



“太平大队知青旧址”开馆

4月29日,“太平大队知青旧址”举行开馆仪式,40余位当年在此奉献青春、挥洒汗水的知青聚集一堂。

“太平大队知青旧址”位于石峰区井龙街道茅太新村村部旁边,由一间荒废已久的知青宿舍修葺改建而成(本报4月23日A04版曾做报道)。1975年,田铁中学30名青春学子来到这里,1976年7月、1977年11月,陆续又有一些同学前来,为农村大地注入生机活力。

当日的活动,既是知青聚会,也是老同学、老友聚会,召集令一经发布,还有人从香港、从广州专程前来。大家忆往昔、谈近况,一遍遍抚摸着知青旧址中的各种老图片、老物件,心中感慨万千。

(记者 李卉 通讯员 朱晖)

▲聚会合影 通讯员供图

啥情况?美国民众持枪抗议“居家令”

要复工还是要防疫?随着美国白宫发布的应对新冠疫情指导意见4月30日到期,白宫日前将何时取消“居家令”等限制措施交由各州决定,但各州“解封”步调不一。与此同时,美国多地反对“居家令”的抗议愈演愈烈,密歇根州甚至发生持枪抗议事件,引发美国舆论关注和担忧。

持枪抗议

4月30日,密歇根州首府兰辛市,数百名抗议者不顾“社交距离”聚集在州议会大厦外,抗议民主党籍州长格蕾琴·惠特默此前颁布的“居家令”等措施,要求重启经济,其中一些人闯入议会大厦,还有人携带步枪。密歇根州允许公开携枪,当天抗议和平结束。

密歇根州正陷入两难境地。一方面,疫情还在蔓延。据美国约翰斯·霍普金斯大学统计数据,截至5月1日,密歇根州新冠确诊病例超过4.2万例,死亡超过3800例;另一方面,当地经济遭受重创。一个月的时间里,有上百万人申请失业救济金。

选举算计

美国总统特朗普5月1日在社交媒体上呼吁惠特默同密歇根州的抗议者展开交流并达成协议。

这不是特朗普第一次就针对“居家令”的抗议表明立场。数周前,特朗普称一些州的限制措施太严厉,呼吁“解放”密歇根州、弗吉尼亚州和明尼苏达州,招致民主党人的广泛批评。

美国媒体指出,“居家令”抗议者主要是保守派人士,其中许多是特朗普的支持者。分析人士认为,特朗普数次暗示支持这些抗议者,首先是为了迎合保守派选民,其次是为了把应对疫情不力的责任推卸给地方政府,特别是民主党人当政的州。

作为关键“摇摆州”之一,密歇根州对于今

抗疫两难

密歇根州持枪抗议事件只是美国抗疫陷入两难的一个缩影:是坚持疫情防控,还是复工复产、重启经济?

分析人士指出,各州面临难题:若放松限制措施,疫情可能持续加重;若继续严格防控

惠特默把重点继续放在控制疫情上,她日前签署行政令把此前宣布的紧急状态延长至5月28日。而由共和党人控制的密歇根州议会则坚决反对惠特默的决定和措施。州众议院议长李·查特菲尔德说,病毒不会很快消失,需要开始思考继续生活和工作的新方式,每份养家的工作都重要。

反对“居家令”的抗议活动近期还出现在加利福尼亚州和伊利诺伊州等地。与此同时,不少民众和医务工作者等则站出来支持延续现有防疫措施。

年的总统选举十分重要。2016年总统选举时,特朗普以微弱优势赢下密歇根州,但今年形势不容乐观。据近期一项民调,民主党目前唯一的总统竞选人、美国前副总统拜登在密歇根州等“摇摆州”的支持率领先特朗普。

美国马里兰大学研究员克莱·拉姆齐对新华社记者说,特朗普2016年拿下的密歇根州现在是民主党籍州长坐镇,这让惠特默成为显眼目标。

惠特默此前因呼吸机供应问题同特朗普展开“口水仗”,也让她成为共和党人以及保守派媒体口诛笔伐的对象。但民调显示,密歇根州多数民众对她的抗疫工作表示满意。美国媒体还把她列为拜登竞选搭档的潜在人选之一。

