



千年國飲 始於茶陵
县市新闻头条冠名

株洲日报全媒体记者/陈洲平
通讯员/欧红侃 阳童 谭米文

7月11日,在茶陵经开区地产业、茶陵铁牛电子信息产业园,三至(株洲)科技有限公司(以下简称三至公司)生产车间,两条手持园艺电剪加工生产线全力运转,赶制订单,公司负责人ILDEFONSO SANZ PERE(阿丰索·桑斯·佩雷斯)(以下简称阿丰索)正在通过新上线的erp系统,检查生产情况。

其实,这不是他首次来中国投资兴业,早在20年前,他在苏州、上海办过企业,由于种种原因只能遗憾“离场”。如今,他再次来到中国,选择在茶陵投资兴业,背后缘由何在?

这个“老外”很茶陵

“你好!”在三至公司办公室见到记者的第一面,阿丰索脱口而出的不是“hello”,而是“你好”。短短两个字,透露出亲昵,拉近了距离。

记者注意到,在他办公室的茶几上,摆放着全套的茶具设备,茶道六君子、闻香杯、茶盘等一应俱全,茶陵产的茶叶摆放在一旁。

交谈中,他的助理王丽熟练地泡茶。眼见茶叶泡好,阿丰索端起茶杯,小口啜饮,细细品味,脸上流露惬意的表情。

“我很喜欢中国,也喜欢喝茶,没想到这款神奇东方饮品的源头就在茶陵。”阿丰索说,今年4月下旬首次来茶陵后,他就喜欢上了这款饮品,每次回西班牙都带着茶叶送给亲朋好友。

问起来中国投资兴业的原因,阿丰索脱口而出:“因为热爱!”从小,阿

一个西班牙人 为何来茶陵兴业

丰索就喜欢中国文化,常常通过网络、电视、书籍等渠道关注中国。中餐、茶叶、历史……掰着手指头,谈起对中国喜欢,他有些“收不住口”。

“从4月下旬开始,我们每次与他接触,都会介绍茶陵的历史文化,他对此十分感兴趣。”茶陵经开区党工委副书记周新华摸清了他的“喜好”,每次交流都十分愉快。

“现在,他学会了一些简单的中文,喜欢吃茶陵美食,能熟练地使用筷子,这让他非常自豪。”王丽说。

这个园区很“对味”

说起来茶陵投资,阿丰索直言,既是巧合,也是必然。他喜欢中国文化,一直想来中国投资兴业。

2016年,在广交会上,他结识了湖南宁嘉机电有限公司(以下简称“宁嘉机电”)负责人方培。因为企业产品类同,两人相谈甚欢,有了业务往来,两人成为朋友。

今年初,落户茶陵多年的宁嘉机电由于股权变更,急寻新股东,方培脑海灵光一闪,想到了阿丰索。一个跨洋电话过去,邀请他来茶陵考察。

4月下旬,阿丰索首次来到茶陵,就被当地文化深深吸引,更被园区产业基础折服。近年来,茶陵县聚焦电子信息产业,推动产业升级,特别是2023年以来,园区发展光电显示、电子新材料、电子元器件、智能终端四大细分行业,做强了模具注塑、五金、材料、机加工等基础配套,打造了新型显示器件主板、电机电器等产业链,培育了以贵派电器、光宇顺电测科技有限公司等为代表的电子信息产业集群。

“公司发展所需要的技术及配套企业,在茶陵都能找到,研发、制造、销售都不用发愁。”阿丰索说。

5月15日,三至公司注册成立。

公司名字承载了阿丰索的梦想。“三至名字寓意为人坦诚正直,能够得到他人的信任和尊重,事业顺利发展,这也是我对公司的期盼。”阿丰索说,希望三至公司打造成全球园林行业的龙头企业,而茶陵是他实现这一梦想的好舞台。

