



# 交警发布清明假期出行指南

## 预测重点陵园墓区周边流量大,株洲大桥等可能严重拥堵

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/张人允) 3月29日,市公安局交警支队发布清明假期(4月4日至6日)出行指南,提醒大家错峰出行,安全文明行车。

根据预测,清明假期全市重点陵园墓区周边道

路易出现祭扫流量大,易缓行路段除陵园墓区,还有部分出入城路口、高速公路连接线,以及城区商圈周边道路、路段。人流相对集中的区域主要是株洲市区,时间段主要是假期前一天与清明节当天(即4月3日、4月4日)以及祭扫活动期间。预测清

明节当天,市区株洲大桥、新华东路出现严重拥堵的概率较高。

另外,清明假期有不少市民朋友选择出行游玩,请大家注意提前关注路况,错峰出行,安全文明行车。

### 相关链接

### 清明假期,易缓行路段如下

(一)全市重点陵园墓区周边路段  
1、万福陵园-省道207  
2、流芳园-新华东路  
3、西山烈士陵园-醴陵桥西广场、汤非凡路、左叔中路  
4、醴陵市殡仪馆公路-醴陵桥西广场、S329线殡仪馆路段、汤非凡路  
5、凤凰山陵园-美国路  
6、万寿山陵园-南环线  
7、金轮古寺-县道B13  
8、福寿陵园-福寿路  
9、九牛山陵园-田心大道  
10、仁孝陵园-清水路  
11、攸县烈士陵园-攸县文化路  
12、上云桥公墓-106国道

13、炎陵烈士陵园-炎陵神农大道  
14、炎帝陵-X205线

### (二)市区祭扫活动场所周边路段

1、4月4日  
流芳园-新华路  
福寿陵园-福寿路  
2、4月5日  
九牛山陵园-田心大道  
3、4月6日  
仁孝陵园-清水路

### (三)全市其他路段

1、荷塘区  
省道207荷塘段

2、芦淞区  
南环线、姜园路、XB13线  
3、天元区  
X008线下七桥往株雷路  
株雷路湘江大道辅道往砖桥村路段  
4、石峰区  
响天桥  
人民北路白石港路口  
红旗北路白石港路口  
时代路田心东路路段  
5、攸县  
106国道上云桥路段  
6、醴陵市  
瓷城路

### 相关新闻

## 石峰区清水路福寿路清明假期交通管制

### 周边免费临时停车点你要知道

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/张人允) 3月31日,记者从市公安局交警支队获悉,清明祭扫期间,将对石峰区部分道路实行临时性交通管制措施。

石峰区清水路(三汽运路口至福寿路口段)、福寿路列为管控核心封闭区。

4月4日至6日6时30分起,清水路(三汽运路口至福寿路口段)、福寿路对车辆采取只出不进的封控措施,禁止一切机动车进入,且禁止一切车辆

停放和人员聚集逗留;清水路与清霞路交叉路口将临时封控,经清霞路进入清水路的车辆请提前绕行。

公安机关交通管理部门还将根据道路交通流量情况,对管控区及外围采取临时性交通管制措施,请广大市民积极配合,自觉服从交通警察的指挥。

驱车前住的市民朋友请到指定地点规范停放车辆,公交车将在三汽运路口、清水路清霞路口、清水路环保大道路口、清水路福寿路口四个地点停靠上

下客。除公交车、殡葬工作车外,禁止所有社会车辆进入福寿陵园,市民可转乘公交摆渡车或步行前往陵园祭扫。

交警提醒,周边有以下免费临时停车点:福寿陵园园内停车场设置70个临时停车位;通往垃圾发电厂沿线路段单侧设置120个临时停车位;环保大道沿线设置500个临时停车位;冶炼厂路、冶炼厂停车场设置500个临时停车位;清霞路株冶路口往清水路口沿线路段单侧设置80个临时停车泊位。

## 他从非洲回国后出现“打摆子”

### 3月,我市报告数例输入性疟疾病例

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇) 近日,记者从市疾控中心(市卫生综合监督执法局)了解到,3月份,株洲市报告数例输入性疟疾病例,其中1例为恶性疟和三日疟混合感染病例。

混合感染病例患者为50岁男性,发病前半个月从非洲几内亚归国,入境时无明显不适,后出现发热发冷症状,在外市医疗机构就诊时,未明确诊断。返回株洲后,在老家的某县定点医院检查到疟原虫。

