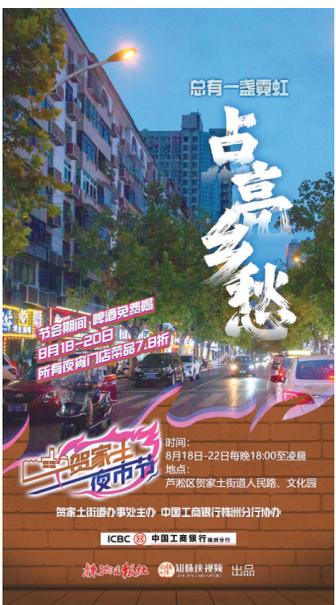


今晚,相约贺家土夜市节

策划/谢中良 董介
记者/杨如海 海报制作/胡兴鑫

告别白天的喧嚣,夜幕下的贺家土夜市美食街,灯光璀璨,烟火气十足。万众期待的“狂欢贺家土夜市节”贺家土夜市节,8月18日晚上8时将在文化园广场开幕。好吃好玩,等你来嗨。



网友热议

暴雨、洪水、山体滑坡……这几年,全球各地极端天气事件频发。

我们居住的城市能抵御多大的洪水?如果株洲遭遇山体滑坡等自然灾害,我们有哪些预警和应对措施?《年年防汛,株洲如何筑牢“安全堤”》一文在株洲日报微信公众号等平台发布后,引发读者关注和热议。

网友@凌帮正:筑牢“安全堤”,提升群众安全感。
网友@爱喝咖啡的猫:株洲这座临水而建的城市,有太多关于水患的历史遗憾。随着防洪体系的完善,希望大家在城市“看海”的机会越来越少。
网友@单干户-达达:信息化赋能,科学防灾抗灾。

这个夏天,电影《长安三万里》火了,片中活泼可爱的小杜甫,也跟着占据了株洲人的朋友圈。大诗人杜甫与株洲有着怎样的渊源?《大唐诗圣的株洲“三万里”》一文在知殊侠微信公众号等平台发布后,引发读者点赞和热议。

网友@不正静鱼:杜甫未在株洲这片土地上长眠,也许是他最后的遗憾吧。然而伟大的诗人应归属于三万里山河,三万年时光。

网友@湘江一叶:所以世人的遗憾到底是什么?千年之前和千年之后其实大同小异:高道遗憾的是蹉跎半生,后虽得志已是暮年;李白遗憾的是潇洒肆意,空有大鹏之志,最终孑然一身;杜甫遗憾的是少年惬意灵动,后来只道南村群童欺我老无力;唐朝普通百姓遗憾的是这天下的诸多捷径,无一条为寒门所开;而我遗憾的是原来从前竟有这么多文武双全的人郁郁而不得志;城市遗憾的是曾经有那么多的高光时刻,如今却在仍上下求索的路上奔波……

网友@Dddddddd:看电影的时候就一直在想,他们有“诗光机”,穿越历史,回到现实。千年来,不远处的湘江川流不息,这里发生了多少故事!不知踏上这片土地时,诗圣是依旧失意还是已经释然——但他来过我的家乡。

8月13日晚,河西湘江风光带篮球场,35岁的严先生在球场突发心跳骤停。危急关头,恰好在场边休息的4名市中心医院医务人员组成急救“天团”,上演了教科书般的紧急救援,将严先生从死亡线上拉回。《球场男子心跳骤停 急救“天团”恰在身边》一文在掌上株洲客户端等平台发布后,网友纷纷为医务人员点赞。

网友@进化论:妙手仁心!这些医生太棒了!点赞!
网友@下一站守候:夏季高温天气,尽量避免和减少高强度的剧烈运动。

网友@摸鱼小组:遇到这些医生,严先生太幸运了!



制图:谭俊杰

新闻点击量排行榜

8月11日—8月18日

椭圆时空“星池计划”星座首发星发射成功

访问量:32.2万次,发布时间:8月11日 记者:李逸峰

贺家土,株洲人的回忆

访问量:28.6万次,发布时间:8月11日 记者:杨凌凌

制造名城的“北斗雄心”

访问量:38.3万次,发布时间:8月12日 记者:胡文洁 陈正明

首批省夜间消费聚集示范区名单公示 株洲3大“夜市”上榜

访问量:35.8万次,发布时间:8月14日 记者:刘毅

球场男子心跳骤停 急救“天团”恰在身边

访问量:45.5万次,发布时间:8月15日 记者:刘琼

“三阳”来了?发热门诊接诊量很少

访问量:39.7万次,发布时间:8月15日 记者:刘琼

40年前母亲在贺家土摆夜宵摊 成了早期的“万元户”

