



芦淞区有个龙凤庵村,成了全省首个“残疾人友好村”

扶残、助残,残疾朋友在这里遇见美好

株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/言静

7月25日,全市残联系统“遇见”活动在芦淞区龙凤庵村启动,全省首个“残疾人友好村”也落户于此。龙凤庵村为何能成为全省首个残疾人友好村?残疾人在这里遇见了哪些美好?

代表联系制,搭建“连心桥”

今天上午,袁豹增手里端着一台红色的收音机,熟练地调试着频率。听着收音机里传出的音乐,腼腆的袁豹增时不时发出阵阵笑声。袁豹增患有智力、肢体、视力等多重残疾,其父亲也患有残疾,其家庭被纳入龙凤庵村困难家庭。

袁豹增的收音机,是市残联党组书记、理事长李克武赠送的。今年6月22日,李克武在该村入户调研,与袁豹增聊天时,得知对方因视力问题只能“听电视机”,李克武把这事放在了心上。

7月15日,李克武赶到龙凤庵村,将一台全新的收音机送至袁豹增手中,并讲解使用方法。

“一次遇见、一声问候、一次服务,换来残疾人满意的笑容,一切都值得。”李克

武说道。

2021年起,在省市区残联指导下,龙凤庵村在残疾人群体中率先推行“代表联系制度”,明确以村干部包组,村民代表作为其居所附近的残疾人联户责任人,按照“串串门、聊聊天、帮帮忙”的要求,将党和政府的关心和社会的支持送到残疾人身边。

对残疾人反映的困难和问题,村上答复不了也无法解决的,就向上级残联部门汇报,争取支持促成解决。

近两年,该村和村残协对残疾人办证、辅具申请等相关业务实行帮代办、上门服务,先后上门评残6人次、代办(换)证60余件、辅具申领18人件、办理“两项补贴”25人次。



袁豹增收到收音机后,开心地收听节目。 通讯员供图

遇见美好,市残联成立专班服务

龙凤庵村位于芦淞区白关镇东部,村域面积8.5平方公里,村民2176人,现有持证残疾人56人,享受“两项补贴”43人次。

今年4月,省委书记沈晓明深入龙凤庵村调研,并走访了残疾人等困难家庭,强调“全省各级党委和政府要做好帮扶救助工作,保障困难群众的基本生活”。

细微关怀,当好“服务员”

走进龙凤庵村党群服务中心,一台一米多高的立式显示屏格外显眼。残疾人到此办理业务时,只需轻轻点击上面“一键翻译”按钮,后台会有客服人员通过远程视频的方式,将聋哑残疾人的手语,转化为语音讲述给办事人员,同时将办事人员的语音转化为手语反馈给残疾人。如此一来,残疾人便可以顺利办结事情。

一旁的残疾人之家内,摆满了各种康复训练设备,村里不少残疾人来此进行免费康复训练。

类似的细微服务在龙凤庵村比比皆是。

残疾人袁桥生是“家改服务”受益者之一。“家中老屋没有洗浴间,洗澡要烧水提到杂物间角落,杂物间透风,冬天太冷了,夏天蚊子咬。”袁桥生说。

市区残联立即进行了“家改服务”:将原来的杂物间用砖新砌了一个洗浴间,装了铝合金洗手间门,用防潮板吊顶,并配备了热水器、淋浴器、毛巾架。

目前,该村8户残疾人,通过“一户一方案”的模

式全部完成改造,残疾人日常生活条件大大改善。

与此同时,该村符合要求的6户对象全部列入“阳光增收”。市区残联和村上,通过项目扶持、免费赠送种子、鸡苗、鸭苗等,帮助残疾人开展力所能及的种养殖等生产活动。

每年的助残日文化进家庭“五个一”活动中,残联和村里,会安排专车接送该村残疾人走出去,参加游园、观影、团建等活动,丰富残疾人精神文化生活。

三门镇株木黄桃“甜蜜”上市

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨如 通讯员/赵哲) 夏日无限好,全家乐陶“桃”。7月25日,天元区三门镇举办“三门水果季”之株木黄桃园开园仪式主题活动。

