



高温天继续,该如何防止中暑?

株洲昨天起,迎来连续多日的高温天。在高温环境下,人体会出现出汗、体温升高等现象,这些生理功能的改变在一定限度范围内是人体为了适应高温环境而做出的,但如果超过身体承受范围,就会出现热平衡和(或)水盐代谢紊乱,进而引起以中枢神经系统和(或)心血管系统障碍为主要表现的急性疾病,就是常说的中暑。

◎如何判断身边的人是否中暑

中暑有一个发生发展的过程,发病初期由于症状不明显而易被忽视,大家要学会尽早识别。中暑发生前,往往会出现中暑先兆症状,表现为头晕、乏力、多汗、口渴、心悸等,短时间休息后症状可缓解。但是如果继续发展则可能会出现体温升高、大汗、恶心呕吐等中暑表现。中暑通常分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。热痉挛表现为明显的肌肉痉挛伴有疼痛,在四肢肌肉、咀嚼肌、腹肌,尤其腓肠肌多见,常呈对称性、间歇性发作。患者体温一般不升高,神志清醒。热衰竭表现为头晕、头疼、心慌、多汗、口渴、恶心呕吐,进而出现皮肤湿冷、面色苍白、晕厥、血压暂时性下降,体温多不升高或者升高但不超过40摄氏度。热射病是最危险的一种类型,主要表现为突然发病,体温升高可达40摄氏度以上,从大量出汗到无汗,皮肤干燥灼热,中枢神经系统症状明显,脉搏无力,呼吸浅表,可有意识障碍、昏迷等,还可伴有癫痫样发作、横纹肌溶解,最终可能会因呼吸循环衰竭导致死亡。

◎发现有人中暑怎么办?

首先,要将患者迅速转移到通风阴凉处休息,可

脱去其衣物散热。其次,要快速降温,可用冷水、冰袋等敷到患者头部、腋下、腹股沟等部位,还可用凉毛巾擦拭其皮肤或者为其进行擦浴,同时可以扇风加快蒸发降温。对于意识清醒没有恶心呕吐的中暑者,可以少量多次补充含盐饮料;对于昏迷不醒、肌肉抽搐的重症患者,不要轻易补充水分,待降温后如果其意识恢复,再补充含盐饮料。最后,中暑不可轻视,对于体温持续升高、血压不稳定、意识不清楚的患者,在试图降温的同时一定要拨打“120”尽快送医院治疗。

◎预防中暑要注意什么

一要合理安排工作或外出活动时间,在气温较高时避免长时间处于高温环境中,注意休息。老年人、孕妇、慢性基础性疾病患者在气温高时最好待在室内,并保持室内温度在26~28摄氏度。儿童尽量选择早晚比较凉爽的时候外出活动。二要做好个人防护,可以戴遮阳帽、穿防晒衣等。三要及时、少量、多次喝水。出汗量较大时,最好喝含盐饮料,每次喝200~300毫升。饮料的含盐量以0.15%~0.2%为宜。水温不宜过低,以10~15摄氏度为宜。四要增加摄入优质蛋白质食物、蔬菜水果以补充高温下的能量消耗。在高温天气,还可以准备些清凉油、风油精等防暑药品。当出现头晕、恶心、口干、胸闷气短等症状时,应立即移至阴凉处休息,喝一些凉水降温,症状严重的应立即就医。(据《健康报》)

热天也要“忌生冷”

饮食习惯对人体健康有着深远的影响,中医讲究“忌生冷”,热天也是如此。中医疗论中的生冷食物,包括生鲜蔬果、冷饮、冰淇淋等,因其低温和未煮熟的特性,对特定人群可能引发一系列健康问题。

◎消化系统疾病

生冷食物对胃肠功能的影响最为显著。冷食物进入胃肠道后,可能导致胃肠平滑肌收缩异常,引发胃肠痉挛、腹痛和腹泻。研究表明,冷饮和冰冻食品会抑制胃酸和消化酶的分泌,从而影响食物的正常消化和吸收。长期食用生冷食物可能导致慢性胃炎、肠易激综合征等。

