



## 陈恢清春节前检查安全生产、市场供应保障、春运保通保畅工作 确保城市有序运行假期平安祥和

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇) 2月8日,市委副书记、市长陈恢清春节前检查安全生产、市场供应保障、春运保通保畅工作,慰问一线工作人员。他强调,要强化底线思维,以“时时放心不下”的责任感,加强值班值守,扎实细致做好节日期间各项工作,确保城市有序运行、假期平安祥和。

副市长、市公安局局长唐文发参加活动。

湖南省新源石油股份有限公司株洲分公司,主营业务是为加油站配送汽油、柴油。陈恢清来到这里,检查危货运输安全,察看工作台账、了解应急预案,叮嘱要加强人员培训和安全检查,以过硬措施及

时排查风险隐患,时刻绷紧安全之弦,严防事故发生,确保万无一失。

来到株洲市二水厂,陈恢清察看调度室、净化场,检查供水保障及安全生产情况。他强调,要加强值班值守,及时做好设备设施抢维修维护,确保春节期间供水安全高效。要运用技术手段,提高供水质量,努力为人民群众提供更加优质的供水服务。

在株洲火车站,陈恢清走进候车室,了解春运组织、客流量情况,强调要紧盯春运形势,加强客流研判,统筹做好春运组织、保障工作。要认真研究论证,进一步优化车站相关配套设施,为群众出行提供

更好服务。

在天元区,陈恢清走进烟花爆竹临时经营点,检查烟花经营安全,叮嘱经营者要严格遵守相关规定,做好安全防范措施,防患于未“燃”。要加大对烟花爆竹领域违法违规行为的打击力度,及时消除风险隐患,守护群众平安。

在苏宁广场,陈恢清检查了商场消防安全及春节市场供应情况,重点了解超市物资保障、物价水平等,叮嘱相关部门加强春节期间执法检查,认真细致做好商品保供、食品安全、消防安全等工作。

## 空巢老人办理出院遇尴尬 热心人士伸援手 筹集爱心款4100元



田颖将爱心款送到受助对象手中。受访者供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平) 2月7日,荷塘区小茨微樟志愿服务中心的“新银铃伴”项目微信群上演了一场爱心接力。群友们纷纷向空巢老人秦朋(化名)伸出援手,迅速为其募捐到爱心款,帮助他补齐出院费用缺口。

秦朋居住在茨菇塘街道前进社区,患有糖尿病、冠心病、心力衰竭等多种疾病。2023年,他曾先后3次住院治疗。今年1月20日,秦朋再次住院治疗,直到2月5日出院。

“刚刚出院,没有钱交住院费用,目前还欠医院2000多块钱,今年这个年怕是最不好过的,吃饭的钱都没有……”2月7日上午,秦朋通过微信向“中国好人”称号获得者、荷塘区志愿者联合会会长、荷塘区小茨微樟志愿服务中心理事长田颖发了一条求助信息。

田颖随后核实了解到,秦朋2月6日在医院办理出院手续,支付住院费用时发现还差2000多元,无力承担。

田颖将秦朋的情况向茨菇塘街道办事处进行了反映。在街道办事处工作人员了解情况后,先个人出资向秦朋捐助了500元。田颖和“荷塘好人”称号获得者言诚也各捐助了200元。

秦朋的情况发到“新银铃伴”项目微信群后,微信群里立马开始爱心接力,群友们纷纷为秦朋捐款。

当天,捐款共计32笔,金额共计4100元。田颖受众人委托,上门将爱心款送到了秦朋手中,并将捐款明细在微信群进行了公布。

当得知秦朋家卫生无人打扫、还未置办年货时,田颖和志愿者们又向秦朋伸出援手。



## 理个发15元,剪得又快又好 年轻人涌入快剪理发店 是消费降级还是回归理性?

株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇



涠口区一家理发店主打快剪理发,很受顾客欢迎。记者/廖智勇 摄

临近春节,有网友发现,“打卡”10元快剪理发店成为新年新潮流,还有网友调侃:“不是Tony老师用不起,而是10元店更有性价比。”

