



株洲晚报



久坐不动 你的膝盖还好吗



《骨科与运动物理治疗杂志》发表的研究表明：竞技跑步者膝关节病发生率为13.3%，久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%，健身跑步者膝关节病发生率为3.5%。看到这些研究数据，您是不是颇感意外？其实每天久坐工作、刷手机、看电视等行为，都可导致人体内气血运行不畅，加上外邪入侵，就会出现关节痹阻，引发疼痛。

◎久坐为何伤害膝关节

正常情况下，适当运动可刺激关节滑液在关节腔内流动，润滑关节，帮助膝盖更好地活动，为关节软骨提供营养物质。但在久坐不动时，关节液就无法充分流动，营养和代谢物的交换减少，从而导致关节软骨营养不良，膝关节损伤的概率也会增加。长时间久坐不动，还会导致大腿肌肉萎缩，膝关节附近肌肉力量下降，进而会影响膝关节的稳定性。膝关节作为全身承重较大的关节，稳定性变差时就会增加受伤的风险。

◎四个动作可护膝

下面为大家准备了专门针对久坐族的下肢及膝关节锻炼动作，可以适当练习，有助于缓解或预防膝关节疾病。

动作一：坐位直抬腿

端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量伸直，脚尖上翘，保持膝关

节伸直状态10秒后放下；换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作二：坐位伸屈膝

端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量屈曲膝关节，然后伸直腿，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态3秒后放下；做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作三：踮脚尖站立

站立位，脚尖向前，双脚分开，与肩同宽；双脚踮起脚尖，足底发力，以前足为负重点，下肢肌肉用力保持静止，保持10秒后放下。做20次。

动作四：微屈膝站立

站立位，脚尖向前，双脚分开，与肩同宽；双膝轻度前屈，膝关节前方与脚尖平齐，不要超过脚尖，也不要向内或外偏斜；下肢肌肉用力保持静止，上半身保持端正，保持20秒后站起。做20次。

◎按揉穴位可止痛

居家自行按揉穴位，可以改善症状较轻的膝关节疼痛。

在内膝眼（在膝前侧，髌韧带内凹陷中）、外膝眼（在膝前侧，髌韧带外凹陷中）、阳陵泉（位于膝盖斜下方，小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中）、阴陵泉（在小腿内侧，胫骨内侧面下缘与胫骨内侧面之间的凹陷中）、鹤顶（位于膝关节上部，髌底的中点上方凹陷处）、委中（位于膕横纹中点，股二头肌腱与半腱肌腱中间）等穴位上进行按揉。（如图）

每个穴位按揉2-3分钟，早晚各按一次。可以起到通络止痛、促进气血运行的作用。

（据《中国中医药报》）

喝茶前要不要洗茶？

爱喝茶的朋友往往有这样一种习惯：泡的第一杯茶不喝，即洗茶。网上有说法称，洗茶可以起到除尘、去除农药残留的作用，但持相反观点的人表示，洗茶其实是在“暴殄天物”。那么，喝茶前到底有没有必要洗茶呢？

洗茶在中国茶文化中也被称为“醒茶”，北宋时期用于茶叶采制过程中，明代后延伸至饮用时，具有除尘、润茶等功效。

不少人的洗茶方式是，用沸水淋洗杯碗中的茶叶，轻轻摇动杯碗几次，立即倒去茶水。洗茶太久会导致茶叶中具有营养保健作用的精华物质流失，不同茶的洗茶方式也不尽相同。

铁观音 铁观音作为乌龙茶的代表，经淋洗后，水浸出物有所下降，即可摄入的化合物总量减少，呈现苦味的茶多酚、咖啡碱的含量也有一定程度的下降，体现茶叶鲜爽甜醇的游离氨基酸和可溶性糖含量有所上升。洗茶能使铁观音茶叶的口感更加醇和。为了保留茶中的主要营养成分，铁观音的洗茶时间应控制在10秒以内。

绿茶 从淋洗试验来看，绿茶中的茶多酚含量并没有像其在铁观音中一样呈规律性下降，而咖啡碱含量与其在铁观音中的下降规律相似，其他组分变化无明显规律。对于嫩度较高的绿茶，淋洗时间应控制在3秒左右。

普洱茶 普洱茶以紧压茶为主，茶叶在加工时会发生物理性粉碎，产生少许碎末。大多数普洱茶都是隔年甚至数年后才被人们饮用，因而容易沉积脱落的茶粉和尘埃。建议普洱茶生茶洗茶一道，普洱熟茶洗茶两道，每道洗茶时间不超过3秒。

此外，大家还应注意洗茶时的温度。研究显示，用80摄氏度的水洗茶，茶多酚溶出率低于沸水洗茶。因此，对于嫩度较高的绿茶、红茶，洗茶的水温以80摄氏度为佳。乌龙茶和黑茶的茶多酚溶出率远低于其他茶叶种类，因此，可使用100摄氏度的沸水洗茶。（据《文汇报》）

2024, 株洲“厂BA”时间到了

5月15日, 季前赛在九方体育馆打响

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 通讯员/张弥郁) 5月15日, 九方体育馆里迎来中车株机和醴陵电竞两支足球队, 率先打响2024株洲“厂BA”季前赛, 接下来的7天, 季前赛逐步带领大家进入2024年的“厂BA”时间。

“厂BA”已不仅仅是一场竞技赛事, 更是株洲城市发展和文化推广的机遇。本届“厂BA”共有14支球队参加, 其中不仅有株洲本市的大型企业、上

市企业, 如中车株机、中车株洲所、中车时代新材等, 还有覆盖长株潭的国有大型企业湖南省建投、湘钢集团等, 今年还有唐人神集团、汽车工程职业学校等企业、院校加入。本次“厂BA”历时2个月, 揭幕战自5月31日开始, 一直持续到7月28日, 具体时间在每周五至周日晚间, 地点在株洲市体育中心。整个赛事期间, 将历经小组赛、附加赛、交叉赛、半决赛, 直至最后决赛, 决出冠军球队。相较于