这种服务很贴心

时隔20年后,阿丰索再来中国,最震撼的感受的是中国速度,这也为他实现梦想增添了信心。

“中国发展太快了,每天都在变化。”阿丰索说,高速发展的中国让他对未来充满期待,希望搭上这趟“顺风车”。

三至公司成立后,好消息接踵而至,来自意大利近千万美元的园林电剪电锯订单正在紧张生产,随即又与江苏东成电动工具有限公司签订了价值100万美元的订单。随后,德国斯蒂尔公司抛来绣球,表达合作意向,希望将三至公司纳入供应商范围。

阿丰索坦言,三至公司的来势看好,离不开茶陵的高效服务,特别是园区的贴心服务。因为外资企业投资等手续,需要市商务局审批,况且这是茶陵首次迎来外资注入,没经验可循,只能摸索着办,周新华带队仅用时一周,就办好手续。

厂房供应无忧,招工不愁,贷款有绿色通道……一项项服务“组合拳”打下来,让阿丰索见识了“中国速度”背后的力量,也让他的发展信心倍增。

“如今,我更多的是输入欧洲管理经验,提升产品生产标准,其它的不用操心。”阿丰索说,因为工作原因,需要经常往返茶陵和西班牙,每次回去都会推介中国,特别是茶陵,他希望更多的外国人来茶陵投资兴业。

炎陵黄桃昨起开园采摘

株洲日报讯(全媒体记者/黎世伟 通讯员/张和生 谭忠诚) 夏日时节,黄桃飘香。7月18日,炎陵县霞阳镇石子坝村黄桃种植园里,几位村民头戴遮阳帽,身背竹篓,挥汗采摘黄桃,脸上洋溢着丰收的喜悦。当天,让人们期待一年的炎陵黄桃开始采摘,预计8月底结束。得益于良好生态,经过长年培育和品种打造,炎陵黄桃已成为消费者喜爱的夏季水果,以靛、脆、香、甜闻名遐迩,已注册为地理标志证明商标,并入选“湖南十大农业(区域公用)品牌”,产品远销国内外,炎陵县获评“中国优质黄桃之乡”,六分之一以上的人参与黄桃产业,约四分之一的人通过各种方式参与其产业链,鼓起了近6万人的腰包,被誉为“致富果”“振兴果”。

今年,炎陵黄桃种植面积达9.6万亩,预计产量8.5万吨。炎陵县出台了《2024年黄桃开园指导时间》,根据产区海拔高度分类,由低到高,确定不同果园的开园采摘时间,规范果农的采摘行为,要求青果不摘、次果不卖。同时,该县携手电商和物流平台,完善县、乡、村三级物流体系,开辟运输专线,确保早上摘桃,消费者下午或次日就能吃上炎陵黄桃。

盛夏梨飘香



盛夏时节,瓜果飘香。7月18日,走进渌口区南洲镇江边村的苹果蜜梨基地,一个硕大圆润的梨子挂满枝头,工人们正忙着采摘。该基地面积达80余亩,今年梨子产量逾7.5万公斤。

江边村采取“村集体+合作社”模式,通过引进种植大户,

发展苹果蜜梨、枇杷、水蜜桃等特色水果种植,产品受到市场认可。近年来,渌口区大力推进特色水果产业与乡村旅游融合发展,吸引了众多游客前来观光和采摘,为乡村振兴、助农增收注入动力。

株洲日报全媒体记者/邹怡敏 通讯员/言博成 摄

渌口区开展产销对接活动助力农企 政府“牵线”企业“牵手”

株洲日报讯(全媒体记者/邹怡敏 通讯员/肖霜) 7月18日,渌口区优质农产品对接活动在渌口区农业农村局举行,20家农企携产品与兴盛优选、益家生鲜、云稻方餐饮连锁、湖南乐牛供应链有限公司等采购销售平台齐聚一堂,共谋优质农产品推广、发展之路。

会上,采购销售平台分别介绍了各自的经营理念、经营情况、采购意向、销售方式和合作方向。株洲河包休闲农业发展有限公司、湖南醉绿香酒文化传播有限公司等参会农企的负责人,带着

农产品到现场推介。双方围绕“合作方式、面积产量、平台售价”等核心议题进行深入探讨,并提出切实可行的建议和合作方案,现场气氛十分热烈,部分农企与采购销售平台达成合作意向。

