤独有助于增加人们的幸福感，降低死亡风险。

此外，美国公共卫生局曾发布了一份长达85页的研究报告指出，孤独或社交孤立是公共卫生流行病。

报告称，社会联系是人类的基本需求，与食物、水和住所一样对生命至关重要。孤独和社交孤立分别增加26%和29%的过早死亡风险，相当于每天吸15支烟。

(来源：网络综合)

走多了脚心疼 是累的还是炎症？

很多人热衷于打开微信运动，看看自己每天的步数能排第几名。特别是患有糖尿病、高血压、高血脂等三高的中老年人群，总想着明天再多走几千步，锻炼身体，同时再争取个更好的名次。殊不知，这就是你脚痛的罪魁祸首。

有些人可能会问，走多了累得脚疼不是挺正常的吗？但有一种炎症表现就要注意了：如果你行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微，休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛，行走一段距离后有缓解，但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是因为足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症，位于足跟周围、足底或前足。发病确切原因未知，推测为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织反复轻微损伤再修复循环，最终转变为慢性足底疼痛，类似于肌腱炎表现。

发生上述表现，考虑足底筋膜炎应按以下顺序进行治疗：

第一步 休息 尽可能少走路，减轻足底筋膜反复损伤，可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达到慢性系统性疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量，预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

第二步 热敷 通过热水泡脚、超短波、红外照射等增加局部温度，促进局部血液循环，增强机体自我修复能力，从而达到缩短病程的目的。

第三步 换鞋 穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋，减轻足底筋膜组织的损伤。临床观察发现，长期穿高跟鞋、皮鞋、较紧的靴子患足底筋膜炎患者明显增加。

第四步 服药 口服非甾体类消炎镇痛药(依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片等)及肌松剂(盐酸乙哌立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片等)缓解症状，缩短病程，降低疼痛程度，需要说明的是外用涂抹药物及外敷膏药效果不佳。这个步骤一定要遵医嘱。特别提醒：谨慎选择小针刀、封闭等有创治疗方式。

如何预防足底筋膜炎复发？

对于运动量较大的人群，建议改变运动方式，多参与如游泳等非负重的运动方式，同样可以达到运动量的需求。

(来源：北京青年报)