措施,经济可能继续恶化。美国智库全球发展中心高级政策研究员杰里米·科宁迪克说,接下来会发生什么取决于如何选择,而美国现在的选择“杂乱无章”。

(据新华社)

世卫组织确定新冠病毒源自自然界

世界卫生组织1日表示,确定新冠病毒源自自然界。

世卫组织卫生紧急项目执行主任迈克尔·瑞安当天在记者会上说,该组织多次听取数位仔细研究过新冠病毒基因序列和病毒本身的专家的意见,确定新冠病毒源自自然界。

瑞安表示,现在重要的是确定新冠病毒的

自然界宿主,这主要是为了更好了解新冠病毒以及病毒如何打破物种界限由动物传播给人。只有有了这样的了解,才能采取相应预防措施和公共卫生措施,防止未来再次出现类似疫情。世卫组织正就此与各国展开合作。

(据新华社)



35℃!今年第一个高温天来了

天气好热啊!走在街上开始躲避阳光,“美眉”穿上了超短裙,人们开始喝冰饮料,开冷空调。

五一小长假,整个城市仿佛一下子就跳进了火热的夏天。市区最高气温从前天的31℃,到昨天的33.5℃,接连升级跳,仿佛能看到温度计里的红色液体一路上扬。

难道夏天已经来临了?市气象台说,还没呢。这几天,主要是因为受高压系统影响,晴朗无云,所以,气温升得特别快。接下去,气温还会下降,会稍微凉快点。

今天白天,株洲依然是晴朗天气,市区最高气温预计将达到35℃,是今年以来第一个高温天。

再过两天,就是“立夏”节气,民间人们习惯把立夏作为夏季的开始,但实际上,南方各地方入夏时间要推迟20多天,株洲一般要到5月底才真正进入气象学上的夏天。

虽然夏天还没正式到,不过接下来的几天,天气有了夏天的感觉,一切都朝着新的季节而去。

(记者 王娜)



开奖 (开奖日期:2020年05月02日)

福彩
3D 第2020074期
中奖号码:0 7 9

体彩
大乐透 第2020031期
前区号码:01 02 05 15 21
后区号码:04 05
排列3 第2020073期
中奖号码:6 6 9
排列5 第2020073期
中奖号码:6 6 9 1 2

老年人睡眠不好也是病 良好睡眠有这些标准

民间习惯把在睡眠中静静去世的老人称为“无疾而终”。但从睡眠医学的角度来看,这些老人不少是被睡眠疾病夺去了生命。

“年纪大了,觉自然少了”“我失眠一辈子了,治不好”“睡得多真让人羡慕”……很多人认这些说法,然而真是这样吗?让我们听听北京大学人民医院睡眠中心主任医师韩芳教授怎么说。



▲图片来源于网络

人生三分之一的时间在睡眠中度过

从儿童、成年到老年,人的一生中,约三分之一的时间都在睡眠中度过。如果一个人的寿命是80岁,那么几乎有将近30年是在睡眠中度过。

设想一下,如果睡不好,这30年得多痛苦。而且,这睡不好的30年还会影响到另外50年的生活质量。这一辈子的幸福从何而谈?

老年人“觉少”不是正常现象

韩芳教授说,研究发现,老年人和年轻人同样需要充足的睡眠,这是健康长寿的重要因素。

老年人睡眠功能确实存在与年龄相关的退化现象,如维持褪黑素分泌的功能降低,夜间入睡慢或入睡后维持困难,所以才会给人造成“觉少”的错觉。另外,很多老年人有基础疾病,常常服用多种药物。有些药物彼此间可能产生某些副作用,导致老年人晚上睡不好、白天睡不醒。

事实上,患有多种器质性疾病且伴有睡眠障碍的老年人,如果平时能保持良好的生活和睡眠卫生习惯,经过合理治疗,对于稳定及控制原有病症能起到事半功倍的作用。

良好睡眠有标准

睡得少也不健康,睡得多也不健康,那到底什么才是良好的睡眠呢?

