



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.5  
星期四

30

甲辰年四月廿三

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7933期 | 今日8版

## 买买买，1到4月全市零售总额451.9亿元

### 其中新能源汽车、智能手机增量较大

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘芳 通讯员/肖功人) 今年以来,全市推进各项促消费政策,消费潜能得到释放。市统计局发布数据显示,1月至4月,全市实现社会消费品零售总额451.9亿元,同比增长5.5%,增速高于全国1.4个百分点,全市消费品市场总体平稳。

#### 绿色消费备受青睐

随着新能源汽车在性能、续航、智能、安全等方面的不断进步,新能源汽车消费潜力持续释放。新能源汽车市场占有率不断提高。1月至4月,全市限额以上单位新能源汽车零售额同比增长51.5%,占限额以上单位汽车类商品零售额的比重为

18.1%,较上年同期提升了6.3个百分点。

此外,智能类商品消费也有所回升。家用电器品类中,智能手机增长20.1%。

统计数据显示,限额以上单位21个行业大类中,有15类商品实现增长,增长面为71.4%。其中,体育娱乐用品类、机电产品及设备类等增长较快,分别达55.1%、33.4%。

#### 就餐消费持续活跃

今年以来,全市举办了马拉松赛、春季乡村旅游节、桃花节、油菜花节等文旅特色活动,居民出行、餐饮、娱乐、旅游等接触性、集聚性、流动性消费持续改善,住宿餐饮消费明显回升。

1月至4月,全市限额以上住宿和餐饮业企业共实现零售额9.9亿元,同比增长10.4%,增速快于批发和零售业企业3.4个百分点。

值得关注的是,4月当月限额以上住宿业和餐饮业企业分别实现零售额0.5亿元和2.1亿元,同比分别增长8.8%和13.6%。

#### 城乡市场恢复向好

随着农村商业基础设施逐步改进,物流体系逐步完善,全市城乡消费市场协调发展。前4个月,全市城镇社会消费品零售总额390.5亿元,同比增长5.4%;乡村社会消费品零售总额61.4亿元,增长6.2%。乡村消费市场增速快于城镇0.8个百分点。

## 今日起至6月20日,全城禁噪

### 高考、学考、中考期间,考点周围500米范围内

### 禁止一切干扰考场环境的生产经营行为

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明) 高考、学考、中考即将来临。5月29日,记者获悉市生态环境局已联合市教育局发布《关于高考、学考和中考期间防止噪声、废水废气污染的通知》,明确5月30日至6月20日为特护期。

在此期间,全市所有工业企业、建筑装饰施工及其他产生噪声、废水、废气的场所均不得产生影响学生学习和生活的超标噪声、废水和废气;夜间10时至次日6时,禁止进行产生环境噪声污染的生产作业。

根据要求,6月7日至9日高考期间,市一中、二中、四中、八中、十三中、十八中、南方中学、九方中学、二中枫溪学校等9个城区考点;6月12日至14日学考期间,市一中、二中、三中、四中、八中、十

三中、南方中学、九方中学、二中枫溪学校等9个城区考点;6月18日至20日中考期间,市五中、市十九中、八达中学、景炎初级中学、景弘中学、星雅实验学校、市七中、体育路中学、外国语学校、白关中学、二中枫溪学校、枫叶中学、田心中学、长郡云龙实验学校、建宁实验中学、雷打石中学、天元中学、二初中部、菱溪中学、隆兴中学、白鹤学校等21个城区考点周围500米范围内,全天候禁止进行建筑施工作业,企事业单位和个人禁止进行有可能干扰考场环境的生产和经营等行为,禁止周边燃放烟花、鞭炮,以确保考试环境安静、安全。