近年来,渌口区通过加强农产品产地冷藏保鲜等农产品流通基础设施建设,组织企业参加博览会、展销会等活动,开展电商直播带货技能培训,有效畅通农产品销售渠道,株洲王十万黄辣椒、“南洲忆”山茶油、“红美人”柑橘等本土农产品和品牌,成功对接更广阔的市场。

健康·广场

责任编辑:王 芳 美术编辑:左 骏

科学饮食引领自我重塑

市三三一医院健康管理中心减脂之旅心得



▲减脂前后,讲述人供图

减脂,这一场与自我较量的战役,我曾以为唯有饥饿与汗水方能换取轻盈。然而,自从4月份踏上株洲市三三一医院健

康管理中心举办的科学饮食减重活动,我深刻体会到,减肥原来可以如此科学、健康且充满乐趣。

减重成果 超乎想象

短短12周,我见证了身体的惊人变化:体重从66.9公斤轻盈降至55.9公斤,足足减去了10公斤;BMI指数也由26.84优化至22.83,步入了健康范畴。更令人振奋的是,内脏脂肪面积锐减至74.2,体内脂肪重量更是下降了9公斤,腰围也收窄至73厘米。有趣的是,体重秤上的“身体年龄”竟从51岁逆转至41岁,仿佛时光倒流,青春再现。

科学减重 告别饥饿

在这场减重之旅中,我彻底摒弃了“减肥即挨饿”的误区。“5+2轻断食”模式初时有不适,但在专业老师的悉心指导下,我逐渐领悟到身体的智慧与韧性。轻断食日,身体自然调节,从糖元供能转向脂肪供能,非但没有出现低血糖,反而让我感受到了前所未有的轻松与自在。非断食日,“211饮食法”教会了我如何科学搭配每一餐,让营养与美味并存,真正实现了“吃对不吃多”。

美丽蜕变 自信重生

减重成功后的我,仿佛重获新生。锁骨重现,颈部线条优雅,腰肢纤细,连裙子的自信都回来了。朋友们也从最初的质疑转变为赞叹,纷纷表示减肥不仅让我更加美丽,更让皮肤紧致,气色红润。这份由内而外的改变,让我深刻体会到健康减肥的魅力。

感恩遇见 传递健康

在此,我要特别感谢株洲市三三一医院健康管理中心袁宇老师、李佩凡老师、田慧医生以及徐利琴老师等所有工作人员。是你们的辛勤付出与耐心指导,让我走上了这条健康减重的道路。未来的日子里,我将把这份健康饮食的理念融入日常生活,带动家人,影响朋友,共同迈向更加美好、健康的明天。

结语

减脂,不应是痛苦的代名词。通过科学饮食与合理运动,我们完全可以在享受美食的同时,收获健康与美丽。愿每一位在减肥路上奋斗的朋友,都能找到适合自己的方法,享受这段蜕变的旅程。

(讲述人/小敏 通讯员/杨何阳)

株洲市三医院医生详解“药驾”危害 守护您的出行安全



图片来自网络

据统计,在交通事故中,有相当比例的驾驶员被检测出体内含有影响驾驶的药品成分,这一数据触目惊心,提醒我们必须正视“药驾”问题。

影响驾驶的常见药物

- 镇静催眠类:如地西洋、阿普唑仑等,这些药物对中枢神经系统有抑制作用,服用后易导致眩晕、困倦,严重影响驾驶安全。
- 抗癫痫类:如苯妥英钠,可能引起眼球震颤、眩晕等,影响驾驶者的平衡感和判断力。
- 抗组胺类:特别是第一代抗组胺药,如马来酸氯苯那敏,易导致嗜睡、头晕,是“药驾”的潜在风险。
- 抗抑郁焦虑类:如帕罗西汀,可能引发幻觉、眩晕,严重影响驾驶者的精神状态。
- 解热镇痛类:部分药物如布洛芬,可能导致头痛、视力模糊,降低驾驶反应速度。
- 复方感冒制剂:常含嗜睡成分,如速效伤风胶囊,服用后易使人疲劳,增加事故风险。
- 含酒精制剂:如藿香正气水,不仅影响驾驶,还可能引发酒驾误会。

