



株洲晚报



聊天室

饮食养生小窍门

主持人/七七

Hello 株洲网事的朋友们大家好！我是本期主持人七七，很高兴与大家聊聊生活，唠唠家常。不同人生轨迹我们各自忙碌，创去诸多角色我们依然是自己。欢迎大家扫描二维码加入我们，分享生活中有意思的事情。

起风了，秋天是适合休养生息的季节。曾几何时，年轻人和“养生”好似八竿子打不着的关系，如今为了拥有一个运转良好的身体，绝不牺牲睡眠换早餐的朋友开始规律地吃起了杂粮粥；只喝冰水的朋友有一天默默爱上了枸杞原浆；年纪轻轻就长结节的朋友也逐渐一盅盅地解锁《家常煲汤500例》，让人不禁感叹“养生属于全年龄段。”本期聊天室主持人邀请了各个年龄段的小伙伴，与大家分享饮食养生小窍门，愿这些养生食谱能让你寻觅与探索到更适合自己的生活方式。

@枸杞momo 22岁 苹果红枣水
我最近一直在喝苹果红枣水。按照官方的说法，它既能改善脾胃，滋养气血，还能促进消化。原因是前段时间我经常失眠，总是两三点才睡着，起床后整天都觉得疲惫，偏偏到了晚上又变得很精神。消化系统也开始报警，频繁腹泻，有时甚至一餐饭还没吃完就会腹泻。当我的体重降到84斤时，我觉得必须采取措施自救了，我办了健身卡，并全网搜罗补充气血的养生茶。苹果红枣水几乎是看到的对人最友好的养生饮品了，其操作方法就已经写在名字里了，只要把苹果和红枣

一股脑丢进壶里煮开就好了。坚持喝了一个月后，配合着健身，我的体质还真发生了变化——饭量开始变大，更重要的是，我不再腹泻了，体重也稳步上升到92斤了。

@在厨房做饭的鱼 26岁 山楂面汤
十个有怨气的打工鬼里，九个胃不好，我也没逃过。

可能是仗着年轻总以不吃早饭换多睡会儿，或是打工后三餐总不按点儿吃，于是不知道从什么时候开始，“达喜”就成了家里的常备药，我的胃也成了最苛刻的时间表，到点不吃，就要抗议。

这怎么行！老母亲眉毛一竖，说要视频教我几个不复杂的甜汤食谱，让我好好吃饭，也养胃胃。第一道是山楂面汤，新鲜山楂不会做，就买现成的山楂馅儿也凑和，凉水和几勺面粉，搅成稀的糊糊，和山楂馅儿一起开水下锅，再烧开一小会儿就好，甜甜的也不难喝。第二道是南瓜小米粥，把南瓜蒸熟，和小米一起扔电饭煲，然后安心等待就好，非常适合下班后只想瘫在沙发上的打工仔。

@小意 28岁 自制豆浆
越发严重的痛经，以及同事一句“你最近每天看起来都好苍白”让一位常年气血不足的打工仔正式破防，于是我做了一个重要的决定——开始补气。第一步购入破壁机！第二步买豆子！每天打各种各样的豆浆当早餐喝，万能公式是豆(红豆、绿豆等)+粗粮(燕麦等)+优质脂肪(坚果、黑芝麻等)+甜味剂

(红枣等)。虽然其医学作用还有待考证，但每天吃早餐都有一种“我过得健康啊！”的心理暗示，情绪价值拉满了。

@熊猫 33岁 无糖黑芝麻糊
年纪渐长，发量和发质都开始走下坡路。前年，被长辈喂了几大包黑芝麻，为了把它们早日消耗完，我开始试着打黑芝麻糊。我不嗜甜，觉得不放糖的黑芝麻糊自带一种坚果香。把熟黑芝麻、糯米和紫米按照5:3:2的比例睡前丢入破壁机，加水，选【滋补糊】模式后定时，早上起来就能立马喝。万万没想到，每周喝1到2次，坚持小半年后，已经有好几个同事夸我发质变好、更黑亮了！

@W 35岁 甘草罗汉果陈皮水
开学第一天就上满三节课，还没下课嗓子已开始报警，立马把尘封了一个暑假的养生壶拿出来洗了洗，然后放入甘草、罗汉果和陈皮，煮了这样一壶“教师节救命水”。同志们，还得扛20周，坚持住啊！

主持人：在急速运转的当下，养不养生更像是学会如何看待身体与环境的关系。纵然年轻的人们有着天然的年龄优势，但被生活磋磨的身体并不是可被率先牺牲的代价。让身体长久又健康地运转，才是生活最大的意义啊~