访问量:28.6万次,发布时间:8月16日 记者:董介

清水塘大桥计划本月底正式通车

访问量:30.8万次,发布时间:8月17日 记者:张威

健康·广场

责任编辑/王莉 美术编辑/王佩

珍爱生命 远离“药驾”

株洲日报讯(通讯员/谭丽萍) 当今社会,随着越来越多的人成为有车一族,大家的出行安全意识也在不断提高,老司机们都知道“开车不喝酒,喝酒不开车”,可见拒绝酒驾的观念已经深入人心,但你可知道,还有一种堪比酒驾甚至比酒驾更危险,更易诱发车祸的另一隐患“药驾”,却往往被人们所忽视。株洲市三医院神经内科医生介绍,所谓“药驾”,是指驾驶员因服用某些影响安全驾驶的药品后对道路交通安全造成危险的行为。

“药驾”是严重的危险行为

因药物的两重性特点,部分药物服用后,可产生嗜睡困倦、头晕耳鸣、心悸乏力、视物不清、色觉异常、注意力分散、定向困难、反应迟钝等不良反应,影响驾驶人的操作能力及判断力,开车时极易诱发交通事故。有调查显示:在交通事故的驾驶员中25%药物测试呈阳性,18%的车祸死者为药后驾驶。

哪些药物服用后会影响到驾驶?

- 1.镇静催眠药:如地西泮、阿普唑仑、艾司唑仑等,该类药对中枢神经系统有广泛的抑制作用,服用该类药后可导致眩晕和困倦、头昏、乏力、精细运动不协调等副作用,严重影响驾驶安全。
- 2.抗癫痫药:如苯妥英钠、左乙拉西坦等,该类药对神经系统反应主要表现为眼球震颤、复视、眩晕、嗜睡、乏力、共济失调、严重时甚至导致情绪及行为的改变。
- 3.抗组胺药:如马来酸氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪等。因第一代抗组胺药很容易透过血脑屏障进入中枢,产生明显的中枢镇静作用,导致嗜睡、头昏、乏力、困倦,且可导致视力模糊等不良反应。其药品说明书中明确规定驾驶员及高空作业人员不宜使用。
- 4.抗抑郁焦虑类药物:如帕罗西汀、文拉法辛等可引起头痛、眩晕、视觉异

怎样避免药后驾驶?

- 1.株洲市三医院神经内科医生提醒,药后最好不要驾车,若必须在服药期间驾车,应注意以下几点:
1.在医院就诊或在药店购买药物时要向医生或药师说明我是驾驶员,尽量避免选择对行车安全有相关不良反应的药物。
- 2.在合适的时间服药,最大限度避免药物的血药浓度高峰期,建议服药4至6小时内尽量不要开车,防止药物的影响。
- 3.驾驶员服药前应仔细阅读药品说明书,说明书中对于药品不良反应与注

- 常,部分药物甚至导致幻觉,严重影响驾驶人精神状态。
 - 5.解热镇痛类药物:如布洛芬、吲哚美辛等,部分药物不良反应表现为头痛头晕、视物模糊、视力障碍等,影响驾驶人思维与操作的敏捷性,判断力明显下降。
 - 6.复方感冒制剂:如速效伤风胶囊、新康泰克、复方磷酸可待因口服液等制剂中含有马来酸氯苯那敏、伪麻黄碱、可待因等成分,服用后易使人头晕、困倦、疲劳、精神松懈,引发安全事故。
 - 7.常见含酒精制剂的药物如藜香正气水、十滴水等,该类药不仅导致药驾,还可导致酒驾。
- 此外,部分降压药、降糖药亦具有中枢镇静作用或易引发低血压、低血糖反应,给安全驾驶带来隐患,也应引起司机们注意。

意事项均有明确记载,例如药品说明书中若注明“服用药物后不得驾驶机动车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器等字样。则服用该类药物时,应该严禁驾车。
4.若必须服药,服药后应密切关注自身状况,不可疲劳驾驶。如果出现异常,应立即停止驾驶,不要勉强开车,以免发生交通事故。
总之,生命安全大于一切,药驾之害猛于虎,珍爱生命,远离“药驾”,是每一个驾驶人应尽的责任和义务。

半月板损伤了可以恢复吗? 听听市三三一医院医生怎么说

株洲日报讯(通讯员/梁杰) 相信很多人都听说过半月板损伤,半月板损伤不仅会发生在年轻人身上,也可能出现在老年人身上。株洲市三三一医院医生介绍,年轻人半月板损伤主要是因为各类运动导致的急性损伤,而老年人半月板损伤多是一种慢性的退行性改变。

什么是半月板?

