



2024 醴陵瓷博会 9月29日开幕

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘毅 通讯员/李妮 曾译嫣) 8月20日,醴陵市召开2024湖南(醴陵)国际陶瓷产业博览会工作动员会,透露本届展会拟于9月29日至10月3日,在中国陶瓷谷国际会展中心举行。

本届瓷博会以“千年瓷都 五彩醴陵”为主题,将举办多项主题活动。目前,企业回访、招商招展等相关工作正积极推进。2024瓷博会执委会将把握重点,凝聚合力,把每一项活动都规划好、组织好、衔接好,营造热烈活泼、紧张有序的整体氛围,再创办展佳绩。

瓷博会是醴陵最具特色、最具规模、最负盛名的展会。自2015年起,醴陵瓷博会已成功举办了六届,五湖四海的客商、游客汇聚于此,期间一批重大招商引资项目、商务合作合同签订,成为擦亮城市名片、释放消费潜力、推动产业升级的重要抓手。

“怎么就钙化了?” 别慌!钙化和病是两回事



“钙化”是体检报告中的一个高频词,很多人不甚了解,于是对自己的健康状况充满了担忧。

◎大部分器官可能出现钙化

刘明是一位30岁出头的律师,注重养生、饮食清淡、坚持锻炼,单位年年体检,他的报告基本没有问题。然而最近一次体检中,他的B超报告提示存在“前列腺钙化灶”。这一结果让刘明一夜未眠,产生了强烈不安:“怎么就钙化了,是不是意味着得了什么严重疾病?”一想到自己的前列腺“长石头”了,刘明甚至开始觉得“下面很不舒服”。

中南大学湘雅医院泌尿外科主任医师陈敏丰表示,门诊中像刘明一样为钙化担忧的人不少,担心和恐惧反映了人们对钙化的误解。钙化,指人体内的钙离子以磷酸盐或碳酸盐形式,发生沉积的过程。很多钙化是在人体病变修复过程中形成的,通常表现为钙盐沉积在受损组织中,使这些组织变得坚硬,整个过程和伤口愈合结疤类似。

航空总医院影像科副主任申太忠介绍,部分钙化本就是人体正常生理过程的一部分,比如头颅内的松果体(生物钟调控中心)钙化,一般2岁开始就可能发生,到了青少年时期发生率为40%,40岁后发生率高达70%。事实上,人体绝大部分组织和器官内都可能出现钙化,比如头颅的脑膜、基底节区、胸部的肺、肋软骨、胸骨剑突、腹部的肝脏、肾脏,以及甲状腺、乳腺和前列腺等腺体,还有遍布身体的大多数动脉和静脉血管。钙化存在的广泛性也使得它成为体检和平时检查中影像学报告上的“常客”。

◎“不是疾病,而是体征”

申太忠表示,钙化的发生与多种因素相关。年龄 随着年龄增长,体内钙化现象会更为常见,这与自然的衰老过程有关。一般来说,组织和器官功能逐渐退化,钙盐沉积会慢慢增加,从而导致钙化。

生活方式 不健康的生活方式可能增加钙化风险。比如,高盐饮食会导致钠摄入过量,从而限制钙代谢,增加钙沉积。吸烟会损伤血管内皮细胞,影响钙的吸收和利用,从而增加血管钙化风险。酗酒和血压控制不佳,可能促进血管粥样硬化,并导致钙化。

疾病 某些慢性疾病可能诱发钙化,比如糖尿病长期未得到有效控制,会导致高血糖和代谢紊乱,并影响肾脏对钙的排泄和代谢,引起钙化。疾病的修复和愈合也可能导致钙化,比如结核性肺炎病变区域的组织,就可能在炎症后的修复过程中形成。

申太忠介绍:“钙化不是疾病,而是一种体征。”钙化是否影响健康要根据其出现的部位、影像学特点、患者临床表现来确定。通过检测钙化的发生位置和程度,医生可及时发现和诊断疾病,了解病情进展,评估治

疗效果。

◎四种钙化的应对之策

钙化几乎可以出现在人体任何器官或组织中,尤其是甲状腺、乳腺、前列腺、冠状动脉,良性及恶性疾病中均可发生。危险的钙化并没有统一“长相”,但当某些特定征象出现时,对疾病的良恶性判断则有一定提示作用。