扫描二维码加入聊天室

两岸同胞共拜炎帝陵



9月22日上午，2024(甲辰)年海峡两岸炎帝神农文化交流大会在湖南省株洲市炎陵县炎帝陵隆重举行，海峡两岸各界代表300余人参加仪式。



扫码观看视频

同世界 共北斗



北斗导航+无人机配送，秋天的第一杯咖啡已发出！



打开抖音扫码观看视频

参军报国 不负韶华



9月18日，2024年下半年新兵运输工作在株洲西站启动，来自株洲地区的400余名子弟兵分10批次乘坐高铁列车奔赴军营。



扫码观看视频

中国养老保险App是何方神圣？

民政部：从未与此类App有关联，“参与App活动有巨奖”是诈骗

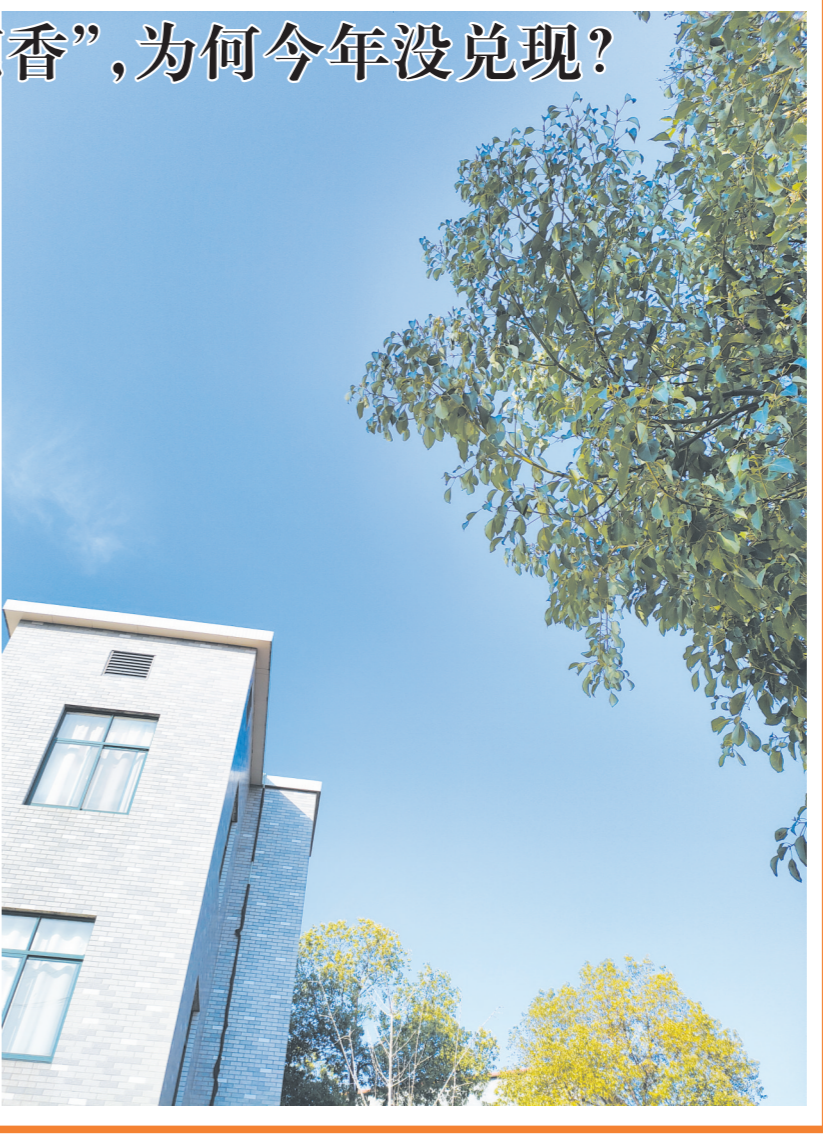
央视新闻9月23日消息，针对近期网络上流传的关于“中国养老保险”App的疑问，民政部养老服务司近日在官方渠道正式回应了网友关切。明确指出，民政部从未发布或授权任何机构发布名为“中国养老保险”App，声称用户通过每日签到、参与会议等活动，累计满75天后可获得2万元奖励，并鼓励用户购买理财产品以获取更多收益。同时，该App还要求每位用户办理一张“一卡通”并预存1万元作为条件，

