



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

株家有喜 见证50对新人的幸福时刻



5月20日，株洲市第三届青年人才集体婚礼在神农城广场举行，全城共同见证50对新人的幸福时刻。株洲晚报融媒体记者/刘震 摄 详见03版

“520”，我市396对新人领证

本报讯(株洲晚报融媒体记者/徐滔 通讯员/周益民 李娜) “520”，因其谐音，被很多准新人寓意特别美好的日子，纷纷选在这一天登记结婚。我市民政局部门统计，截至下班时，我市共办理结婚登记396对。当天一大早，天元区民政局婚姻登记处便迎来了办理结婚登记小高峰。现场繁忙而喜庆，排队登记的新人挤满大厅。在庄重的颁证台前，主持人引导新人宣读结婚声明与宣誓。新人们在庄严、神圣的颁证仪式中宣告了婚姻缔结。

石峰区婚姻登记处在政务大厅门口设置了打卡点，在室内设置了新人拍照背景墙，并且为每一对新人提供玫瑰花、蛋糕和纪念册，祝愿新人们执子之手，与子偕老。当天，荷塘区民政局经过精心准备，为前来登记结婚的新人举办“荷你一起·幸福满TANG”“520”新婚集体宣誓活动。30对新人参加。据统计，当天，我市共有396对新人登记结婚。2024年伊始至5月20日，5个月中，元月份登记

结婚数量最多，达到1796对。2月份至5月份(5月20日截止)，登记结婚数量分别为1372对、650对、574对、782对。数据对比显示，结婚登记的数量呈现逐月下降趋势。但本月因有“520”这一特殊日期，呈现上扬拐点。2019年至2024年的5月20日当天，结婚登记的最高峰为2020年5月20日，登记数量为1050对。应该和当年的这个特殊日期谐音“爱你爱你我爱你”息息相关。

夏季脚凉 警惕血管病变

虽然立夏已过，但刘先生穿着棉裤还是脚冰凉，怎么都捂不热，并且经常感觉麻木，走路没力气，晚上还会隐约觉得疼痛。更奇怪的是，左脚和右脚的温度不一样。足部是最容易感觉冰凉的地方，主要原因是足部距心脏最远，在外界温度较低时，为了保持正常的体温，交感神经系统会变得兴奋，使血管收缩，血管在传输热量的过程中，会在沿途被消耗。足部作为血液循环的末端，又没有太多脂肪和肌肉覆盖，自然“供热”和“保暖”都要差些。但如果出现以下情况，则要引起重视，可能是下肢动脉硬化闭塞症，包括：脚怎么也“捂不暖，走不远”；经常感觉疼痛，尤其在运动后或晚上明显；脚上磨破了一点皮，伤口一直无法愈合；左右脚的皮肤温度不一样。下肢动脉硬化闭塞症好发于老年人，尤其是有吸烟史或伴随糖尿病的人群，原因是动脉出现了粥样硬化，导致动脉壁增厚、变硬、失去弹性，使得下肢血流减少，甚至血管闭塞后没有血流，造成患者出现疼痛、跛行，甚至溃疡和坏死的情况。所以，如果出现脚怎么也捂不暖、走路没力气等症状，不要想当然认为“人老了，腿脚不便很正常”，要尽早到医院进行检查和治疗。(据《燕赵老年报》)

舌上齿痕重 治不治疗看情况

舌头上的齿痕重，需要治疗吗？答案是不一定。齿痕舌是指舌体边缘可见牙齿的痕迹，又名齿印舌。中医理论认为，齿痕舌多由于脾虚不能运化水湿，导致舌体胖大水肿受压所致。其实判断是否需要治疗的原则很简单，看是否有不适症状。有些患者虽然有齿痕舌，但由于脾虚不严重，平时没有不舒服，只在饮食不节或疲劳、熬夜时才会出现相关症状，如腹胀腹痛、嗝气、恶心、腹泻、疲倦乏力等。这类患者不需要因为齿痕舌而服药，平时只需要清淡饮食、避免熬夜劳累即可。如果调整饮食休息后仍不缓解，才需要服药治疗。另外一部分齿痕舌患者由于脾虚比较严重，会长期出现相关症状，如长期腹胀、腹痛、嗝气、恶心、腹泻、疲倦乏力、少气懒言等。这类患者需要在有症状期间长期服药，甚至在症状消除后还需要服药巩固一段时间。临床上观察到，齿痕舌大多长期存在，提示患者为脾虚体质，这种体质很难完全逆转，想要服几次中药就使舌边齿痕消除是比较困难的，所以只要没有不适症状，即使仍有齿痕舌也不必过于担心，可通过日常调理慢慢改变。(据《中国中医药报》)

吃猪肝不能防近视

在眼科门诊，总会有家长们问：多吃猪肝是不是能控制近视呢？答案当然是否定的。近视的形成，主要由于眼球前后径变长，导致光线进入眼睛后聚焦在视网膜前，而不能准确聚焦在视网膜上。这种眼球形状的改变，与吃什么没有关系。想要预防近视，应保持正确用眼姿势和距离、控制用眼时间、增加户外活动以及保证饮食营养均衡。那么，吃猪肝对眼睛有好处吗？猪肝含有丰富的维生素A，维生素A具有促进生长，维持上皮组织如角膜、角膜等正常生理功能的作用，参与视紫红质的合成，可增强视网膜感光力。如果缺乏维生素A，会引起干眼病、夜盲症等。但猪肝并不是补充维生素A的唯一膳食途径，葡萄、柚子、番茄等都富含维维生素A。肝脏是动物体内最重要的解毒器官，进入体内的有毒有害物质经过肝脏代谢和解毒后排出体外。当猪肝的肝功能下降或有害物质摄入量较多时，猪肝里就会蓄积这些物质。因此，猪肝虽有营养，但还需注意来源和摄入量。(据《上海大众卫生报》)

