



贺家土,株洲人的回忆

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/朱如亚



人间美景千万种,唯有夜色醉人心。

夜幕降临,华灯初上。白日的喧嚣落幕,璀璨的夜色登场。川流不息的大街小巷,绚烂闪烁的霓虹,演绎着贺家土现代都市的速度与光华。在贺家土,可以拥有打开夜生活的N种方式。

对很多年轻人来讲,似乎夜生活一直丰富如此,然而用时间的尺度稍微衡量一下就会发现,拥有这样灯火喧嚣的“不夜城”也不过是短短几十年的变化成果。或许那些在广场上载歌载舞的大叔大妈最有发言权,毕竟回到80年代,城市夜生活初兴,他们才是那个时代赶上了第一波潮流的潮人。

此刻,一起停下脚步,在夜幕下感受贺家土呼吸,聆听城市夜语。

有迪斯科,夜晚可以很OK

“一五”计划时期,株洲洗煤厂是国家156个重点建设项目之一。一个老厂就是一个小社会,住房、学校、医院、商店、电影院、浴室、理发店等,日常生活要求基本都能在本厂解决,生活非常便利。

既是追赶潮流,又是在逐渐开放丰富的社会氛围之下,歌舞厅成了当时很多年轻人下班之后休闲娱乐的首选。

70岁的彭永芳在洗煤厂小区住了



留在记忆里的波兰专家楼 记者/杨凌凌

43年。她回忆,上世纪80年代后兴起交谊舞热,下班吃完饭职工们就自发地在球场跳起交谊舞,后来又改跳更时髦的disco。跳的人多,围观的人也多。当时工会也经常组织舞会,厂宣传队自己有乐队,音乐一响,都不需要怎么组织,爱好热闹的职工自己就跟着跳起来了。

除此,职工们的文化娱乐生活也很丰富,球场、俱乐部、图书室应有尽有,厂里还组建了自己的篮球队、足球队、文艺宣传队、美术组、文学组等。

“现在很多人都误会了,以为株洲当时大厂矿才有灯光球场,其实贺家土的洗煤厂也有灯光球场。”彭永芳说,每天下了班,职工就会来到球场练

球、赛球,非常热闹。

如果翻看当时的老照片,这些翩翩起舞的人们眼中流露出的既有纯粹的快乐,又有新奇的雀跃,正是对改革开放初期人们精神风貌的真实展现。最令人感叹的是当时人们的思想经过摸索与挣扎后,人与人之间通过更丰富的夜生活方式连接起来,相互交流,释放个性。

回忆的味道 来自内心的“味蕾”

昨日上午,记者来到芦淞区贺家土的洗煤厂生活区内,这里有一栋两层楼的红砖房,这就是洗煤厂当年专门为波兰专家建的专家宿舍楼,好几

位当时来株洲的波兰专家在这里生活过。

彭永芳说,波兰专家住的是套房,套房有一大一小两间房,还有专门的浴室。大房放着一张大床,床边有书桌,还有进口的皮质转椅,房顶是没有粉刷的水泥板,上面吊着三叶电扇,隔壁小房里放着一张小床。有专门的锅炉供应热水,浴室里有莲蓬头可以淋浴,还有个女同志负责搞房间卫生。

2012年11月19日,市政府将该楼列为市级文物保护单位,2014年8月20日正式立牌。至此,该楼成为株洲市第五批市级文物保护单位名单中16处工业文化遗产中的一处。

在历史的大转盘上,这栋房子的命运也随之变化,曾被改成招待所、工厂老干办,现在则是漂家井社区的办公楼,静静地守候着那些曾陪它一起走过的老人们。

从夜生活的热闹程度看,八十年代的贺家土,是一种单纯又充满活力的繁华。拆除一片旧街区或许只需要几天,建造一个新城区也只需要几年,但是那些让人舒服的生活生态圈,却是几十年、几十年才能形成。贺家土的故事,已经成为不可复制的传说。

时光流转,岁月积淀,这里承载了太多人的旧时记忆,那些老厂慢慢退出历史舞台,一座座现代化的新街区挺立,时光不负赶路人,一切都在向着更好的未来而发展……

30岁的郭先生喝无糖饮料也患了糖尿病 这些“快乐源泉”少喝为宜

株洲晚报融媒体记者/易蓉 实习生/谭双

日前,国际癌症研究机构、世卫组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会(简称联合专家委员会)分别发布了对无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告,将甜味剂阿斯巴甜列为可能对人类致癌之列。

