



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

如何才能养出“年轻”血管?

19世纪法国名医卡萨尼斯曾说过,人与血管同寿。意思是人体内血管的质量影响着人的寿命,血管年轻,人就年轻;血管老化,人就衰老;血管破裂,人就死亡。作为人体营养输送的重要管道,血管犹如纵横交错的“河道”,负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位,一旦发生任何损伤或功能障碍,自然会影响健康。

血管疾病包括心血管病、脑血管病及外周血管病,其中心脑血管病较为常见,包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、脑动脉瘤等。外周血管病包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉瘤和颈动脉狭窄等。

在日常生活中,很多不健康的生活方式、饮食习惯都会无声无息地影响血管健康,并最终导致血管疾病的高发。

不良饮食习惯损伤血管

高盐饮食 盐分摄入过多会使体内钠离子浓度升高,细胞内外的渗透压随之增大,继而引起水肿。长期高盐饮食还会升高血压,加重心脏和血管负担,诱发动脉粥样硬化,使血管内容易形成血栓。

高脂饮食 日常饮食中饱和脂肪和胆固醇过多,会使脂肪和胆固醇积聚在血管壁上,犹如上游江河渠的泥沙逐渐沉积在河床。这些沉积物由胆固醇、脂肪、钙和其他细胞成分组成。随着时间的推移,斑块的面积逐渐扩大,影响血液在血管中的正

不健康生活方式“推波助澜”

除饮食因素外,不健康的生活习惯和生活方式也会对血管健康造成威胁。吸烟首当其冲,其对血管的危害最大。烟草中隐藏着数百种有害物质,会损伤血管内皮,刺激血管收缩,使血管壁变得僵硬而缺乏弹性。

过度饮酒也同样损害心脏和血管健康。

日常生活六点注意

日常生活中,该如何养出“年轻”血管呢?

第一 健康饮食,控糖控盐

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味,导致盐和糖的摄入量同时增加。建议使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工具来控制糖和盐的用量。选用低钠盐既能满足对咸味的要求,还能减少钠的摄入量。

第二 注意进食顺序

掌握正确的进食顺序有利于控制血糖,同时对血管健康也有利。每一餐我们都应先吃蔬菜,再吃主食和肉类。每一口食物最好咀嚼30次以上再咽下,这样可以增加饱腹感,也可以避免吃得过快导致进食过量。

第三 多吃蔬菜、水果,均衡膳食

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,这些都有利于血管健康。多吃猕猴桃、

常流动,甚至导致“断流”。当血管部分或完全堵塞后,就会发生心肌梗死、脑梗死等。

高糖饮食 现代人常常摄入过多的糖分,尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖。过量的糖分进入体内,会导致胰岛素抵抗,即身体对胰岛素的反应减弱,血糖水平随之升高。这类情况在高糖饮食和缺乏运动人群中更常见。血糖升高会损伤血管内皮细胞,诱发血管内膜炎症反应,使血管内壁不再光滑,并逐渐出现斑块及血管硬化。

过度饮酒容易罹患心脏病、心律失常、高血压等疾病。

缺乏运动会致肥胖、高血压和高血脂的患病风险增加,这些疾病会进一步影响全身血管健康。此外,长期处于压力和焦虑状态对血压、心脑血管及周围血管均有害无益。

深海鱼、坚果、坚果等,也对血管健康有利。

第四 适当锻炼

建议每个人根据自身的健康状况和体能水平,选择适合自己的运动方式。每周应至少进行150分钟中等强度的有氧运动,以增强代谢,改善血液循环。

第五 规律作息,学会自我减压

成人每天应保证7~8小时的高质量睡眠。不要长时间熬夜,更不要在睡前吸烟、饮酒。此外,我们应学会自我放松,可通过冥想、读书、听音乐等来缓解情绪。

第六 定期进行身体检查

有血管疾病潜在风险的人,一定要定期检查血压、血脂和血糖等指标,发现问题及早干预,防患于未然。

(据《健康报》)

如何正确处理食管异物

美好生活自然少不了美食相伴,但吃得过快或注意力不集中,咽部异物和食管异物就会随之而来,包括鱼刺、鸭锁骨、花生、枣核等。很多人在出现咽部和食管异物时,会采取喝醋、吞饭团等“土方法”。事实上,这些办法不但无效,还可使异物进入咽部或食管深层组织,加重损伤,尤其是食管异物,严重的可导致食管穿孔、大出血等。那么,应该如何正确处理食管异物呢?

在感觉异物卡在咽喉部位甚至更深的部位时,应立即停止进食,在光亮处用汤匙、筷子或牙刷柄等轻轻地压住舌头前半部,用手电筒照明,向内观察是否有异物存在。如果异物较小,且位置较浅,患者可稍低头,适当用力咳嗽或通过催吐等方式,使异物随唾液或者气流自行脱落。若重复数次后还不能起效,应尽快到医院就诊。

因食管异物就诊一般应前往耳鼻咽喉科。如常规检查难以窥见异物,需要做食管CT检查。食管薄层CT是检查食管异物首选的影像学手段。其扫描包含颈部和胸段食道。结合扫描后的数据,医生可以精准判断异物所在位置、形状、大小等,有助于选择适合的治疗方式和手段。

食管异物一经确诊,应立即行内镜下异物取出术,这是治疗食管异物可靠、有效的方法,而且越早越好,可减少并发症的发生。

(据《健康报》)