走进株木黄桃基地,一个个套袋的黄桃挂满枝头,果香浓郁。当天,众多市民在现场体验黄桃采摘、黄桃品尝、网红打卡、集赞领桃等多种活动,感受从指尖到舌尖的乐趣。

株木黄桃基地建成于2019年,占地170亩,拥有7000多棵桃树,主要品种为锦绣黄桃。目前,果树已进入盛产期,年产量15万公斤,年产值75万元,每年可解决30余名村民就业。

为进一步壮大村集体经济,擦亮农业产业强镇名片,三门镇将围绕各村现有的“一村一品”产业,推出“三门水果季”系列活动,以农业产业为基础,以旅游休闲为形态,深化农文旅融合发展。



三门镇株木黄桃“甜蜜”上市,吸引了众多市民前来采摘。 通讯员/供图

健康减糖,口感更好,改善便秘……

气泡水真有那么神奇吗?

近年来,气泡水的热度越来越高,已经成为很多人无法离开的日常必备单品。气泡水不仅在口感上可以作为碳酸饮料的替代,在生活格调上也可以作为“轻时尚”“有质感”的健康减糖代名词。再加上近年来商家推出各式各样口感丰富的气泡水,让原本不习惯气泡水味道的人无法拒绝。

气泡水里的气泡到底是什么?

气泡水,又分为天然的气泡和人工的气泡。天然产生气泡水里的气泡是永冻层的冰块在外力的挤压下形成的微量的天然矿物质,水源天然含气,在取水的时候先将水和气泡进行人工分离,经过净化处理之后,再把母胎孕育的气泡人工压回去。而人工产生的气泡水则是在高压下把二氧化碳气体打入水中。

天然气泡水的价格会远高于人工气泡水。不管是哪种,没有经过调味的气泡水其实也就是添加了二氧化碳的水,只是因为有了气泡会丰富它的口感,尝起来觉得比水更好喝。对于不爱喝水的人来说,倒是可以选择喝气泡水增进喝水的欲望。有些人喝气泡水,会觉得有“刺刺”的感觉,这是因为气泡水通常会添加钠,可以增添水的风味感。不过更多的人喜欢喝气泡水,则是本着它“健康”的标签去的。很多年轻人减肥时会选择戒掉高热量的碳酸饮料,但又放不下饮料的口感,就会选择用气泡水来代替。然而事实上,那些和气泡水有关的健康宣传到底有几条是真的?

气泡水可以增加饱腹感?

关于这个问题,国内外展开了很多相关研究。日本一项研究实验指出,饮用250毫升气泡水可以释放出900毫升气体,气泡水的确能够增强“饱腹感”,给大脑传递一个虚假的“吃饱了”的信号。但这种饱腹感是非常短暂且不真实的,有点

气泡水可以改善便秘?

可以,但有条件限制。一项针对21名患有慢性消化问题者的研究发现,经过15天的对照实验后,喝气泡水的人,便秘情况有所改善。这是由于气泡水里的碳酸会刺激胃壁黏膜,促进肠胃蠕动,所以能够起到缓解便秘症状的作用。

但同样也需要指出的是,气泡水的“气”虽然

气泡水会伤害牙齿健康吗?

气泡水除了含有二氧化碳气体,它还含有钾、钠、钙、镁等天然矿物质和微量元素,可以说是一种矿泉水。一般来说,牙釉质会在pH值5.5以下的环境里开始溶解。气泡水的pH值约为5~6左右,属于弱酸性,并没有低到足以侵蚀牙釉质的程



图片来自网络

类似于“喝完可乐后‘返气’”的感受。一旦这口“气”消失照饿不误。

处于减肥期的人,如果想通过用饭点喝气泡水的方式来刻意增加饱腹感,减少饭点的摄入,很有可能适得其反。

能够刺激肠道的蠕动,在一定程度上缓解便秘,但也会由于胀气而导致进食量减少。若肠道内没有足够的食物残渣,光有气体加速肠道蠕动,也是无法完成排便的。尤其是对于本来胃肠功能就比较弱的人来说,经常喝气泡水容易造出胃胀气,最好还是少喝。

年龄大了,这些健康问题须弄懂

问:老年痴呆既然尚不能根治,就不用去看医生了,看了也白看?