甲状腺钙化 在甲状腺疾病中,恶性病变(如甲状腺癌)和良性病变(如结节性甲状腺肿)均可能存在钙化灶。甲状腺钙化大致可分为微钙化、粗大钙化和边缘环形钙化。微钙化通常小于2毫米,表现为点状、针尖样、沙粒状钙化,在甲状腺乳头状癌患者中常见,但也并非有了这种钙化就是癌。粗大钙化表现为片状、弧形或其他不规则形钙化,通常发生在良性结节性甲状腺肿患者中。边缘环形钙化,一般出现在良性结节中。

乳腺钙化 很多人检查乳腺时都会发现钙化灶,其中80%属于良性,20%属于恶性病变。临床上,细小、颗粒状、成簇的微钙化点,也有可能是乳腺癌早期的重要表现。乳腺钙化一旦形成,是不会消失的,只要不是恶性病变,不必担忧,定期复查即可。

前列腺钙化 前列腺钙化,指在前列腺组织中出现的钙盐沉积现象,可能与前列腺增生、尿盐沉淀、前列腺反流及感染等有关。在不同研究中,前列腺钙化的发病率从7%到70%不等,在健康的汉族人口中,约51.65%的男性存在前列腺钙化。陈敏丰表示,前列腺钙化并不等同于癌症,也不会直接发展成前列腺癌,它更多的是前列腺病理变化后留下的痕迹,许多患者甚至没有明显症状。对于无症状的前列腺钙化,通常无需特殊治疗,只需定期随访和复查。如果伴有尿频、尿急、血尿等症状,应及时到泌尿外科检查,并根据医生建议进行规范治疗,日常保持心态平和,戒烟戒酒,多喝水,少吃辛辣刺激食物,不要熬夜和久坐。

冠脉钙化 冠状动脉钙化常发生在有冠状动脉粥样硬化斑块形成的部位,是冠状动脉粥样硬化的重要标志,严重冠脉钙化预示着患者发生心梗的风险较高。调查显示,冠脉钙化发生率随年龄增加而增长,50-59岁男性中,约半数人存在冠脉钙化。冠脉钙化程度越重,伴有冠脉狭窄的几率越大。不过,大家也不用过分担心,冠脉钙化并不是短期内就会出现的,如果能将血压、血脂、血糖等控制在理想范围内,养成良好的生活习惯,减少发病的危险因素,就能最大程度地预防冠脉钙化,延缓病变进展。

申太忠提醒,除了及时揪出恶性病变,采取针对性干预措施外,澄清有关钙化的误区同样很重要。

(据《生命时报》)

不痛的结石 也不能掉以轻心

天热出汗多,尿液浓缩,大大增加了结石形成的风险。很多人体检查出泌尿系统结石后,因为没有症状,并没把它放在心上;还有一些人认为结石痛过不会再痛,也就懒得管。

肾结石在初期可能没有任何症状,临床上很多患者都是出现剧烈疼痛才就医。还有一部分人患上结石没有任何症状,直到发展成肾积水或是更严重的肾功能受损才就诊,以至于有的人不得不切掉肾脏。因此,对于没有症状的泌尿系结石更要重视。

通过彩超、验尿,就能发现结石。一般来说,肾脏内五六毫米以下的石头,通过多喝水、适当运动,石头有自行排出的可能。大于1厘米的结石,应尽早采取体外碎石或是其他治疗让结石排出。对于一些长在特殊位置的结石,比如停留在输尿管内,并引起肾积水的结石,即使石头很小,也应该积极治疗。

(据《燕赵老年报》)

常做几种运动 保持血管畅通

手腕脚腕动作。平躺,伸直手指,手腕向手背方向抬起,脚腕同时向脚背方向抬起,而后恢复手腕、脚腕绷直,反复几次。

做体操。注重活动身体关节的体操,能舒缓血管,促进关节处的血液循环,建议做操至身体微微出汗。

伸展运动。拉伸肌肉对血管有锻炼效果。伸懒腰也是一种伸展运动,当我们感到身体仿佛有电流通过,就是在打开气血,促进循环。

做有氧运动。研究发现,运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。吸氧量增多,呼吸频率加快,有利于将一些致癌物排出体外。长期规律地坚持慢跑、快走、游泳等效果更好。

