

网友热议

新闻点击排行榜 (7月26日-8月1日)

每到暑假,如何带娃成了很多家庭头疼的事:带娃上班不现实,长时间把娃放老人家里,老人也受不了小朋友的吵闹。于是,有人想到了把孩子送到亲戚家。亲戚家也有娃,几个孩子一起玩,小朋友有伴,大人也省事。可亲戚真的乐意帮忙照顾孩子吗?7月30日,株洲晚报官方微信等新媒体平台发布了《亲戚的孩子假期来家住,欢迎还是拒绝?》一文,引起了大量网友讨论。

网友 @青琪:我小学的寒暑假基本上是在伯伯家度过的。那个时候,我们几个堂姊妹都会去伯伯家,加上伯伯自己的小孩,有5个小朋友。我记得5个孩子早上起床的时间不一样,起来一个,伯伯就会做一个孩子的早餐。现在想想,伯伯真不容易。感谢!

网友 @子曰开心:我父母需要倒班,所以小时候,只要一放假,就会被送到乡下外婆家,跟着外婆、舅舅生活。农村可谓是孩子的天堂,爬树掏鸟窝、下溪捉螃蟹、水田捡田螺……大人干农活,孩子们自己玩,也没人觉得我们吵闹。

网友 @跟生活比个耶:现在,很多家庭都有一到两个孩子。如果亲戚家小朋友过来,多几个孩子玩耍,对孩子来说,是好事。但对家长来说,却是搞不完的卫生,做不完的饭菜。所以,小朋友走亲戚,玩一两天还可以,时间长了,大人肯定受不了。

说起暑假带娃,荷塘区荷塘里城小区一对业主父女每天带着小区里七八十名小朋友晨跑的消息让很多市民羡慕、点赞。株洲日报社新媒体平台发布的《13岁女孩组建小区“神兽晨跑团”》,同样被众多网友点赞!

网友 @刘小俞:天呐!好羡慕荷塘里城的业主们,期待更多的小区有人能带着孩子们进行锻炼。

网友 @Willa:晨跑对于小朋友来说,真的很好!既可以锻炼身体,又可以多交朋友,超级棒!要是我们小区也有“神兽晨跑团”就好了。

迎峰度夏 节约用电



识别二维码 查看详情

株洲日报 | 新媒体编辑传播部 出品

湘江洪峰正过境

核心内容:7月29日15时05分,湘江株洲水文站实测洪峰水位42.68米,流量17500立方米每秒。
稿件访问量:133.8万次,发布时间:7月29日

关键时刻,封桥!

核心内容:受台风“格美”外围云系影响,7月26日至27日,炎陵县出现极端强降雨天气,27日中午,G106中村桥突发险情,摇摇欲坠,危在旦夕。该县巡查排人员及时发现,果断封桥,避免了一场重大事故发生。
稿件访问量:110.7万次,发布时间:7月28日

“格美”对株洲影响有多大?

核心内容:7月26日起,受台风“格美”影响,株洲多地出现强降雨,并伴有大风和强对流天气,其中,炎陵降雨突破历史极值。
稿件访问量:97.6万次,发布时间:7月27日

台风“格美”走了? 株洲最新天气速看!

稿件访问量:95.7万次,发布时间:7月29日

圆满收官!

稿件访问量:90.4万次,发布时间:7月29日

13岁女孩 组建小区“神兽晨跑团”

稿件访问量:83.2万次,发布时间:7月30日

权威资讯 尽在掌握



制图:谭俊杰

健康·广场

责任编辑:王芳 美术编辑:邱燕

在职党员进小区 初心不改映光辉

市三医院内二科熊秀芳的为民服务之路



▲志愿服务中。通讯员 供图

在株洲市三医院党委的引领下,有这样一位在职党员,她以“初心不变,践行宗旨为民造福”为信念,将无私奉献的精神深深烙印在社区服务的每一个角落。她就是内二科的熊秀芳。

奉献之路

作为株洲市三医院的一名在职党员,熊秀芳的身影总是忙碌在社区服务的一线。

在繁忙的工作之余,从未停下为民服务的脚步。休而不休,她将自己的休息时间几乎全部投入到了社区活动中,将忙碌化作了服务群众的“新常态”。无论是“幸福邻里节”的欢声笑语,还是“慢病巡诊”的细致关怀,都留下了她辛勤的足迹。她始终把群众的利益放在首位,用心倾听民声,积极回应民需。