### 美发市场掀起平价快剪热

“芦淞区贺家土有两家10元店,我老公、儿子昨天在那里剪发。”“涠口区学堂路附近一家店开了20多年,年底不涨价。”“荷塘区桂花路附近有一家理个发15元,剪得又快又好。”

近日,微信朋友圈、微博,以及抖音、快手等短视频平台兴起快剪理发店探店“热”,体验平价快剪理发成为年青群体消费新风尚。

7日下午4时,记者来到涠口区学堂路附近一家名为超群美发厅的小店。不足10平方米的小店内,理发、洗头设备一应俱全,店主刘大姐是店里唯一的理发师,内里环境设施看上去有年代感,所有器具都擦拭得很干净。洗剪吹标价16元,很实惠。进店时,刘大姐正在为一位30岁出头的女士剪头发,身后沙发上还有一位年青顾客和两位老年顾客在等待。

“这段时间,陆陆续续有一些年青帅哥靓女来店里剪头发,都是陌生面孔。”刘大姐介绍,多年来,老年群体喜欢来店理发,年青顾客很少。可最近半个月,店里涌入不少年青顾客。

快剪理发为何忽然火爆?一位年青顾客苏先生给出了答案:“快剪理发店不推销、只剪发,理发师大都拥有多年剪发经验,10多分钟快速理完,干净又利落。”生意好的不止是刘大姐的小店,记者走访市区多家平价快剪理发店,发现每家店顾客多得要排队。而几家装修时尚的连锁美容美发机构,反而顾客寥寥。

### 逐渐“高攀不起”的“洗剪吹”

“本来定价就不便宜,小年过后还涨价了?”在某连锁美发机构刚消费完的沈女士认为自己“踩雷”了,平时

## 春节假期前晴后雨 整体利于出行

日期	天气现象	气温
2月9日(除夕)	多云转晴	2~19℃
2月10日(初一)	晴天	3~17℃
2月11日(初二)	晴天	4~18℃
2月12日(初三)	多云	5~18℃
2月13日(初四)	多云有分散降雨	7~21℃
2月14日(初五)	多云转中雨	12~23℃
2月15日(初六)	小雨转阴	3~17℃
2月16-17日(初七-初八)	多云	6~16℃

(王娜)



## 春节这样吃 饱了口福还不发胖

春节期间,有规律进餐是关键。图片来源于网络。

俗话说,每逢佳节胖三斤。过年期间,亲朋好友聚餐,难免吃大鱼大肉,这给胃肠道造成了负担,甚至导致体重增加。如何在享受佳肴的同时保证体重不变?

### ◎规律进餐,食物多样

身体存在昼夜节律。吃饭时间不规律可能会对血脂、血糖、血压等产生不良影响。春节期间,建议保持规律进餐,保证每日三餐或者少量多餐,而非随意进餐。

不同食物的能量和营养素不同,在膳食搭配上,种

### ◎粗细搭配,主食酌情减量

主食其实是一大类富含碳水化合物,比如米饭、面条、面包、米粉、红薯、玉米、土豆、山药等。主食吃得过多,会变成脂肪囤积在身上;主食吃得过少,可能导致低血糖、乏力、疲劳,所以适量吃、巧搭配最重要。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议每天摄入谷类食物200~300克,包括全谷物(糙米、燕麦、小米、荞麦等)和杂豆类(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)

### ◎多吃蔬菜,适量吃水果

春节聚餐,虽然餐桌上的菜品有很多,但大部分是鱼、肉等硬菜,往往能量爆棚,但蔬菜和水果却不够。

蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,有利于维持身体健康、改善肥胖,对于预防心血管疾病、消化道肿瘤等也有保护作用。蔬菜水果的种类很多,营养价值各有特点,不能互相替代,所以要选择多种多样的蔬果,合理搭配。

### ◎少吃零食,坚果不过量

很多人抱着巧克力、薯片、卤鸡爪等高糖、高油、高盐零食看电视、玩手机。如果正餐已经吃饱,甚至吃撑了,还额外吃很多零食,导致能量过剩,容易变胖。

春节期间,如果正餐中主食、肉类、蔬菜已经吃饱,应该尽量别吃零食。如果不是正餐时间想吃东西,可以选择正餐中摄入不足的食物,比如奶类、水果、坚果,在两餐中间少量摄入。在超市挑选零食时,注意