如此,不少网友担心无糖可乐、无糖口香糖等作为打工人“快乐源泉”的食品、饮料是否还能食用?近日,记者进行了多方走访调查。

记者走访:大部分饮料 零食都含阿斯巴甜

糖摄入过量的危害众所周知,而人工甜味剂、代糖的出现,似乎帮人们规避了糖摄入过量带来的危害,同时也满足了味觉。

阿斯巴甜作为最常用的甜味剂之一,自20世纪80年代以来广泛用于各

种食品和饮料制品,包括很多无糖饮料、口香糖、明胶、冰淇淋、酸奶等乳制品、早餐麦片、牙膏和止咳药水及维生素咀嚼片等药物。

在联合专家委员会发布阿斯巴甜可能致癌的消息不久后,国产饮料品牌元气森林、奈雪的茶紧急回应称,旗下产品不含有阿斯巴甜。

8月7日,记者走访了各个超市和零食连锁店,发现不少知名品牌的饮料、零食都含有阿斯巴甜,甚至包括一些无糖汽水。阿斯巴甜甜度高于糖,但低热量却不高,是制作低糖或无糖食品的重要成分,这也是为什么无糖食品却依旧甜的原因。

“现在消费者都注重健康,无糖饮料、无糖食品很是畅销,既解馋解渴又健康。”商超店员告诉记者,夏天炎热,很多年轻人喜欢这类的饮料。

专家建议: 饮料能不喝尽量不喝

那加了阿斯巴甜的无糖饮料、零食还值得拥有吗?

据世卫组织相关报道,联合专家协会申明阿斯巴甜每日的摄入量为每公斤体重40毫克,即在无其他食物来源摄入,一罐含有200或300毫升的阿斯巴甜的无糖饮料,一个体重70公斤的成年人每天需要消耗7罐至14罐以上才能超过每天可接受的摄入量。所以一般而言,人每天的摄入量在这个限度范围内是安全的。

但无糖真的对身体没什么危害吗?

30岁的郭先生(化名)喜欢喝碳酸饮料,但担心含糖饮料喝多了导致发胖、糖尿病,他在冰箱囤满了“无糖”或

“0糖”的饮料,每天喝个4、5瓶。后来,郭先生总觉得口渴,尿量也较原来增多,于是到医院就诊。经过医生详细了解患病经过、病史,结合多饮、多尿等典型症状表征,并及时完善检查,郭先生被确诊为初发糖尿病并发酮症酸中毒。

省直中医院临床营养与药膳食疗科专家尹波就曾接收过多起类似病例,他表示,无糖并不代表没有糖,只是不含蔗糖、葡萄糖等升糖成分,而采用形式各异的人造甜味剂代替。一旦甜味剂摄入过多,不仅会刺激胰岛素产生,影响胰岛素受体的敏感度下降,还会反射性地增强食欲,导致热量超标。

他建议,从健康角度来说,各种含糖饮料以及各种甜味剂饮料,能不喝尽量不喝。



上半年,我市养老“床位”和育儿“托位”双增长

株洲晚报融媒体记者/刘平 通讯员/朱卫健

聚焦“三微”“六位” 建设幸福株洲

家家都有小,人人都会老。“一老一小”是每个家庭最关心的对象,关乎千家万户的幸福,也是幸福城市的底色。近年,株洲聚焦“三微六位”民生工作,加大养老机构护理型床位、托育服务托位的建设力度,构建城乡均衡、科学高效的“床位”供给体系,促进养老托育服务高质量发展。今年上半年,全市养老机构、托育机构及其床位数实现双增长,不断满足人民群众对失能老人、婴幼儿照护服务的需求。

1.2万张护理型床位搬进养老机构

“靠背部分有升降功能,可调节躺卧舒适度;床两侧护栏可拉起,安全性高;床脚安装有静音定向轮,床铺要挪动很方便;床上可放餐桌板,还拥有大小便排泄处理功能……”8月8日,石峰区老年休养院,负责照顾一名郭姓老人的护理员对护理型床位点赞,认为护理型床位减少了失能老人在大小便时出现的各种困难和不便,也减轻了护理员的劳动强度。

郭姓老人年过八旬,是一名完全失能老人,入住休养院已有4年。去年上半年,休养院开始使用多功能护理型床位,为老人消除诸多不便。目前,该休养院共有床位92张,其中护理型床位50张,入住的失能老人有14人。“一人失能 全家失衡”是失能老年家庭的真实写照。为破解这个养老服务中的难中之难,全市将“养老机构新增护理型床位”纳入重点民生实事,纳入“三微六位”目标任务,高位推动工作开展,大力引导鼓励养老机构提高护理型床位占比。

上半年,全市托育机构提供托位1.3万个

“生了孩子谁来带?”不少职场女性在谈到生育时会遇到这样一个问题。

一直以来,3岁以下婴幼儿照护都是以家庭为主,但随着城市双职工家庭普及等原因,家庭内部婴幼儿照顾资源日益紧张。婴幼儿照护缺乏有力的社会支持,成为影响家庭生育和再生产的重要因素。