市民如果发现噪声、废水和废气污染行为,可随时拨打12345投诉举报,一经查实,市环保部门将从严处罚。

## 全力保电护航高考

高考越来越接近,5月28日上午11时许,在渌口区育红小学附近,国网株洲渌口区供电公司新员工邹楚雄和寻博韬操控着无人机,对高考场所周边的保电隐患进行排查(如

图)。5年前的此时,邹楚雄和寻博韬正坐在教室备战高考。5年后,两人走上职场,加入高考保电工作。  
株洲晚报融媒体中心/任远 通讯员/王瀚辉



## 锻炼腿脚 延缓衰老

俗话说“人老腿先老”,因而,老人健身防衰老也应从腿脚锻炼开始。这里推荐一套锻炼腿脚的保健动作。

**卧位运动。**仰卧床上,双下肢平伸,双足一起做屈趾、伸趾交替运动30次,五趾分离、并拢30次,然后屈髋、屈膝、旋转踝关节30次,这也是以下锻炼的准备活动。

**坐位蹬木。**把长40厘米、直径10~20厘米的圆木或石滚子放在地板上,人坐在床边,脱鞋后双足蹬在圆木或石滚子上,前后滚动100次,可以达到舒筋活络的目的。

**贴脚走路。**足跟提起用足尖走路,行走百步,不但可以锻炼屈肌(足部肌肉),还有利于通畅足三阴(足太阴、足厥阴、足少阴)经。

**足跟走路。**把足尖翘起来,用足跟走路,这样锻炼小腿前侧的伸肌,行走百步,可以疏通足三阳(足少阳、足太阳、足阳明)经。

**侧方行走。**侧方行走可使前庭的平衡功能得以强化,有预防共济失调的作用。方法:先向左移动50步,再向右移动50步。

**倒退行走。**倒退行走有利于静脉血由末梢向近心方向回流,更有效地发挥双足“第二心脏”的作用,有利于循环。另外,倒退行走时,改变了脑神经支配运动的定式,强化了脑的功能活动,可防脑萎缩。每次倒退百步为宜。

**四肢爬行。**用四肢爬行50米。爬行时,躯体变成水平位,减轻了下肢血管所受的重力,血管变得舒张松弛,心脏排血的外周阻力下降,有利于缓解高血压。(据《中国中医药报》)

## 经常腰痛 试试这4个动作

引起腰痛的原因很多,退变是最常见的原因,如关节软骨老化、韧带弹性下降,肌肉反复劳累后发生筋膜炎等。其中,久坐不动、不良姿势等会导致腰部过度使用,肌肉萎缩、稳定性下降,从而加大腰部损伤的机会。

专家说,运动训练可维持腰椎的活动范围、恢复软组织长度、提高肌肉力量,增强腰部稳定性,从而达到预防腰痛、缓解腰痛、减少腰痛复发的目的。

#### 腰背肌牵拉训练

臀部跪坐在足跟上,躯干匍匐在训练垫上,双上肢向前伸直,以腰背部有牵拉感为宜,持续30秒~1分钟为1次,做3~5次。

#### 臀大肌牵拉训练

俯卧在训练垫上,一侧下肢屈曲于身前,另一侧下肢伸直;躯干前屈,双上肢支撑在训练垫上,持续30秒~1分钟为1次;换对侧做相同动作。每侧各做3~5次。

#### 侧桥训练

侧卧在训练垫上,一侧肩关节外展90度、肘关节屈曲90度;以肘关节为支撑点使躯干抬高训练垫,保持双下肢及躯干伸直,持续10秒为1次,做10次;换对侧做相同动作。

#### 髋膝关节松动训练

站姿,双手叉腰,一侧足尖抬起,另一侧足跟抬起;双脚原地交替抬起,持续30秒~1分钟为1次;换对侧做相同动作。每侧各做3~5次。运动中保持膝关节伸直,强度以双侧髋膝关节有酸胀感为宜。

“如运动训练过程中有疼痛等不适感,应立即停止,并请专业医生评估动作执行的正确性及是否适合此项训练。”专家提示,老年人因平衡能力下降、关节僵硬,为避免运动损伤,训练时应力而行。