### 科普:如何防治疟疾?

疟疾俗称“打摆子”,一种由疟原虫寄生人体引起的急性传染性寄生虫病,主要通过蚊叮咬传播,临床表现为突发寒战、高热,继之大量出汗后缓解等,严重者可出现脑型疟,甚至死亡。感染人的疟原虫主要有5种:恶性疟原虫、间日疟原虫、三日疟原虫、卵形疟原虫和诺氏疟原虫。

预防疟疾最好的办法是防蚊虫叮咬,在蚊活动高峰期(黄昏后),要做好个人防护,睡觉时使用蚊帐、户外活动时穿长袖长裤、抹驱蚊剂等。非洲、东南亚等国

市疾控(市卫监局)快速精准检出恶性疟和三日疟原虫,结合患者流行病学史和临床表现,诊断为疟疾混合感染。由于及时准确诊断,经针对性治疗,患者病情好转,未出现严重并发症,目前该患者身体已无不适。

为避免疟疾造成的健康危害,市疾控(市卫监局)提醒广大市民:请做好个人防护,防止蚊虫叮咬,从源头上减少疟疾感染、传播和死亡风险。

家和地区是疟疾高度流行区,赴这些地区工作、学习和生活时,需做好防蚊措施,如蚊帐、驱蚊剂等防护用品。

防疟疾要做好“三准备”,了解当地疟疾疫情;准备宽松、浅色的长袖衣裤;准备含避蚊胺、避蚊酯成分的驱蚊剂,清理居住、工作地室内外积水,避免孳生蚊虫。归国后做好“三留意”,入境时留意,出现发热立即向海关申报;归国后14天内留意,出现发热立即到正规医院就医,并主动告知境外旅居史,避免延误病情导致重症;留意清除居家积水和蚊虫,保护家人健康。

## 第45届省青少年科技创新大赛在株开赛

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 通讯员/刘雅韵) 3月30日,以“科创筑梦 强国有我”为主题的第45届湖南省青少年科学技术创新大赛在株洲市二中莲花中学拉开大幕。

展区现场,全省各地的小“科学家”的优秀作品,共同呈现了一场精彩的青少年科创盛宴,不少参赛作品吸引了广大青少年驻足观摩、研究探讨,展现了湖

南省青少年良好的创新能力和科学素养。

本届大赛,共收到14个市州选拔推荐的708项作品,内容涉及工程学、动物、植物、微生物、计算机、环境、化学、生物化学、物理与天文学、数学、社会科学等学科。经大赛评审委员会评审,共有149项优秀作品被选拔参加终评活动,其中青少年科技创新成果108项,科技辅导员科教创新成果41项。



# 银发族的咖啡时光 老人们咋越活越年轻

株洲晚报融媒体中心记者/谢嘉 文/图



## 1 享受午后时光 咖啡馆成老年人新宠

株洲街头巷尾,无论是商务气息浓厚的肯德基、瑞幸,还是充满文艺气息的星巴克、纯时光,甚至是与书香为伴的书店咖啡馆,都能看到老年朋友的身影。

这两天,记者随机走访了天元区的几家咖啡馆。咖啡店工作人员都表示,一天之中,总会有几位上了年纪的顾客走进咖啡馆,但具体年龄不好说,

“因为这一代老年人都保养得不错,实际年龄很难猜。”

65岁的张阿姨是纯时光未来云店的常客,她每次都会点一杯拿铁,优先选择靠窗的位置,看看窗外的车水马龙。她说:“现在的生活条件好了,我们也想体会年轻人的生活方式。咖啡不仅是一种饮品,更是一种生活态度。”3月29日那天,与张阿姨一同而

来的是几位老友,大家边聊边笑,仿佛回到了年轻时的青葱岁月。

不同于年轻人的快节奏生活,老年人在选择咖啡馆时,亲民的价格也是他们注重的。黄河北路一家肯德基的店员介绍道:“我们的老年顾客下午时段比较多,他们喜欢点热咖啡,再配上一些小食,用优惠券的话价格很实惠。”

为了解老年朋友的咖啡消费习惯,记者随机调查了20位老年人。结果显示,女性老年群体更偏爱喝咖啡。谈及喝咖啡的理由,有的认为喝咖啡只是个人口味和习惯的选择;有的则认为喝咖啡显得更有小资情调;还有部分老人通过科普文章了解到,适量饮用咖啡可以调节身体功能……