### ◎饮食清淡,少油、少盐、少糖

油、盐摄入过多,会导致肥胖、心脑血管疾病等慢性病,所以应培养清淡饮食习惯。烹制菜肴时采用蒸、煮、炖、白灼等方法,少用油煎、油炸等方法。如果在外出就餐发现菜肴比较油腻,可以准备一碗温水把菜涮一涮,再食用。在总量控制上,每天烹调油应控制在30克以内,建议每天食盐用量不超过5克。应特别注意少吃腌制、盐渍食品,以及含钠量高的鸡精、蚝油等调味料。

除了盐和油,糖的用量同样不能小觑。大家常说

### ◎细嚼慢咽,改变进餐顺序

除了吃什么、吃多少,吃饭的速度和顺序也会影响到体重。

春节亲朋团聚,经常一顿饭吃很久,这时候减慢进餐速度和调整进餐顺序就尤为重要。减慢进餐速度就是细嚼慢咽,每一口多嚼几下,还可以吃饭时多

### ◎酗酒伤身,少喝或不喝

过量饮酒会对身体产生很大损害,可能导致急、慢性酒精中毒。酒精性脂肪肝,也会增加高血压、卒中等疾病发生的风险。成年人如果要饮酒,一定要控制好量。

根据《中国居民膳食指南(2022)》,建议一天最大



类多样、营养均衡很重要。每天应摄入谷薯类、蔬菜、水果、畜、禽、鱼、蛋、奶和豆类食物。建议每天摄入12种以上食物,每周25种以上。具体落实到每一餐上,大家可以参考“211”饮食法进行搭配:每一餐有2拳头大小的蔬菜,1拳头优质蛋白类食物,以及1拳头主食。

50~150克。另外,还有薯类食物(马铃薯、红薯等)50~100克。主食粗细搭配,有利于维持正常体重,延缓体重增加,降低2型糖尿病、心血管疾病等的发病风险。

虽然并不建议长期低碳水化合物饮食,但是如果菜肴过分丰盛,还是可以考虑将主食酌情减量,比如每餐少吃1/3主食。此外,炸年糕、炸春卷、蛋黄酥等既含碳水化合物也有大量脂肪,建议少吃或者不吃。

在具体食用量上,建议餐餐有蔬菜,每天新鲜蔬菜摄入量不少于300克,其中深色蔬菜占1/2(深色蔬菜指菠菜、油菜等深绿色蔬菜,胡萝卜、西红柿等红色蔬菜,紫甘蓝、红苋菜等紫红色蔬菜);天天吃水果,每天摄入200~350克新鲜水果。推荐吃完整水果,别喝果汁。水果榨汁后会损失部分营养素,也会因为榨汁过程破坏植物细胞壁,导致游离糖增加,饮用后血糖容易升高。

关注食品标签中的“营养成分表”,在同类产品中优选碳水化合物、脂肪、钠含量低的食物。

坚果中含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,常被人们视作“健康零食”,但坚果的脂肪含量高,摄入过多同样不利于健康,所以应注意适量。推荐平均每周吃50~70克坚果,每天约10克。10克坚果差不多是腰果6~8颗或者花生10颗。在口味选择上,最好选择原味坚果,避免摄入额外的盐、糖和油脂。

要限糖,其实指的是限制添加糖,也就是蔗糖、果葡糖浆等人工添加到食品中的单糖和双糖。摄入过多添加糖可能导致龋齿、胰岛素抵抗、糖尿病、肥胖、冠心病等疾病。

过年期间,家家户户准备的糖果、甜品,以及餐桌上的含糖饮料,都是添加糖的来源。建议每天添加糖的摄入量不超过50克,最好不超过25克。以含糖饮料为例,多数含糖饮料含糖量为8%~11%,喝300毫升可能就超标了,所以应少吃或不吃。