生冷食物对胃黏膜的直接刺激作用可能导致消化性溃疡。对胃溃疡患者来说,生冷食物的摄入可能加重溃疡症状,延缓愈合过程。

生冷食物还可能引发和加重食管反流病,因为冷食物会导致食管括约肌松弛,使胃内容物逆流入食管,造成反酸、烧心等症状。

◎代谢性疾病

研究显示,冷食物会增加体内的产热反应,提高基础代谢率,可能会导致体内能量调节失衡,增加肥胖和代谢综合征的风险。冷食物还会干扰胰岛素的正常功能,导致胰岛素抵抗,增加糖尿病风险,或加重糖尿病患者病情。

◎免疫系统疾病

生冷食物容易滋生细菌和病毒,增加感染性疾病的危险。未煮熟的海产品、肉类和不洁净的蔬果可能携带病原微生物,如沙门氏菌、大肠杆菌和诺如病毒,导致食源性疾病。这些病原体在低温环境下仍能存活并引发感染,尤其是在免疫功能较弱的个体中更易发病。



生冷食物对免疫系统有抑制作用。研究表明,长期摄入冷食物会削弱机体的免疫功能,降低巨噬细胞、自然杀伤细胞等免疫细胞的活性,增加感染风险。

◎心血管疾病

冷食物的低温特性会导致血管收缩,增加外周阻力,从而升高血压。研究表明,高血压患者在食用生冷食物后,血压波动较大,可能增加心血管事件的风险。

生冷食物还可能诱发心肌梗死,因为冷刺激会导致交感神经兴奋,增加心脏负担,诱发心肌缺血。特别是在寒冷气候下,食用冷饮和冷食物更可能增加心肌梗死的风险。

◎妇科疾病

在妇科疾病方面,生冷食物与痛经的关系在临床上受到广泛关注。冷食物会导致盆腔血管收缩,影响子宫血流量,引发或加重痛经症状。研究表明,女性在月经期和月经前后食用冷食物,痛经的发生率显著增加。

生冷食物还可能影响女性生育能力,这是因为冷食物的摄入可能导致子宫内膜血流量减少,影响子宫内膜的正常功能,增加不孕症的风险。

◎呼吸系统疾病

在呼吸系统疾病方面,生冷食物可能增加感冒等呼吸道感染风险。冷食物会导致上呼吸道黏膜血管收缩,降低局部免疫功能,使病原体更容易侵入。研究发现,食用冷饮和冰冻食品后,呼吸道感染的发病率显著增加。

生冷食物还可能诱发或加重哮喘,因为冷食物的刺激作用会引起气道平滑肌痉挛,导致哮喘发作。(据《老年报》)

老年人喝茶三不宜

喝茶对养生保健有好处,但老年人喝茶有三不宜。

喝茶时间不宜过晚 喝茶时间过晚可导致失眠,老年人最好不要在睡前喝茶。研究发现,早餐后20分钟左右是喝茶的最佳时机,可以帮助消化、提神醒脑。

不宜大量饮茶 老年人的消化能力不如年轻人,喝茶时摄入的大量鞣酸容易使食物中的蛋白质形成不易消化的沉淀物,进而影响维生素和其他微量元素的吸收。大家可根据自己的情况选择适合的茶。高血压患者或身体健康的老年人可饮绿茶,体质较弱、有胃寒症状的老年人适合饮红茶。温和的普洱茶适合所有人饮用。另外,研究发现,老年人喝乌龙茶可预防听力退化,因此,乌龙茶也是不错的选择。

不宜饮浓茶 浓茶中过量的咖啡因可使人心跳加快、血压升高,加重心脏负担,产生胸闷、心悸等不适症状。老年人泡茶时,不要放入太多茶叶,应浅尝辄止。(据《老年健康报》)

握力下降要“补肝”

握力作为人体的一种力量表现,与肝气的盛衰关系密切。当肝血充足时,筋脉得到充分濡养,握力更加强劲。反之,肝气不足,气机疏泄不畅,血液运行也会受到影响,导致握力减弱。这也是为什么很多老年人因为肝气衰弱而出现手抖、握力下降的原因。