答:其实不然。造成痴呆的病因很多,有些痴呆类型通过科学治疗是可以逆转甚至治愈的,比如甲状腺功能减退、自身免疫性脑炎、抑郁焦虑等造成的痴呆,通过早期的药物治疗、认知训练、康复锻炼等治疗手段仍能有效减缓病情进展速度,延长预期寿命。

问:老年人脑梗死和情绪激动有关系吗?

答:情绪激动确实是老年人脑梗死发生的常见诱因。有研究显示,近30%的卒中患者发病前两小时有愤怒、恐慌、不安、紧张等负面情绪,或因惊吓导致的体位迅速改变。

问:老年人手抖就是帕金森病吗?

答:抖确实是帕金森病的核心症状之一,但不是诊断帕金森病不可或缺的症状。绝大多数帕金森病患者都有静止性震颤,但也有少数帕金森病患者尤其是老年患者可能终身没有震颤,而且震颤也可见于许多其他疾病中。因此,老年人手抖不一定是帕金森病,没有手抖也不一定不是帕金森病。

问:老年人如何避免跌倒?

答:首先,针对自身高危因素采取措施,预防跌倒。例如,如果发现自身的肌肉力量下降了,可以通过运动锻炼改善力量;如果是居家环境存在跌倒风险,可以进行简单的居家改造;如果是用药因素增加了跌倒风险,可以了解药物的副作用,提前预防。还要强调的是,预防跌倒最重要的一点是“改掉急性子”,行动节奏要放慢,提高生活安全性。

问:怎么看待“千金难买老来瘦”这句话?

答:这其实涉及老年营养问题。从外观上的胖瘦来评判老年朋友是否健康并不科学。当前,中国老龄化日益严重,营养不良在老人中很常见。营养不良会导致老年人肌肉量减少、容易摔倒、免疫力下降、认知能力下降等严重后果。所以,营养问题对老年人健康非常重要。

(据《老年生活报》)

这5种食物有助肠道健康

研究表明,大蒜、韭菜、洋葱、蒲公英叶和洋葱是最富含益生元的食物,有助于促进肠道健康。

益生元是一种纤维,是益生菌的食物来源,后者有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,这与免疫系统健康,甚至某些疾病的预防有关。

为了揭示最丰富的益生元食物来源,美国加州圣何塞州立大学的Cassandra Boyd和同事John Gieng梳理了70篇关于食物益生元的论文,其中9篇包含了足够的数量,可以纳入分析。据此,他们分析了8690种食物的益生元含量。

研究人员发现,前5种富含益生元的食物按降序排列分别为:蒲公英叶、洋葱、大蒜、韭菜和洋葱,每克含有100毫克至240毫克益生元。

加利福尼亚州国际益生菌和益生元科学协会建议每天摄入约5克益生元。Boyd在一份声明中说,这可以通过吃半个洋葱来实现。

含有这些蔬菜的食物是益生元的丰富来源,如洋葱圈和奶油洋葱,以及芦笋和黑眼豆,黑眼豆也被称为豇豆。但在研究人员分析的食品中,约37%不含益生元,包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。

益生元不仅有促进肠道健康的潜力,还是一种有助消化的膳食纤维。数据显示,世界各地的人的纤维摄入量都不足。Boyd说:“通过摄入更多益生元,人们通常会摄入更多纤维。

(据《中国科学报》)

最新资讯 美达影城(7月26日)

八角笏中 10:20 12:30 14:40 16:50
18:20 20:30 21:40 22:40
封神第一部 10:30 11:50 14:40 15:25
17:25 19:10 20:10 22:05
超能一家人 10:35 13:15 15:00 17:10
18:10 19:20 20:20 22:30
长安三万里 10:15 12:10 13:20 15:15
16:25 19:00
芭比 10:30 12:40 14:50 17:00 19:30 22:00

扫毒3:人在天涯 09:50 21:30
消失的她 12:45
超级飞侠:乐迪加速 10:05

芦淞区钟鼓岭七星湖
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25日)

福彩

双色球 第2023085期

11 18 23 24 31 33 13

3D 2023196期

9 8 5

体彩

排列3 23196期

8 0 0

排列5 23196期

8 0 0 6 6

7星彩 23085期

9 7 4 6 7 3 8