在每一次的志愿服务中,熊秀芳都全力以赴,为小区居民提供医疗咨询,解决实际问题,赢得了社区居民的广泛赞誉。她深入基层、扎根基层,用实际行动诠释着一名共产党员的责任与担当,成为社区中一道亮丽的风景线。

温暖人心

“民有所呼,我有所应。”在每一次活动中,熊秀芳总是把群众的利益放在首位,用心倾听民声,积极回应民需。她不仅为小区居民提供医疗咨询服务,解答健康疑惑,还主动帮助群众解决生活中的实际困难,用实际行动温暖了无数人的心。她的付出与努力,赢得了社区居民的一致好评,也展现了一个共产党员在平凡岗位上的光辉形象。

熊秀芳的故事,是株洲市三医院党委组织在职党员进社区、服务群众的一个缩影。党的旗帜在哪里飘扬,党员的作用就在哪里发挥。以社区和群众需求为导向,株洲市三医院党委将组织更多形式多样的志愿服务活动,将医疗服务的触角延伸至社区的每一个角落。通过办好惠民实事,将志愿服务融入服务群众生活的方方面面,助力全民健康,共建和谐社区。这不仅是对熊秀芳等优秀共产党员精神的传承与发扬,更是株洲市三医院为培育制造名城、建设幸福株洲贡献力量的实际行动。

(通讯员/龙思佳)

酸甜乌梅汤,健康解暑新风尚

株洲市三三一医院夏日特饮

随着夏日的热情高涨,阳光如织,正是阳气最为旺盛的时节。在这炎热的季节里,一杯精心炮制的中药乌梅汤,不仅能够有效驱散酷暑,更能滋养身心,成为众人争相品尝的夏日佳饮。今天,株洲市三三一医院中医科/中西医结合科将带您一同揭开这款融合多种中药精华的乌梅汤的神秘面纱,感受它带来的清凉与健康。

中药乌梅汤(无糖版) —— 酸甜交织的养生圣品

此款乌梅汤(无糖),由株洲市三三一医院中医专家团队精心配伍,名中医亲自把关审方,医院药学专家更是严格挑选地道药材,确保每一味药材都纯正有效。乌梅作为主药,辅以炒麦芽、玫瑰花、甜叶菊、甘草、山楂等多味中药材,经过精心熬制,成就了一杯口感清新、甘甜怡人的夏日饮品。这些药材不仅承载着大自然的馈赠,更蕴含了中医的深邃智慧,共同谱写了一曲关于夏日的清凉与健康赞歌。

主要成分解析

1. 乌梅:酸涩性平,具有生津止渴、开

胃消食的功效,是夏日解暑的优选。

2. 炒麦芽:甘平入脾,有助于消化积,促进脾胃功能,助力身体更好地吸收营养。

3. 玫瑰花:芳香行气,解郁活血,不仅为汤品增添了独特的香气,还能舒缓情绪,美容养颜。

4. 山楂:酸甘微温,消食健胃,行气散瘀,与乌梅相辅相成,共同增强消食化积的效果。

5. 甜叶菊:作为天然甜味剂,低热量高甜度,有助于稳定血糖血压,为乌梅汤带来清新甜味,同时保持健康无负担。

6. 甘草:甘平入脾肺,补脾益气,清热解暑,并能调和诸药,是中药方剂中的“和事佬”。

用法用量

1. 用量:每次一剂,每日一次。

2. 用法:

▲材料清洗:将所有中药材用清水冲洗干净,去除杂质。

▲浸泡:将洗净的药材放入大碗中,加入适量清水浸泡半小时,使药性充分释放。



▲煮制:将浸泡好的药材连同水一起倒入锅中,大火煮开后转小火煎煮30分钟至1小时。

▲过滤冷却:煮好后用滤网过滤掉药渣,待汤液冷却至适宜温度后,即可饮用。

温馨提醒

株洲市三三一医院中医科/中西医结合科,集中医、针灸、理疗、中草于一,采用中医辨证与西医辨病相结合的方式,综合分析、诊治疾病,实现中西医优势互补。

该科医生介绍,一杯中药乌梅汤,酸甜可口,满载养生智慧。它不仅能生津止渴,缓解夏日口干舌燥的不适;还能开胃消食,促进食欲,助力身体吸收营养;更能调节情绪,让您在享受清凉的同时,也感受到身心的愉悦与放松。

该医生提醒,此款中药茶饮可在株洲市三三一医院中医科/中西医结合科门诊调配。但几类特殊人群应慎重,比如,脾胃虚寒者或大便溏泻者避免服用;孕妇及哺乳期妇女禁止服用,经期女性请在医生指导下服用;患有消化性疾病的患者请遵医嘱服用。

(通讯员/李晓英)

株洲夏日健康守护

中医智慧全面应对高温与复杂气候挑战

随着株洲夏日高温的持续以及台风带来的复杂气候变化,如何在这一特殊时期保持身心健康成为了人们关注的焦点。

中医认为,人与自然是和谐统一的整体,气候变化直接影响着人体的生理机能和健康状况。夏日高温易导致人体阳气过盛,阴液耗损,从而引发中暑、热射病等病症。而台风过后的湿热天气,则可能加重体内湿气,影响脾胃功能,导致食欲不振、消化不良等问题。

中医养生策略应对高温

1. 饮食调养:推荐清淡、易消化、富含水分和电解质的饮食,如绿豆汤、西瓜、冬瓜等,既能清热解暑,又能补充身体所需的水分和营养。同时,避免辛辣、油腻、过甜的食物,以免加重身体负担。

2. 起居有常:保持规律的作息时间,早睡早起,避免熬夜。中午时分可适当午睡,以补充体力,缓解疲劳。此外,注意保持室内通风,避免长时间待在空调房中,以免出现“空调病”。

3. 情志调节:高温天气易使人情绪烦躁,中医强调“心静自然凉”。通过冥想、瑜伽、听轻音乐等方式,保持心情平和,减少情绪波动,有助于降低中暑的风险。

中医特色疗法助力健康

1. 穴位按摩:针对中暑、湿热带等,可以按摩特定的穴位,如人中、合谷、内关等,以疏通经络、调和气血,缓解不适症状。

2. 拔罐与刮痧:这两种中医疗法方法有

助于祛除体内湿气、疏通经络、促进血液循环,对于缓解高温带来的身体不适具有显著效果。

3. 中草药调理:根据个人体质和症状,选用适当的中草药进行调理,如菊花、金银花等具有清热解暑功效的草药,可以泡茶饮用,帮助身体降温。

特殊人群的健康守护

1. 老年人:由于老年人身体机能下降,对高温的适应能力较弱,因此需要更加关注他们的健康状况。除了上述养生策略外,还应定期监测他们的体温和血压等指标,一旦发现异常应及时就医。

2. 小孩:小孩体温调节中枢尚未发育完全,容易中暑。家长应做好孩子的防晒和降

温工作,避免在高温时段外出活动。同时,注意孩子的饮食卫生和营养均衡。

3. 户外工作者:他们长时间暴露在高温环境中工作,中暑风险较高。除了采取必要的防晒和降温措施外,还应合理安排工作时间和强度,确保充足的休息和水分补充。

面对株洲夏日的高温与复杂气候挑战,我们可以借鉴中医养生的智慧和方法来全面守护自己的健康。通过合理的饮食调养、规律的起居作息、科学的情志调节以及中医特色疗法的应用,我们能够有效降低中暑等健康风险,享受一个舒适健康的夏天。

(综合自腾讯网、百度)