半月板是膝关节内一对填充减震“软垫”,因其外形是弯弯的,像个月牙儿,所以叫半月板。它作用类似于机器轴承中的橡胶垫,起着力量缓冲、减震、维持关节稳定和润滑膝关节的作用。膝关节内半月板成对存在,内侧的呈“C”形,外侧的呈“O”形。这两个“垫子”位于大腿骨和小腿骨之间,在膝关节运动和跳跃落地时,发挥其弹性减震作用,吸收冲击力,保护关节软骨。

半月板损伤的表现

1.疼。半月板损伤只有在下蹲、蹲起的时候,关节出现扭转,才能感受到疼痛,这是因为不同的损伤部分之间产生了牵拉,这种牵拉力是造成半月板疼痛的一个主要的原因。如果做水平运动,如走路或跑步时,关节未出现扭转,很多人是感觉不到疼痛的,但这并不意味着你的半月板没问题。此时,你可以做下蹲运动试试疼不疼。

2.响。膝关节屈伸时偶会听到有弹响的声音,就好像握圆珠笔、自动铅笔的声音似的,声音时大时小,也有时候并没有出声,但是自己感觉膝关节里出现了声音。

3.卡。临床上叫交锁,大多数都是因为半月板某一个部分损伤以后不稳定,导致活动的时候有可能会卡住,如走着或者上楼梯的时候,膝关节突然就卡住不动了,既弯不下去,也伸不直,这就是半月板撕裂最多见的卡。但是要提醒的是,膝关节长期期的中老年人,出现卡的问题不一定是来源于半月板受损,有可能是软骨的问题。当膝盖出现了疼、响、卡,一般就真的提示你可能是半月板损伤了。很多半月板损伤因为不严重,尤其是在没有血运的区域损伤,并不会肿,但不肿并不意味着半月板没有损伤。

半月板损伤的治疗

半月板绝大部分为无血管区俗称白区,只有靠近外侧边缘25%至30%的部分有较为丰富的血液循环俗称红区。红区的部分损伤可以自行修复,白区主要靠关节液的滋养,修复的速度很慢。因此,半月板一旦损伤,极难恢复愈合,要格外保护珍惜。

急性期治疗。急性损伤发生时,应立即停止活动,原地休息,尽快冰敷,有条件的情况下进行患肢伸直位固定,抬高患肢,尽快到附近的医院



▲半月板损伤示意图。图片来源于网络

就诊。药物治疗。于膝关节疼痛、肿胀明显的患者,可以外用消炎镇痛凝胶或者膏药局部进行消炎镇痛、消肿止痛以及营养软骨的药物进行对症治疗。

手术治疗。若半月板损伤严重,有固定的位置的剧烈疼痛,伴有关节交锁、活动受限等症状时应尽早于医院就诊。医师将根据患者的病史、症状、体征、MRI检查结果做出临床诊断,如果需要手术的话,医生会根据关节镜下半月板损伤的具体情况,考虑具体的手术方式:关节镜下半月板缝合、半月板部分切除、半月板全切或者半月板切除等。

“为党旗增辉 为生命接力” 市二医院开展无偿献血主题党日活动

株洲日报讯(通讯员/朱晓媛) 为发挥党员先锋模范作用,彰显新时代医务工作者的责任担当,日前,株洲市二医院开展“为党旗增辉 为生命接力”无偿献血主题党日活动。活动现场,参加献血的党员、干部职工、学生及职工家属热情高涨,他们在市中心血站工作人员的指导下,有条不紊地完成献血登记、测量血压、采血检验等准备工作。在经过严格筛选后,依次登上献血车,卷起袖子,献出自己的一份爱心。涓涓细流汇成大海,滴滴热血诠释爱心。此次主题党日活动,市二医院党委坚持党建引领,充分发挥基层党组织战斗堡垒作用,累计成功献血59人,献血总量达17800毫升,得到了广大党员干部群众的积极响应与支持。他们以满腔热血、殷殷深情传递出党员干部群众浓浓的爱心和情谊,用实际行动彰显了无私奉献、乐于助人的精神,为营造和谐互助的社会氛围贡献了力量。



▲活动现场。通讯员 供图