雾霾天气 健康防护不可少

雾霾天气中的颗粒物和污染物,对人体健康有着不可忽视的影响。雾霾中的污染物主要通过呼吸途径进入人体,长时间暴露在雾霾天气中,雾霾中的污染物可增加人群患支气管炎、支气管哮喘、肺炎、阻塞性肺气肿等疾病的风险。

雾霾天气,自我防护需做到以下五点:

- 戴口罩** 戴口罩是雾霾天气户外保护身体健康的有效方法之一。尤其室外停留时间长,可以戴有防护功能的口罩,推荐戴N95口罩。
- 减少出门** 老人、儿童,尽量减少雾霾天气在室外活动的时间,从而直接隔断与雾霾的接触。
- 搞好个人卫生** 雾霾天上班或外出,皮肤接触有害颗粒物最多的地方就是脸和手,所以进门要洗脸、洗手。
- 减少开窗** 雾霾天气尽量减少开窗,以免户外的病菌、粉尘、颗粒物等飘入家中,影响家中的空气。室内可以增加空气净化器的设备,摆放些绿植。
- 饮食清淡,多喝水** 建议选择清淡易消化、富含各种维生素的食物。多喝水,少吃刺激性食物,多吃梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

(据《家庭医生报》)

朋友圈卖烟花爆竹涉嫌违法 售卖方和转发者均要担责

03



1月8日,天元区建设家园,腊梅已盛开。通讯员/张顺湘 摄



雁归年将至 小寒暖如春

时间飞快地过,这一轮农历年的二十四节气,我们已经过完了22个,周六是“小寒”,等再过15天,到了“大寒”,二十四节气又要从“立春”开始新一轮了。

都说:小寒大寒,冻作一团。作为我国的“寒冷担当”,其实“小寒”“大寒”往往比“小雪”“大雪”更冷。

关于这个节气,典籍是这样记载的:“小寒之日雁北乡,又五日鹊始巢,又五日雉始雊。”也就是说,比人类更先一步感受到阳气的大雁,从此时开始便往北飞了,再过一阵子,喜鹊开始筑巢,雉鸟开始鸣叫。

然而,今年小寒节气,整座城市恐怕会有“恍

若仲春”的感觉。市气象台说,未来一周,株洲多是晴天,气温也会一天比一天高,特别是本周日,最高气温将升值22℃。即使本周有弱冷空气带来降水,也无法撼动这微暖的天气。

天气也并非都跟着节气走,央视气象预报员宋英杰就曾说过:“二十四节气之中雪最多的并非小雪大雪。南方是小寒大寒,北方是冬至小寒。但也有例外,北京是立春时节。”

这个冬天以来,感觉好像确实不算太冷,株洲的第一场雨夹雪在上个月末一闪而过后,其余大部分日子,天气都有些偏暖。接下去的日子,如果真的会冷一点,或者再下一场雪,好像也不是一件坏事,冬天,还是该有冬天的样子嘛。(王娜)

今天 多云 5~16℃

明天 晴间多云 3~15℃

后天 多云 3~13℃

风力:2级

风向:北风

(市气象台1月8日16时发布)

2023年外贸进出口总额达12亿元

株洲B保中心 全国排名37位

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远) 近日,省人民政府口岸办发布考评通报,表扬株洲城发集团旗下子公司湖南保税口岸经贸发展有限公司(以下简称“口岸经贸公司”)运营的株洲铜塘湾保税物流中心(B型)(以下简称“B保中心”),克服国际国内经济形势下行等不利影响,2023年业绩实现跨越式增长。

去年初,市政府以“第1号文”出台《株洲市促进外贸增长和铜塘湾保税物流中心(B型)业务发展的若干措施(2023—2026年)》,为外贸企业纾解压力,提振发展信心,激发经营活力。同时不断提升园区服务质量,完善基础设施配套,升级卡口智能系统,实现7×24小时无感通关;全面提质升级消防设施系统,目前B保中心是华中地区唯一达到国际化消防标准的保税物流中心。

自2022年5月株洲城发集团接手B保中心后,在海关、商务、财政等相关部门大力支持下,迅速制定盘活方案,克服重重困难,充分联动湘粤非铁海联运通道优势,在较短时间内引进10多家外贸企业进驻。特别在2023年4月成功引进美国财富500强企业康宁公司后,盘活了3.6万平方米园区。

据海关总署数据统计,去年1至11月株洲B保中心实现外贸进出口总额11亿元,同比增长726.3%,在全国84家保税物流中心进出口排名位列第37位,较上年前进27位。2023年全年外贸进出口总额达12亿元。

刚起飞舱门崩没了 波音再现空中惊魂

02

株洲省级 非遗朋友圈“扩容”

06

交通銀行 BANK OF COMMUNICATIONS

税融消费贷

广告

申请流程

扫描下方二维码申请或微信搜索“交行贷款”,进入“交行贷款”小程序-点击“税融消费贷”广告图。

温馨提示:
1.贷款资金使用应符合国家法律法规、监管部门和交行政策规定,仅能用于消费。
2.贷款年化利率(单利)3.85%-13.8%,具体贷款额度及利率以交通银行审批结果为准。
3.详细交通银行湖南省分行各网点,或湖南省分行零售服务热线0731-85526097。
4.谨慎借贷,理性消费。
5.切勿点击非法不明链接及二维码,不要透露个人账户密码、交易验证码及敏感信息。

新客户专享限时优惠利率
年化利率(单利)低至 **3.15%**

优惠时间:2023年12月26日-2024年3月31日。

无需开户,即可线上申请额度