才能领取App内的奖励资金。这一消息迅速在老年群体中传播，引发了大量关注和参与。面对这一可能涉及诈骗的情况，民政部养老服务司于近日作出回应，强调民政部从未与任何此类App有关联，并呼吁公众提高警惕，切勿轻信来源不明的软件信息，以免上当受骗，造成个人财产损失。民政部同时提醒，对于已经参与或可能遭受损失的用户，建议立即停止相关操作，并尽快向当地公安机关报案，以便及时采取措施挽回损失。民政部将持续关注此类事件，并加强与相关部门的合作，共同打击养老诈骗等违法行为，保护老年人的合法权益。(据新湖南)

“八月桂花香”，为何今年没兑现？

“详细解读，请看本报05版”

中秋节已过，往年，株洲城内早已是金桂飘香，香气扑鼻。而今，即使在一些桂花树较多的公园，也嗅不到一丝桂花香。反而，一些桃树倒零零星星地开出了粉红的小花朵。



秋高气爽，未有桂花。株洲晚报融媒体中心/朱朝阳 摄于天元区群丰镇湘滨村

我市开出首张船舶“超吃水”罚单

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖明 通讯员/龙尚)9月23日，记者从株洲市交通运输综合行政执法支队水上交通执法大队了解到，日前，荆州籍半舱货船航鹏某轮因“超吃水”航行导致搁浅事故，被水上交通执法部门处以5000元行政处罚。这是我市开出的首张船舶“超吃水”航行罚单。9月19日，该水上执法大队在调查航鹏某轮搁浅事故时发现该船吃水3.6米，超出了当日航道部门发布的航道维护尺度(当日航道维护尺度3.2米)，随即执法人员对其违法行为立案调查。

随着湘江水位的持续下降，湘江株洲段多次出现船舶因“超吃水”航行导致的搁浅事故，严重影响了正常的船舶通航秩序。为此，水上交通执法部门发布了《关于加强船舶吃水管控的通告》，以防因船舶“超吃水”导致的水上交通事故发生。株洲交通执法部门提醒，过往船舶一定要严格按照航道部门公布的航道维护水深，合理进行配载，留足富余水深，勿抱侥幸心理，为了追求营运效益而“超吃水”航行，一旦船舶搁浅，当事船舶除了蒙受经济损失，还将面临行政处罚。

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇 通讯员/黎丹)记者从市长热线服务中心获悉，9月25日上午9:00至11:00，市交通运输局党组书记、局长付访华将做客12345热线接线大厅，接听群众来电。

明日，市交通运输局局长付访华接听12345热线

届时，付访华将围绕巡游出租车服务、驾校培训、公交线路建设、公共电单车投入、道路养护建设、客运站管理等方面的问题，倾听民声民意，了解群众所需所求，为民排忧解难。欢迎广大群众拨打12345热线，向付访华反映问题、提出意见建议。特别提示：12345热线受理方式只限于来电接听，不接待来人来访；超出接听范围的来电，由12345热线工作人员详细记录后按规定处理；因来电较多而接听单位领导未能接听的诉求，由12345热线工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345；其余地区请拨打0731-12345转2号键。

风吹一片叶 万物已惊秋



“漏钟仍夜浅，时节欲秋分”。如果说，立秋时，株洲真正的秋天还只是一个影子；但到了秋分时，日平均气温已经降到了22℃以下，气象学的秋天开始，整个城市的秋意也更深厚些。

市气象台说，本周，是充满秋意的一周。从目前预报来看，株洲北部以多云天气为主，南部25~27日有阵雨或雷阵雨，周四前，最高气温在26~28℃，周五后，最高气温升至30℃以上。单看这个温度不会觉得冷，但是毕竟是秋天了，即使是你感觉到的热，也不再像夏天那样令人烦躁，而是变得温柔、和煦起来。

而且，相比起那样的热，我们更应该小心的是太阳出来之前或是下山以后，慢慢渗透的凉意，如果早晚出门的话，还是多带一件外套吧。再说说说秋天的养生。秋分之后，养生中的重要一项便是睡眠，要睡得早，更要睡得饱。从小处说，现在天气越来越干燥，夜间更为凉爽，所以有条件充足睡眠，弥补炎夏的睡眠不足。从大处说，人体也要顺应自然，根据天气调整作息。所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”，“秋收”就是要人收心、安睡。

中医专家徐文兵曾经就“秋分时节话睡眠”这个话题，在中国气象频道四季养生堂里做过一期讲座。

他说，秋分之后，应该改变在夏天养成的晚睡早起的习惯，尽量早点睡。一般在晚上九时后就该上床睡觉了，再晚也不要超过11时。

所以这个时节，尽量早点睡吧，不要熬夜，好好睡觉。(王娜)

今天 多云 21~27℃
明天 多云，南部有阵雨 21~27℃
后天 多云有阵雨，南部有中雨 24~28℃
风力：2~3级
风向：北风
(市气象台9月23日16时发布)