如何锻炼才能让己肝气足、握力强?在此推荐“握固法”。

1. 舌尖向上,抵在上口腔上方软腭部位,双手大拇指同时放在手心无名指指根部位,四指撮紧,握固大拇指,呈握拳状。
2. 盘坐,持握固双手置于膝上,微微提肛,养气3分钟。吸气,然后憋气,用意念将气从“会阴穴”上移至“神阙穴”(肚脐处)。自觉神阙穴发热后,将气由鼻徐徐放出,反复做20次。
3. 用握固的双手拳拳(虎口面)从上向下摩擦两个肾俞穴(腰部第2腰椎棘突下,旁开1.5寸,如图所示),以轻微发热为度。再收手握固,恢复自然状态。

握固时,要自然呼吸,可随时随地练习,但最好在早晨进行。(据《燕赵老年报》)

运动过后勿饮酒

夏季,很多男性在运动后喜欢喝冰啤酒解渴、降温。其实,这样做不仅达不到补水的作用,对消除机体疲劳也无益处,还容易出现醉酒现象。

运动后喝酒,机体主要通过肝脏代谢酒精,期间会消耗肝糖原,这就是运动后或空腹状态下喝酒更容易醉的原因之一。同时,代谢酒精的过程,会导致肌肉细胞中糖原合成减少,到了下一次锻炼时,由于身体储备的能量较少,容易导致身体疲劳。

运动后喝酒还会造成人体内的氧化应激反应和炎症,导致内质网的动态平衡受到破坏。内质网是一种负责合成蛋白质的细胞器,而酒精会影响内质网的肌肉修复功能。

此外,酒精能刺激肾脏产生尿,加速体内水分的丢失而加重脱水。比如饮啤酒后的4小时内,机体因水分丢失可减轻3%体重。如果运动后,尤其是大量运动后马上喝啤酒,可能加重运动后的脱水现象,对健康极为不利。(据《家庭医生报》)



母亲因癌去世,父亲造血功能衰竭,他又罹患食管癌 36岁的他,命苦但也想活下去

株洲晚报融媒体记者/邹怡敏 通讯员/刘艺锋 洪津

一个命途多舛的家庭

在ICU的每一天都是“烧钱”。“弟弟一天要打好几瓶丙种球蛋白,加上各项治疗费,每天自费的部分就要七八千元。”文西兰说。

高昂的费用对这个家庭来说实在难以承受,文西兰的母亲患癌4年,花光了家里的积蓄,85岁的父亲因病必须一直吃药。因家里条件困难,文双齐一直没有成家。

今年57岁的文西兰自己也过得十分艰难,丈夫因病瘫痪20年,她不仅要照顾丈夫、拉扯3个孩子,还得想办法打工维持家里开支。她的二妹家也不容易,二妹夫有严重的高血压、糖尿病,因受伤脚筋断了,没有劳动能力。

原是家里最大指望的文双齐又不幸患病,让这个本就艰难的家庭雪上加霜。“二妹夫今年好不容易东拼西凑了1万块准备去治疗脚的,为了弟弟,他选择放弃治疗,把这笔钱先给了弟弟用。”文西兰说,家里各路亲戚朋友都给予了支持,但依旧杯水车薪。

一场雪中送炭的接力

“文双齐是个很不错的小伙子,有孝心,待人和善。得知他患病,我们都感到痛心、难过。”长源村党支部书记文义介绍,了解情况后,村上第一时间上报材料至龙船镇政府,将文双齐父子纳入低保户,并建议其家人在网上发起众筹。

与此同时,一场爱心接力也在长源村微信群展开。“村干部带头,村民自发捐款,不管是在村里的,还是在外地工作的,都积极献爱心,400多户村民基本户户都捐了,有的一户几个人捐款,有的多次捐款,每天群里几乎被转账界面‘霸屏’。”文义说,特别



在ICU治疗的文双齐。受访者 供图

令他感动的是,有的老人自己条件也不好,却还是拿着纸币找到村干部请求代为捐赠,20、50、100、500……仅仅5天时间,就募集了爱心款9万元。

“没有村干部、村民和身边亲戚朋友的帮助,我弟弟根本没有活下去的希望,我们一家人万分感激,无以报为。”文西兰说。

“后续治疗费用压力很大,文双齐还很年轻,这一场和命运的搏斗,希望有更多爱心人士能伸出援手。”文义说。如果您也想帮帮这个家庭,请联系文西兰,电话:18182069715。