**提醒:**日常生活中,要保持良好的站姿、坐姿,以及正确的搬取重物姿势,避免易引发腰痛的运动。(据《四川科技报》)

## 早上洗头损阳气?

## 晚间洗头招湿邪?

### 医生划重点:关键看是否吹干

你一般是早上洗头还是晚上洗?面对这个问题,往往存在两类观点,一部分人认为晚上洗头,可能导致睡觉时湿气入侵,而另一部分人则表示,早上洗头会有损阳气。到底哪一方的观点是正确的呢?医生表示,不可一概而论,要根据具体情况具体分析。

在中医理论里,确实有“早不洗头”的建议。清晨起床时,身体毛孔呈打开状态,阳气也较弱,而水为阴性,如果这时用冷水洗头,或者洗完头没做好保暖的话,就容易导致风邪、寒邪入侵,损伤阳气。因此,有“早上洗头灭阳气”的说法。而晚上洗头,如果没有把头发吹干,带着湿发睡觉,同样会招来湿邪,导致湿气过重。

针对这一问题,浙江医院全科医学科主任助理吕晶为大家划出重点:在身体健康的前提下,早上洗头和晚上洗头,没有好坏之分,关键看洗完之后是否把头发吹干。比如有的人早上洗完头,披着湿发就出门,导致出现头晕、头痛症状。还有的人晚上头发不干就睡,隔天醒来不仅发质受损,还可能因此出现

感冒发烧的情况,严重的甚至会诱发中风。

同时,吕晶提醒,如存在以下四种情况,不宜洗头。

吃饱后不能马上洗头。饱食过后,血液集中在肠胃,大脑供血相应减少,此时洗头可能会加重头晕现象。而洗头时弯腰、下蹲动作,也容易引起食道反流,影响消化。所以,建议饭后一到两小时后再洗头。

肚子饿时不能洗头。饥饿状态下,人的体能下降,此时洗头加剧耗能,容易引起低血糖、晕厥等问题。

喝酒后不能立即洗头。酒精促进神经兴奋,加剧血管扩张和影响血压稳定,醉酒时洗头可能会妨碍脑部血液循环,继而产生眩晕、反胃等症状。

相关疾病患者不宜早起洗头。早起时身体各方面机能还在慢慢苏醒,洗头会刺激脑部血液流通加快,使血压不稳,导致头痛、头晕。有高血压和其他心脑血管疾病的患者,最好不要早起后立刻洗头。(据《浙江老年报》)

## 小满过后养生,请喝这四杯茶

中医认为“天人相应”,二十四节气与人的生活习惯和健康息息相关。根据季节的变化,人们的饮食、作息习惯也会有所调整,以便更好地适应季节的变化,保持身体健康。今天,我们就来聊一聊小满后适宜的养生茶饮,以及健脾和胃祛湿热、清心安神降心火的代茶饮。

#### ◎太平猴魁

2024年5月20日,节气小满。小满是夏季第二个节气。小满节气后南方雨水渐盛,高温多雨、闷热潮湿是“小满”时节的气象特征。天气炎热,出汗多,一定要及时补充水分。小满时节饮茶宜太平猴魁。

太平猴魁是中国传统名茶,中国历史名茶之一,属于绿茶类尖茶,为尖茶之极品,久享盛名。此茶性微寒味甘苦,具有清热养阴、生津止渴、提神醒脑、解毒利尿等作用,尤宜于小满时节饮用。

#### ◎藿佩陈苓茶

配方 藿香3克,佩兰3克,陈皮3克,茯苓5克,开水冲泡,代茶饮。每日3~5杯。

功效 藿香性微温味辛,入脾胃肾经,可解暑化湿,和中止呕;佩兰性平味辛,入脾胃肾经,可解暑化湿和中;陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可理气健脾和中;燥湿化痰;茯苓性平味甘淡,入心脾肾经,可利水渗湿消肿、健脾宁心安神。