如何避免“药驾”

- 告知身份:就医或购药时,主动告知自己是驾驶员,以便医生或药师避免开具影响驾驶的药品。
 - 合理安排服药时间:尽量避开药物作用高峰期驾车,一般建议服药后4至6小时内不驾车。
 - 仔细阅读说明书:服药前务必阅读药品说明书,了解药物的不良反应和注意事项,特别是关于驾驶的警示信息。
 - 自我监测:服药后,密切关注自身身体状况,如有异常,立即停止驾驶,并寻求帮助。
- 市三医院药剂科医生提醒,安全驾驶,关乎每个人的生命与幸福。“药驾”之害,不容小觑。让我们从自身做起,提高警惕,拒绝药驾,共同营造一个安全、和谐的交通环境。记住,生命安全大于一切,安全用药,方能平安出行。

(通讯员/谭丽萍)

大暑节气中医养生科普

大暑,作为农历二十四节气中的第十二个节气,标志着一年中最炎热的时段到来。这一时期,阳光猛烈,高温潮湿多雨,不仅考验着我们的身体耐受力,也对我们的养生提出了更高要求。中医理论认为,大暑时节正值盛夏,与脾相应,湿邪易侵,因此养生应重在养心、健脾、祛湿。

养心安神 避免“情绪中暑”

大暑时节,高温容易导致人体心火旺盛,出现烦躁易怒、食欲不振、反应迟钝等“情绪中暑”症状。中医建议,此时应保持心态平静,通过静坐冥想、练习太极或气功等方式调整呼吸,平静心情。此外,可适当食用具有清心安神作用的食材,如莲子、百合、麦冬等,有助于改善睡眠质量,减少因炎热引起的烦躁不安。

健脾除湿 提振食欲

大暑时节湿气重,易影响脾胃功能,导致食欲不振、疲乏无力。中医认为,脾主运化,喜燥恶

湿,因此健脾除湿是提振食欲的关键。可选用薏苡仁、芡实、山药等药材煮粥食用,如山药薏苡仁芡实粥,既能健脾除湿,又能补充营养。同时,多吃新鲜蔬菜水果,如黄瓜、西红柿、苦瓜等,富含维生素和矿物质,能有效补充因出汗过多而流失的营养成分。

清热解暑 合理饮食

大暑时节,饮食应以清补、甘凉为主,多食用具有清热解毒、祛暑降温功效的食物。绿豆汤、西瓜、冬瓜等都是不错的选择,它们不仅能促进体内热邪的散发,还能补充身体所需的水分和电解质。此外,金银花、夏枯草、甘草等中草药煮成的伏茶,也有清凉祛暑的作用。避免过多食用寒凉、油腻、辛辣刺激性食物,以免损伤脾胃。

适量运动 增强体质

大暑时节,虽然天气炎热,但适当的运动仍然必要。中医讲究“动则生阳”,适当的运动可以

促进气血流通,有助于舒缓压力和调节情绪。建议选择清晨或傍晚较凉爽的时间段进行散步、慢跑等轻度运动,既可强身健体,又能提高身体对高温环境的适应能力。运动后注意及时补充水分,以防脱水。

“冬病夏治”调养慢性病

中医上有“冬病夏治”的说法,即利用夏季阳气旺盛的时机,调养冬季易发的慢性疾病。对于慢性支气管炎、肺气肿、风湿病等阳虚症患者来说,大暑时节是最佳治疗时机。可通过中医调理、艾灸等方法增强体质,提高免疫力,减少冬季疾病的发生。

总之,大暑时节养生应重在养心安神、健脾除湿、清热解暑、合理饮食和适量运动。通过科学的养生方法,我们可以有效地预防“情绪中暑”和身体不适,保持身心的健康与平衡。让我们以更加健康的心态和体魄,迎接每一个炎热的夏天。

(综合自腾讯网、39健康网)