韩芳教授说,良好的睡眠包括以下几个标准:
1.睡眠时间足够。一般人要达到7小时至8小时,儿童则要更长时间。
2.睡眠质量要好,深睡眠要占到足够的比例。

摘自《大众健康》

感冒药服用有禁忌

市场上不同种类的感冒药很多,成分重叠的较多,如果把两种或两种以上感冒药同时服用,很容易造成重复用药。现在常见的感冒药一般由以下成分中的几类组合而成。

解热镇痛药。主要针对发热、头痛、肌肉酸痛等症状,包括阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬、氨基比林等。此类药物对胃肠道刺激较明显,有消化道溃疡的患者慎用。

减充血剂。主要针对鼻塞、鼻黏膜充血水肿等症状,包括盐酸伪麻黄碱或盐酸麻黄碱滴鼻液。这类药物能兴奋中枢,收缩血管,松弛平滑肌,故冠心病、高血压、甲亢、前列腺疾病患者慎用。

镇咳祛痰药。对于咳嗽较明显但痰不多者,可选用右美沙芬、喷托维林等,但青光眼患者慎用;咳嗽痰量多者可选用乙酰半胱氨酸、创木酚甘油醚、羧甲司坦等,但不能使用可待因等中枢镇咳药,否则会

摘自《燕赵老年报》

预防肿瘤 “汤糖躺烫”有讲究

生活节奏快、工作压力大以及饮食作息的改变,让现代社会恶性肿瘤发病率居高不下。在提高认识的基础上,要做到培养良好的生活和饮食习惯。

饮“汤”有节

“汤”已成为中华饮食文化中的重要组成部分,是富营养、易消化的品种之一。喝汤的时间也有所讲究,饭前喝汤是更合适的做法,而在饭后吃饱了的状态下喝汤,容易导致营养过剩。汤水进入胃后,半个小时就可以到达小肠,高热量的营养物质在体内堆积,这些多余的热量就会转化为脂肪使人发胖。肥胖会增加大肠癌、卵巢癌、乳腺癌、子宫癌、胆囊癌、肾癌、甲状腺癌和白血病的发生风险。

过“糖”伤脾

糖类作为机体供给热能最主要的营养物质,对身体的健康具有重要意义。《素问·至真要大论》曰:“甘味入脾。”适度甘味的食物入脾经,有补益脾胃的作用。然而过食甘味会损伤脾胃。《素问·生气通天论》曰:“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味。”过甜伤脾后,碍脾不运,痰湿不化,痰湿等病理产物是肿瘤发病的病理基础。《素问·五脏生成》:“多食甘,则骨痛而发落。”可见偏嗜甘味对脾胃皆有所伤,值得我们注意。

久“躺”伤气

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》提出:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久行伤筋,久立伤骨,是谓五劳所伤。”久卧、喜卧会导致气伤,气血运行不畅,经脉难以疏通,最终导致脏腑虚损。《活法机要》云:“壮人无积,虚人则有之。”适当的体育运动利于维持人体正气,可提高免疫力,加快新陈代谢,改善情绪,调节内分泌功能。研究表明,运动可能改变肿瘤患者体内适合肿瘤生长和转移的微环境,可降低乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的疾病复发风险。

食“烫”有度

在中国一些地区饮食习惯中,吃饭特别讲究“趁热”,其实这是不可取的。食道黏膜十分脆弱,在接触到65℃左右较高温的食物时,就会使得黏膜受到轻度灼伤。虽然受伤的组织会及时脱落、增生、修复,但反复的增生、修复过程中,会产生功能不正常的异形性细胞,发生癌变,逐渐引发口腔渍疡、食道渍疡甚至癌变等可能。研究发现,长期吃烫食的人患食道癌的风险是其他人的近两倍。

《素问·上古天真论》曰:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而终其天年,度百岁乃去。”倡导我们顺应自然规律,养生保健,合理运动,培养良好的生活习惯,收获健康的生活。

摘自《中国中医药报》