但不少市民发现,城区为3岁以下

婴幼儿提供托育服务的托幼机构越来越多,“宝宝没人带”不再是难题。市卫健委最新摸底数据显示,株洲3岁以下婴幼儿人数有6.9万余人。全市申请备案的托幼机构达到174家。截至6月底,全市托幼机构提供的托位数达到1.3万个。

“国家高度重视托育服务发展,我市把托育服务作为贯彻‘幼有所育’战略部署的重要内容。”市卫健委相关负

深化医养结合 构建健康养老生活圈

“老人出现身体不适,楼下的医护人员很快就能赶过来。”7月31日,株洲湘雅夕乐苑金山老年养护院(以下简称夕乐苑养护院),76岁老人刘清枚出现头晕、呕吐等情况。金山街道社区卫生服务中心的医护人员得知情况后,很快便来到老人房间,发现老人有低血糖症状,采取了输液等措施。不久,刘清枚转危为安。

“小病小痛不用出房间、不用下楼。”养护院工作人员介绍,夕乐苑养护院是2018年1月租用金山街道社

区卫生服务中心场地成立的一家养老机构,是与街道社区卫生服务中心开展嵌入式医养结合模式的养老机构。目前,该养护院有51名老人入住,年龄最大的有97岁。卫生服务中心医护人员每天会到养护院巡房,为老人开展健康监测。医养结合是将医疗和养老相融合的新型护理模式,集医疗、康复、养生、养老等为一体,把老年人健康医疗服务放在首要位置,将养老机构和医院的功能相结合,把生活照料和康复关怀融为一体

的新型模式。

据统计,2022年末,株洲市户籍人口总数394.37万人,其中60岁及以上人口83.72万,占比21.23%,65岁及以上人口63.44万,占比16.09%。株洲人口老龄化形势日益严峻。近年来,我市高度重视老年人健康问题,大力促进医养融合发展。

截至今年6月底,全市有医养结合机构33家,从业人员3845人,床位12027张。已建成省级医养结合示范区1个、示范机构2家和示范项目1

个,市级医养结合示范机构8家,做到以点带面,形成良好示范效应。目前,全市已有3家社区卫生服务中心、3家乡镇卫生院拓展医养结合服务,共提供医养床位868张,为居家社区老年人提供便利可及的医养结合服务。

下半年,我市还将以城企联动普惠养老中央预算内投资项目为引导,支持医疗卫生机构开展医养结合服务,力争今年全市新增2至3家医养结合机构。

市二中附小勇夺两项全国冠军

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王晖 通讯员/徐桔)日前绿茵场传来喜讯,市二中的足球小将们征战全国赛场斩获两项冠军。

从7月15日到7月20日,在广东清远恒大足校“竞动杯”上,市二中附小勇夺全国青少年夏季挑战赛U9总冠军。参赛队员有蒋恒恒、陈有安、付填、吴彬彬、郑辰宇、刘梓钦、冯俊翔、邓锦轩、尹瀚锋、王铭斐、郝梓熙、陈郁巍、王修祺、王敏瑞、林子谦;而从7月10日到7月17日,在山东青岛举行的第十一届“舒莱狮·海西杯”全国青少年足球邀请赛上,市二中附小勇夺U11冠军,参赛队员有邓仲贤、罗凡晨、冯浩宸、黄宇泽、刘子洋、王耀杰、梁耀轩、谭博超、吴辰瀚、周艺涵、聂嘉良、姚靖莹、刘昊宇、莫永钰、易凯威、郝有辰。

“竞动杯”和“海西杯”作为全国知名的青少年足球赛事,赛事规模、赛事质量、服务水平都非常成熟。参加这种规格的赛事,与全国各地最强的足球队交流学习,让每个队员都获得了一次自我超越。市二中附属小学是全国青少年校园足



在青岛勇夺全国冠军的足球少年。通讯员供图
球特色学校,足球课程进入课程表面向三年级学生全面开展。在课后服务课程中,选拔学生进入校足球队。通过“普及+提高+竞技训练”的培养模式,让每个学生都感受到足球运动的快乐。另外二中附小还夺得了以下个人奖项:恒大足校“竞动杯”全国青少年夏季挑战赛最佳教练陈哲雄,最佳球员:吴彬彬,最佳射手:陈郁巍,最佳门将:王铭斐(郑辰宇);“舒莱狮·海西杯”全国青少年足球邀请赛最佳球员刘子洋,最佳射手姚靖莹,最佳门将冯浩宸。

影讯 美达影城(8月11日)

热烈	16:25 17:10 18:05 18:50 19:20 20:00 20:30
封神第一部	21:15 21:45 22:35
巨齿鲨2:深渊	芭比 11:25
孤注一掷	芦淞区钟鼓岭七星潮流公园五楼(株洲书城对面)
	订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2023年8月10日)

福彩	
3D 2023212期	排列3 23212期
4 4 4	8 5 3
试机号:	排列5 23212期
1 4 2	8 5 3 0 1