泡热水澡。泡澡时体温会略有上升,对促进血液循环大有好处。但有冠心病、心肌梗死病史的人不宜餐后泡澡。

按摩。按摩是提高体温、促进血液循环最自然的方法,还可以促进末梢血管的血液循环。

瑜伽。瑜伽运动有利于降低心率、放松血管。

(据《长寿养生报》)

别只关注健身走步数 其实走路速度更关键

对许多中老年朋友来说,健步走是一种低门槛、易坚持的健身方式。但不少人在进行健步走时,往往很关注步数的多少。

发表在《英国运动医学杂志》上的一项研究显示,每天11分钟(每周75分钟左右)的中等强度运动,比如快走,可以帮助降低心血管疾病、脑卒中和部分癌症发病风险。专家提醒,与其关注每天走了多少步,不如关注一下走路速度。

健身走的三要素为步速、步幅和步态。步速:每秒走2-3步,每分钟120-144步,这样有助于提高心率,激活心肺功能。

步幅:健身走步幅要比正常走路大一些,多出半个脚掌即可。

步态:要轻盈,脚落地时膝盖微屈,脚后跟到脚尖过渡顺畅,同时身体重心迅速跟随移动,过程中要调整呼吸,上身挺直,双手自然摆臂。

开始快走前,应先热身10分钟。进行健身走时,当感到呼吸急促,身体微微出汗,保持这种状态20-30分钟以上,才能有效锻炼心肺功能。(据 CCTV 生活圈)

并非颜色越深 蛋黄营养越高

在很多人的观念里,蛋黄是鸡蛋中的精华所在,营养物质会通过蛋黄体现出来,颜色越深,营养价值越高。

对此,专家表示,事实并非如此。蛋黄的颜色受到母鸡的年龄、品种、健康状况、饲料成分及色素的含量等多种因素影响。例如母鸡年龄偏大,下的蛋蛋黄颜色更深。饲料中类胡萝卜素及脂肪含量越高,蛋黄颜色更黄(注意这不能代表营养水平)。除了以上因素外,饲料的抗营养因子、药物、鸡舍的环境控制等也都会影响蛋黄的颜色。

而鸡蛋的营养价值,主要取决于其蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的含量,这些成分的含量对蛋黄颜色的影响并不大。

因此,如果从营养的角度来说,真的不用过于纠结蛋黄的颜色,正规渠道购买,存放得当的鸡蛋,都很有营养。

(据科学辟谣微信公众号)



虹桥夜市项目所在地,集装箱式摊位亮相。记者刘平摄

期待一下八桥虹桥夜市 摊位都是集装箱式的

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平)近日,位于石峰区清水塘大桥(八桥)桥头位置的虹桥夜市项目施工现场,已有多款颜色的集装箱亮相,吸引市民关注。原来,这是集装箱式摊位。8月21日上午,记者在虹桥夜市项目施工现场

发现,桥下地面已经硬化,现场已设置有红、蓝、绿等颜色的集装箱式摊位,安装有立柱式路灯。

工作人员介绍,虹桥夜市将设置摊位70个,并配备一个集装箱可移动式卫生间。



处暑带来丝丝清凉

今天,是二十四节气中的处暑节气。这里的“处”是躲藏的意思。在二十四节气里,处暑表示炎热的暑天就要结束了。不过,南方也有“大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑”“处暑处暑,热死老鼠”之类的老话。还有一个传说是这么说的——小暑大暑处暑,合称“三暑”。有一天,为争老大之名,三兄弟起了争执。小暑说:我来得早,我是第一;大暑说:我名气大,我才是老大;最后,处暑幽幽地说:你们退后,我是终结者!

那么,株洲过了处暑,到底是“热死老鼠”还是“暑天结束”呢?不过,从目前的预报来看,本周余下的日子,依然是最高35℃以上的高温天气。但相比于盛夏天气的热,接下来的天气,还有一个明显特性,就是早晚比较凉爽。不像前段39℃高温天时,株洲最低气温也有30℃,睡到半夜还是热烘烘的。由热慢慢转凉,早晚开始有风,有丝丝清凉,这就是处暑。

(王娜)



今天
晴天间多云,南部局地有阵雨 27—36℃
明天
晴天间多云,南部局地有阵雨 27—36℃
后天
晴天间多云 27—36℃
风向:南风
风力:2—3级
(市气象台8月21日16时发布)