朝夕相处的日用品 或存疾病风险

不同物件更换频率有讲究

毛巾、牙刷、抹布、筷子等这些朝夕相处的日用品，每天都在接触皮肤、口腔、身体……在长时间使用中，不及时消毒、定期更换，有可能成为潜在的健康杀手，带来疾病风险。为了全家人的健康，一起来检视一下有多少你不舍得扔掉的东西，早就该换了。

●抹布：每隔一至两周更换

中华预防医学会发布的《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示，通过活动搜集的洗碗布单块细菌总数最高的达5000亿个，这些洗碗布中包含大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种条件致病菌。

除了洗碗布，厨房抹布也存在很大的卫生隐患。

为了减少细菌对人体带来的伤害，建议每隔1-2周更换一次抹布，每次使用完后最好用热水彻底清洗并在阳光下晒干。

●菜板：建议每年更换

此前的一项研究中，研究人员采集上海市300户居民家庭厨房的菜板样本，发现41%家庭的菜板都存在大肠杆菌污染，其中14%的家庭污染程度较严重。

菜板是厨房必备物品，但不少人家里只有一块菜板。生熟混切，会让菜板上的细菌污染情况变得更加严重。此外，布满刀痕的菜板会更容易滋生细菌。

建议菜板每年更换一次，一旦出现发霉或刀痕过多的情况，一定不要继续使用。使用菜板和刀具，都需要注意生食和熟食分开，并定期消毒。

●毛巾：三个月左右更换

中国纺协会在一次调研中，对167条毛巾进行菌落检测，结果显示，多数毛巾中含金黄色葡

萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等细菌。

毛巾的主要成分棉纤维是管状结构，含有中空的胞腔，可以储存水分，湿度是细菌存活最重要的条件。

不管是从数据还是从使用体验来看，最好3个月左右更换新毛巾。

●牙刷：最好一个月一换

美国牙科医生在做细菌培养时发现，不管是病人还是健康人使用的牙刷，只要用1个月，上面都繁殖有大量白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌和葡萄球菌。

而牙病患者的牙刷在使用1周后即有亿万个细菌。因此，他们指出，不洁的牙刷是多种疾病的传染源。因为这些细菌可以通过直接吞咽或破损的口腔黏膜及龋洞侵入人体，引起脑炎、脓毒血症、败血症、风湿性心脏病和肾炎等疾病。

牙刷用后应彻底清洗、甩干，保持干燥，向上置于杯中，放在通风干燥处，控制细菌繁殖。可把牙刷在醋、碱水或盐水中浸泡4小时以上，以防止刷毛中细菌生长繁殖而造成多种牙病和传染病。

每把牙刷的工作总时长不宜超过6小时，按每天刷牙2次、每次2分钟计算，牙刷的使用寿命约为3个月。最好能做到1个月一换，最长不超过3个月，否则上面会粘满细菌。

●枕头：不要使用超过一年

一般来说，都会给枕头套枕套、盖毛巾，避免枕头沾染汗水、口水、头皮屑和尘螨。但使用时间长了，枕头还是不能彻底避免各类细菌的侵袭。

建议枕套、枕巾可以每半月或每月清洗、更换，而枕头最好不要使用超过1年。

(据科普中国)

入夏后这些食物可助养生

立夏后，推荐几种食物助您养生。

●吃一蛋

蛋类相当于一个“微型营养库”，是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。特别是夏天易出现心火旺，可以吃偏凉性的鸭蛋来缓解，它不但可以去心火，还可补充由于出汗较多所丢失的钠盐，恢复体力。

●喝二粥

益气养心粥。材料：太子参30克，山药30克，莲子(莲心)30克，粳米200克。做法：上述材料洗净后放入锅内，加适量水煮至米烂粥成，温热服食。功效：健脾益气，养阴清心。

麦冬芦根汤。材料：鲜芦根30克(或干品15克)、麦冬15克。做法：上述材料放入杯中，倒入沸水，加盖焖10分钟即可饮用，也可煎水服用。功效：对于夏季汗多、头晕、咽干、烦闷、便秘等都有良好的防治作用。

●尝三鲜

苋菜。苋菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类以及多种维生素和矿物质，不仅能增强体质、提高机体免疫力，还有减肥排毒、补气养血的功效。

黄瓜。黄瓜性凉，入脾、胃、大肠经，具有除热利水、清热解毒的功效，其含有较多的果酸、

果胶和丰富的纤维素，对天然引发的颈渴、咽喉肿痛有缓解作用。

蒜薹。蒜薹性温，具有温中、补虚、调和脏腑的功效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。

●享四果

樱桃。樱桃的钾含量较高，对稳定血压很有帮助。同时，樱桃有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时，要选表皮完好无小孔、颜色饱满、手感硬挺、果梗翠绿的。

草莓。草莓有解暑清热、润肺生津的作用，口干舌燥、咽喉不舒服，吃点草莓可以起到缓解作用。草莓最好在饭后吃，因其含有大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘。

青梅。青梅口感酸甜，能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素是一种内分泌素，被称为“返老还童素”，它可以促进全身组织和血管趋于年轻化，保持新陈代谢的节律，有美肌美发之功效。

桑葚。桑葚形如肾脏，益肾而固精，久服乌发明目，是滋阴、补血、润燥、通便的佳品。桑葚果实中有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸等成分，常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力，还有延缓衰老、美容养颜的作用。(据《燕赵老年报》)