## 2 忙到没空变老 热爱学习是秘方

3月29日,晚报老年大学手机摄影基础班,进行了一场别开生面的户外课堂。老年学员们带着满满的热情与好奇,携带相机、手机等拍摄设备,在指导老师带领下,齐聚湘江风光带。他们或三两结伴,或三五成群,穿梭在绿树红花之间,寻找着那些能够触动心灵的拍摄素材。

“老人之所以能够紧跟时代,和他们热爱学习密不可分。”晚报老年大学相关负责人说,学校里不少老人会熟练使用手机、购物平台,甚至对抖音直播也了如指掌。他们关注流

行穿搭、网红餐厅,可以和年轻人一起讨论网络流行语。

老年学员胡阿姨更是其中的佼佼者。她不仅能弹钢琴、画国画,还会拍短视频。她笑着说,移动互联网时代对我们来说是福利,不是困扰。在学校她学会了好好多新技能,每天都过得很充实。“我每天都会定一个学习目标,主动学习,不断接受新鲜事物。这样,我才能紧跟时代的步伐,保持年轻的心态。”

漫步在株洲街头巷尾,你肯定遇到过这样的新老人。他们或手捧书

## 3 老人“年轻态” 晚辈惊叹又羡慕

曾经熟悉的身影,如今焕发着别样的光彩,真是让人眼前一亮。老年人如此“年轻”,年轻人怎么看?受访中,不少子女表示,支持、惊讶,甚至有点羡慕。

“爸妈退休后,简直是活脱脱的‘新青年’。”38岁的汪先生笑着说。他眼中的父母,身边总有一群志同道合的朋友,旅游、学习两不误,还完全没有工作压力。这样的退休生活,谁不羡慕呢?

老人们身上散发出的“年轻态”,

更是让年轻人惊叹不已。42岁的陈先生感慨道:“以前总以为老人变年轻就是打扮时尚点,现在才发现,那种气质是岁月沉淀出来的修养和文化,真是由内而外散发出来的。”

看到父母如此“年轻”,许多子女也不禁产生了危机感。36岁的王女士就表示,她的爸爸现在是个新潮老人,什么都能玩转,而她因为忙于工作,感觉错过了好多新技能。为了能和父亲有更多共同话题,陈女士也开始主动学习更多知识,努力跟上老爸

## 3 心若年轻何惧岁月 淡化标签,拥抱新时代

走进社区,你会发现,那些曾经被“老年”标签束缚的日子正在悄然改变。老人们不再被“人生七十古来稀”所困,他们活力四射,心态年轻,正用实际行动打破那些关于老年的刻板印象。

国家二级心理咨询师陈琳说,要真正拥抱新时代,老年人需要淡化

“老年”标签,突破心理限定。一些积极乐观的老年人,七八十岁依然会保持年轻的心态,他们会去环游世界,会穿着时尚地走上T台……忘记了年龄,也就忘记了衰老。“子女也不必过于强调父母的年龄,不必刻意让父母什么也不干,让父母做一些力所能及的事情有利于他们的身心健康。”

除了心态上的转变,老年人还需要养成一些健康的生活习惯。阅读、社交、运动,这些都是他们保持活力的秘诀。在书海中遨游,可以延缓衰老;与朋友交流,可以排解孤独;户外运动,则让身心都得到锻炼。

## ● 这些兴趣爱好 都适合老年人

- 音乐:学习弹奏乐器、参加合唱团或音乐社区等。
- 画画:学习绘画、素描、水彩画等艺术形式。
- 健身与运动:参加瑜伽、太极拳、散步、游泳等活动。
- 读书:加入读书俱乐部,与他人分享读书心得。
- 写作:写下自己的回忆录、故事。
- 做手工艺品:学习编织、陶艺、剪纸等手工技巧。
- 园艺:培养花草植物,打理自己的花园。
- 社交活动:加入老年人俱乐部、养老院或其他组织,参与社区活动和志愿工作。
- 烹饪与烘焙:学习烹饪各种美食,尝试新的食谱。
- 旅行与探索:计划旅行,探索新的地方,领略不同的文化和风景。

### 📌 记者的话

株洲街头这股“年轻态”的潮流,不仅是老年人生活方式的转变,更是一种生活态度的升华。它告诉我们,无论年龄如何,我们都应该保持一颗年轻的心,去热爱生活,去追求梦想。而这,正是我们所追求的美好生活的真谛。