和家人、朋友聊天,聊天时放下筷子,这样不仅就餐气氛好,也不容易吃过量。在吃饭顺序上,可以参照“水—菜—肉—饭”顺序进餐。具体来说,餐前适量喝些温水或清汤,接着多吃蔬菜,最后吃肉类和主食,有助于增加饱腹感。

的酒精摄入量不超过15克,大约是450毫升啤酒,或150毫升葡萄酒,或50毫升38度的白酒。

要特别注意的是,孕产妇、儿童、糖尿病患者、正在服用头孢类药物者,都不应饮酒。(据《健康报》)

## 养生小妙招 健康过春节

在春节期间,走亲访友、大吃大喝、睡懒觉、打游戏,身体和精神一下子放松下来,和之前忙碌的工作相比这样突然的放松毫无疑问会给身体带来各种各样的不适。

虽然是节假日,身体的健康问题同样不容忽视。春节期间,不妨学点养生小妙招,健康过春节。

### ◎睡前练习腹式呼吸

节假日睡眠时间一般不规律,如何才能睡得更健康,还是有讲究的。睡前不妨练习腹式呼吸,可增强心肺功能。腹式呼吸可以使呼吸更深长,达到按摩内脏、有效去除腹部多余脂肪的作用。

练习时最好仰卧或采取坐姿,右手放在腹部,左手放在胸部,吸气时最大限度地向外扩张腹部,呼气时向内收缩腹部。经常练习就会习惯腹式呼吸,使心肺功能增强,改善新陈代谢功能。

### ◎抢红包累了做做手指操

春节假期,人人都少不了抢红包。当手指累了,不妨做下手指操。

多运动手指还可增强免疫力。中医认为,从大拇指到小拇指,依次对应人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠,全方位活动手指,能够疏通经络,增加大脑的血流量,提高免疫力。

### ◎喝杯蜂蜜水保持健康美丽

蜂蜜营养成分全面,可使体质强壮,容颜发生质的变化。蜂蜜有很强的抗氧化作用,能清除体内的“垃圾”——氧自由基,因而有保青春抗衰老、消除和减少皮肤皱纹及老年斑的作用。

每日早、晚各服天然成熟蜂蜜水——每次20~30克,温开水冲服,就可增强体质,滋润养颜,有助于将体内积聚下的废物排出,在家保持健康美丽。

### ◎在家享受中药“足疗”

春节期间,气温依然较低,大家宅在家中不妨享受足疗。方法可以很简单,晚间在水里放一些薄荷、红莲花、灵芝浸泡双脚,在薄荷清凉的作用下,身体经络得到疏通,提升防病、祛病指数。

中药足疗可以促进体内血液循环和新陈代谢加快,改善心脏功能,调节各内分泌腺体分泌各种激素,提高对外来病原微生物的抵抗力。

### ◎健康运动不可少

春节假期让平日紧张的心情和劳碌的身体放松一下,睡几次懒觉,看几本书,沏一壶好茶,听一场音乐会。

此外,做一些家务,或者结合自身情况,进行适度运动锻炼,可以提高心率,促进血液循环,改善人体和大脑供氧量,提高机体抗病能力,促进身心健康。坚持每天40分钟快步走,也可选择游泳、郊游、打太极拳、慢跑等运动。(据《当代健康报》)

## 吃红糖 患癌风险低

红糖营养价值高于白糖,在我国一直被视为养生食品。近日,一项发表在澳大利亚《亚太临床营养学杂志》的新研究显示,食用红糖可降低癌症发病风险。

日本鹿儿岛大学研究小组从日本奄美地区居民中招募5004名参与者(男性2057人,女性2947人),根据日常饮食中红糖的摄取频率,将他们分为低摄取组(每周少于1次)、中摄取组(每周1~6次)和高摄取组(每天1次以上),进行平均13.4年的追踪,分析红糖摄取与癌症发病风险之间的关系。结果表明,与低摄取组相比,中、高摄取组的总体癌症发病风险下降。

研究人员表示,日本奄美群岛长寿人口比例较高,当地居民常将红糖作为零食。红糖富含矿物质、多酚和高年级醇等有效成分,适当摄入对健康有促进作用。(据《生命时报》)