首届比赛, 本次比赛在赛程上形式更为丰富、赛程更加可看。

去年, “厂BA”探索“工业旅游+赛事”结合的模式, 在全国火速“出圈”。今年, 株洲将在此基础上, 玩转文旅、工业结合, 将以“场内拼球技+场外烟火气”的运作模式, 持续探寻城市厂矿文化历史, 传承城市文化基因, 让今年的赛事呈现厂味更浓、体验更好、玩法更多的特点。

低保今年继续提标

城市低保标准从不低于650元/月提高到不低于700元/月

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/徐滔 通讯员/翁敏佳 胡贝贝) 我市低保标准实现连年提升, 今年要进一步“提标扩围”, 增强弱势群体的获得感和幸福感。昨日, 我市2024年巩固拓展民政领域脱贫攻坚推进乡村全面振兴暨社会救助和核对工作大会上发布信息。

今年1月1日起, 全市城市低保标准从不低于650元/月提高到不低于700元/月, 农村低保平均标准从6263元/年提高到6733元/年。此次提标惠及低保对象、特困人员以及临时救助对

象共计15万余人, 全年低保资金预期支出5.22亿元, 较去年增加7074万元。目前, 各县(市)区正在抓紧进行提标资金的补发工作, 确保5月底前资金按月足额发放到位。同时, 今年还将加快低保边缘家庭认定, 实现低保人数较去年同期净增。

市民政局相关负责人表示, 今年将坚定不移推进扩围增效、兜底保障、改革创新、资源整合和作风建设, 进一步兜牢困难群众生活底线, 着力完成民生可感行动。

“诗咏湘籍开国将帅”活动组来株

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/周蒿) 5月15日, 中华诗词学会、省党史联络组一行来株开展“诗咏湘籍开国将帅”采风活动。

株洲是红色热土, 也是党史资源大市, 在中共党史上具有重要的地位和作用, 是我党初创时期中国革命的重要策源地、土地革命战争时期的重要根据地、毛泽东思想初步形成的重要实践地、湖南和平起义的重要贡献地。开国将帅全国共1614名, 湖南202名, 株洲占全省约五分之一, 占全国约四十分之一。

当天, 活动组先后参观了醴陵耿传公祠、左家老屋、渌口区杨得志故居等红色场馆, 大家纷纷表示, 此次现场采风, 提供了鲜活的创作素材, 将继承和发扬革命精神, 努力创作, 展现革命先辈的光辉形象。

50对新人将参加“520”集体婚礼

近日, 神农城日丰亭的巨幅“囍”字刷屏朋友圈。即将于5月20日举行的青年人才集体婚礼, 让人充满期待。自今年3月株洲市第三届青年人才集体婚礼发出“招募令”以来, 全市各领域青年人才踊跃报名。根据已确定的名单, 50对新人中, 来自国企的有36人, 来自事业单位的25人, 来自政府机关的24人, 另外还有来自民企、私企的15人。图为神农城广场上的大红双喜字。

株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇 通讯员/黄智勇 摄影报道



“5·17世界电信日” 株洲移动“爱家光网”助您畅享千兆宽带

“5·17世界电信日”, 是国际电信联盟于1969年设立的电信行业纪念日。2024年的电信日, 株洲移动又有哪些惊喜等着您呢?

今年电信日活动, 株洲移动主打“宠粉”, 重点推出“爱家光网”让您屋屋通WIFI, 畅享千兆宽带, 上网不再卡顿。



移动爱家光网 让家更有AI 宽带大提速 品质大升级 每天1块钱享

主光猫, 子光猫, 宽带提速至1台1台1000M 20G/月, 全屋智能省内流量, 组网服务

快 全光纤连接 稳 全屋无缝覆盖 爽 全屋千兆覆盖 好 金牌装维服务

*本广告不构成要约, 具体业务规则详询10086或株洲移动各营业网点

新上网用户符合条件可直接申请, 老客户则同样可以旧换新, 每天只需1块钱, 家里宽带即可升级至1000兆, 并可获得价值1999元的华为FTTR设备一套, 每月赠送20GB流量; 线上预约的客户办理成功后还可获赠价值399元的AI摄像头一个!

为什么“爱家光网”能这么“牛”?

据中国移动株洲分公司介绍, “爱家光网”是FTTR组网方案, 指光纤到房间。以前光纤只到家里的客厅, 现在光纤能延伸到每个房间, 使用“爱家光网”, 所有家庭成员在每个房间都能享受稳定的千兆体验, 避免多终端同时使用或者远距离用网造成的网络卡顿。“爱家光网”的稳定性好, 可以通过光纤将1000兆的网络覆盖到每个房间, 为用户提供五星级的宽带体验。

新房子要如何安装“爱家光网”呢?

FTTR组网走暗管替代原网线即可, 还可采用光电复合缆部署更为美观的面板式FT-TR组网。如果是已经装修好的房子, 可以暗管铺设或者采用透明光纤明线部署, 透明光纤可弯曲半径达5毫米, 完美解决部署时的转角难点。(通讯员/王婷婷)

Advertisement for 'Love Home Light Network' (爱家光网) featuring a 3D diagram of a house with fiber optic connections to various rooms (living room, bedroom, kitchen, office) and a list of benefits: fast all-fiber connection, full千兆 coverage, smooth full千兆 coverage, and stable full-fiber connection. Includes a QR code for more information.