诸药合用,可健脾和胃,清利湿热,尤宜于湿热

体质、消化不良、纳差便溏、呕吐呃逆、口中黏腻、水肿痰饮、心悸失眠、舌苔厚腻者。

#### ◎荷竹薄荷茶

配方 荷叶3克,竹叶3克,薄荷3克,开水冲泡,代茶饮。每日3~5杯。

功效 荷叶性平味苦涩,入肝脾经,可清暑利湿、升阳止血;竹叶性寒味辛甘淡,入心胃小肠经,可清热泻火、清心除烦、清胃、生津止渴、利尿;薄荷性凉味辛,入肺肝经,可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痛、化湿和中。

诸药合用,可清暑利湿、清心除烦、清胃泻火、生津止渴,尤宜于暑热伤风、热病烦渴、口疮、尿赤、咽喉肿痛、风热头痛、目赤多泪者。

#### ◎栀子百合石斛茶

配方 栀子3克,百合3克,石斛3克,开水冲泡,代茶饮。每日3~5杯。

功效 栀子性寒味苦,入心肺三焦经,可泻火除烦、清热利湿、凉血解毒、止血;百合性微寒味甘,入心脾肾经,可补肺阴清肺热、止咳化痰,养心阴清心热、宁心安神、养胃阴清胃热;石斛性微寒,味甘入肾胃经,可益胃生津、滋阴清热、止渴、明目、清胃热。

诸药合用,可清心肺胃热、滋阴清热、泻火除烦、生津止渴,尤宜于阴虚体质、热病心烦、口干口渴、小便短赤、目赤肿痛、失眠心悸、目暗不明、骨蒸劳热等。

#### 敲黑板

## 小满养生,记住五个要诀

小满养生,一避暑湿,防止湿邪侵袭。二畅情志,清心养心。三适劳逸,避免出汗过多。四慎起居,保证足够睡眠。五调饮食,饮食上宜以清爽清淡为主,尽量少吃辛辣油腻、生湿助湿的食物。可适量吃一些苦味食物,如苦瓜、苦苣等,清心祛暑,

#### 知多点

## 唐代就有养生茶

中药代茶饮,即药茶,又称茶剂。顾名思义,是指用中草药与茶叶配用,或以数味中草药共同煎煮,或以沸水冲泡,代茶徐徐饮之。中药代茶饮是养生保健、防治疾病、病后调理而组方选药合制而成的传统剂型。

据传药茶发端于唐代,盛行于宋朝,明清以

来,应用更广。清宫医药档案中,运用药茶或代茶饮防治疾病的记载极为丰富。经中医医生辨证诊断,选用3~5味草药,每味草药抓取3~5克,沸水冲泡或稍加煎煮代茶,每日3~5杯(600~1000ml),即可起到良好的调理作用。

(据《北京青年报》)

## 初夏,微凉

生活在城市里,可能只有夏天才会让你觉得自己离大自然最近。花草树木开到繁盛,犄角旮旯自成花园;小虫小兽四处喧闹,钢筋水泥响起田园牧歌。这段时间的清晨,你有被小鸟叫醒过吗?由不得你喜欢讨厌,靠近夏天的时候,就是这样了。

的确,五月,天气将热未热,我们总觉得一切都刚刚好,等到了六月,蔷薇花开到极盛,吹过来的风都是热的,那才是浓烈夏天的开端。

市气象台预测,在五月的尾巴上,我们真的还会因为冷空气影响,经历一次比较大的天气变化。从目前的预报来看,今天和明天白天,株洲将是多云或者阴天的天气,今天,最高气温28℃,明后两天,最高气温24℃。

天气微凉,微风清朗,大家开开心心地过吧。等到了“蔷薇色的六月”,那种熟悉的如火盛夏,就回来了。(王娜)

今天 多云 21~28℃  
明天 阴天 21~24℃  
后天 阴天有阵雨或雷阵雨 21~24℃  
风力:2~3级  
风向:北风  
(市气象台5月29日16时发布)