举报违法虚假广告有了新办法

我市“广告共治即时拍”小程序上线

本报讯(株洲晚报融媒体记者/晏蓉 通讯员/彭潇) 将保健品宣传成药品来卖、夸大产品效果……这样的鱼龙混杂广告,让消费者踩了好多坑,亟待有效监管。日前,我市上线一款“小神器”——“广告共治即时拍”小程序,为市民举报违法虚假广告提供便捷一条投诉渠道。

市市场监管局相关负责人表示,当下违法广告呈现出点多、面广、行为隐蔽、为弥补广告监管力量不足,提高人民群众对违法广告治理的参与度,此次专门上线“广告共治即时拍”小程序,主要受理通过株洲市公交车身、交通站点、建筑立面、商超楼宇、居民小区、电梯内部、户外电子屏、广告牌、宣传单页等媒介发布的虚假违法广告。

“比如发现有广告宣称某产品是专利产品,实际上未取得专利权谎称取得专利权;有广告虚构断货、抢购、优惠的,事实上商家只是为了吸引客户名不副实。还有房

地产企业违规发布‘学区房’广告,教育培训机构违规发布校外培训广告,广告中出现不良宣传用语、画面等,消费者都可进行举报。”市市场监管局相关负责人表示。

记者了解到,消费者遇到违法广告时,只需要拿起手机,打开微信,搜索“广告共治即时拍”微信小程序,登入小程序对界面界面后,按照格式要求,填写反映的问题并上传照片、音频或视频,地点可直接定位,也可手动输入。输入完成后点击提交,即可完成线索上传。

系统后台接收到市民群众上传的问题线索后,工作人员将在第一时间进行审核。如果符合违法广告特征,该线索将直接接入株洲市广告监测平台进行派发,由有关部门进行处理;如果不符合违法广告特征,工作人员将在审核结果反馈处注明原因。消费者可在“广告共治即时拍”微信小程序主页里点击右下角“我的”,便可查看已提交问题线索处置情况。

暖心! 社区为居民举办招聘会



石峰头社区举办招聘会,让居民在家门口找到心仪工作。记者/杨如 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨如 通讯员/陈民 龙佳佳) 7月4日,石峰区响石岭街道石峰头社区在石峰公园举办“职引未来,不负盛夏”专场招聘会。30余家企业,为求职者提供100多个就业岗位,600余人通过线上线下的方式参与活动。

现场,气氛热烈。线上、线下招聘同步进行,直播带岗、政策咨询等多样化的形式,增进了企业与居民之间的交流;招聘岗位包括行政人员、电工、车工、保安、

客服等,来到现场的求职者有200多人,线上求职者有400余人。

活动前期,石峰头社区充分发挥片组邻“三长制”,通过上户走访、电话咨询等方式,全面摸清辖区内失业人员基本情况及就业需求,石峰头社区党委书记、网格长冯艳和网格员积极与株洲市湘安口腔医院、株洲市智成养老院等本地用人单位联系,了解他们的用工需求,为社区居民“量身定制”就业岗位,搭建企业与就业者之间的“连心桥”。

影讯 美达影城(7月8日)

默杀 10:30 11:20 12:45 13:35
14:20 15:00 15:50 16:30
17:15 18:05 18:45 19:30
20:20 21:05 21:45 22:35
寂静之地:入侵日 10:45 15:05
19:25 21:20

云边有个小卖部 10:05 12:40
17:00
头脑特工队 12:30



芦淞区钟鼓岭七星潮流购物中心五楼(株洲书城对面)
订票热线:
28106878

开奖 (开奖日期:2024年7月7日)

双色球 2024077期 01 04 06 14 17 22 08
福彩3D 2024179期 0 0 5
七乐彩 2024077期 03 10 11 13 20 22 29
19
排列3 24179期 5 3 5
排列5 24179期 5 3 5 4 4
7星彩 24077期 6 2 3 2 8 8 0