



江西鄱阳 保卫战在水线下一米打响

7月11日,在鄱阳县鄱阳镇江家岭村,来自鄱阳县城管局的党员干部在堤坝上给防水墙铺设防水布,防止河水侵蚀墙体。从7月8日晚开始,在江西省鄱阳县鄱阳镇江家岭村,来自武警江西省总队机动支队的官兵与当地干部、村民一起连续奋战,用沙袋和土石在江堤上垒起了一道一米多高、三公里长的临时防水墙。河水不断上涨,已经几乎要漫过防水墙上沿。装填沙袋、铺设防水布、处置管涌泡泉,一场与洪魔对峙的家园保卫战在水线下一米打响。随着防汛压力持续增大,江西防总于7月11日将全省防汛应急响应由II级提升至I级。(据新华社)

六部门联合下发通知： 高职扩招向贫困地区 特别是连片特困地区倾斜

记者从教育部了解到,为贯彻落实今年政府工作报告关于“今明两年职业技能培训3500万人次以上,高职院校扩招200万人,要使更多劳动者长技能、好就业”的要求,日前,教育部、国家发展改革委等六部门联合下发《关于做好2020年高职扩招专项工作的通知》,要求各地全面深化职业教育改革,进一步稳定高职扩招规模,确保稳定有序、高质量完成2020年高职扩招专项工作。通知明确,各地要系统总结经验做法,做好扩招各环节工作,向优质高职院校倾斜,向区域经济建设急需、社会民生领域紧缺和就业率高的专业倾斜,向贫困地区特别是连片特困地区

倾斜,在对退役军人、下岗失业人员、农民工、高素质农民等群体单列计划的基础上,积极动员企业员工和基层农技人员等在岗群体报考。各地要统筹做好本地疫情防控和高职扩招工作,适时组织高职扩招专项考试的补报名和招录工作,为学生接受高职教育提供多种入学方式。通知强调,中央财政继续加大对高职院校扩招支持力度,各地要切实履行主体责任,加快补齐办学条件,加大政府购买高职教育服务力度,加强高职院校教师队伍建设和科学编制专业人才培养方案,做好分类教育管理工作,严把人才培养质量关,实现质量型扩招。(据新华社)

北京疫情已得到有效控制

中国疾控中心10日在官网公布了《2020年6月-7月北京新型冠状病毒肺炎疫情进展(二)》,通报提到,北京市新发地市场相关新冠肺炎疫情已得到有效控制,河北、辽宁、河南、浙江、四川、天津也均已有效控制与之关联疫情。通报提到,初步判断此次的聚集性新冠肺炎疫情是通过污染环境、物品、人员接触等多种暴露方式导致的一起较大规模的暴发疫情。疫情迅速扩散到北京市多个区和其他省份,并在有关市场、家庭、单位等发生了29起新发地相关聚集性疫情。聚集性疫情类型包括10起公共场所聚集性病例、13起家庭型聚集性病例和6起公共场所和家庭混合型聚集性疫情。所有聚集性疫情的一代

病例的感染地点均为新发地市场;77例二代病例中,感染发生地点主要为玉泉东市场、百事公司和面面俱到等公共场所(共59例病例,76.6%)。通报提到,根据流行病学调查及病毒基因测序结果分析,引起此次疫情的毒株为L基因型欧洲家系分支1,排除由动物病毒外溢传染人导致本次疫情的可能。病毒如何引入市场以及在市场内的扩散、传播机制正在进一步调查中。通报提到,目前北京市等实施的防控措施效果已经显现。自6月13日关闭新发地批发市场以来已过去20多天,接近两个最长潜伏期,相关暴露人员继续发病风险已基本消除。高风险环境、人群均已有效识别发现、处置并纳入管控范围。(据新华社)

上海国际航运中心跻身全球前三

《新华-波罗的海国际航运中心发展指数报告(2020)》11日在上海市虹口区北外滩正式发布。根据报告,上海首次跻身国际航运中心排名前三,仅次于新加坡和伦敦。以上海为代表的亚太地区航运中心,保持了良好的上升势头,全球航运资源配置能力加速“东移”。指数报告显示,2020年全球航运中心城市综合实力前10位分别为新加坡、伦敦、上海、香港、迪拜、鹿特丹、汉堡、雅典、纽约-新泽西、东京。从前十强看,5个位于亚洲,4个位于欧洲,1个位于美洲。新加坡保持领先态势,连续7年夺

冠;伦敦凭借高端航运服务的优势积累,重回次席;上海在航运硬件设施和软环境建设上持续发力,首次位列前三;雅典受益于“一带一路”倡议的带动作用,排名升至第八位。近年来,世界经济重心和国际航运中心“东移”的趋势日益清晰。对比2019年与2020年的排名,有11个亚洲航运中心城市的排名有所上升,占亚洲样本总量的60%以上。东亚地区表现出色,上海、香港、东京位列前十,宁波舟山、广州、釜山、青岛、深圳和天津分别位居第11、13、14、15、18和20位。(据新华社)

未来一周都是高温天

经历过这个城市的夏天的人都知道,株洲的盛夏,一点不比长沙、重庆这样的“四大火炉”逊色。太阳像火球一样,热辣辣地炙烤着大地,让人深深地记住那种名叫“炎热”的感觉。今年夏天真正的热天,也许就从今天开始了。市气象台说,从今天开始的未来一周,整个城市将是多云或者晴天的天气,最高气温连续一周都在35℃以上,实打实的高温天。接下来的几天,每天都是酷暑天,你做好准备迎接它的准备好了吗?也不用太沮丧,夏天就该个性鲜明。盛夏的热,常常会让人既恨但同时又恋恋不舍。张爱玲形容童年悠长得像永生,但能相当愉快地度日如年。那种感觉,其实,盛夏又何尝不是。所以,接下来的日子,冰啤酒喝起来,烤串吃起来,再来几块冰镇西瓜,等候几场傍晚的穿堂风和夏日暮色,才不枉虚度这个盛夏。(记者 王娜)

今天天气 多云转晴 27—36℃ 明天天气 多云到晴 28—35℃ 后天天气 晴 28—36℃ (市环境监测中心站、市气象台11日16时发布)

开奖 (开奖日期:2020年07月11日)

福彩
3D 第2020144期
中奖号码:8 6 9
体彩
大乐透 第2020061期
前区号码:07 08 12 21 26
后区号码:01 06
排列3 第2020143期
中奖号码:8 5 4
排列5 第2020143期
中奖号码:8 5 4 6 4

大热天精神不振、心悸、乏力? 养心安神,夏日正当时



▲进食苦瓜能够清心祛暑、提神除烦 图片来源于网络

1 饮食适量讲均衡

夏季养心应先从膳食入手,做到适量、均衡。耿乃志认为,生活中有两种误区,一种认为生病是身体虚,应该进补。然而随着人们生活水平的快速提高,大多数心脑血管疾病往往因营养过剩引起血管硬化;另一种误区是将低脂饮食理解为“不能吃肉”,结果导致免疫力下降,白蛋白降低。古人说“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,意思是以谷物类为主食,水果、蔬菜、肉类作为副食,像金字塔那样缺一不可。尤其是

夏季常吃的烧烤、冰镇饮料、冰镇水果,不仅不利于胃肠,还会使血脂、血糖升高,诱发心脑血管病。当前这类疾病已经趋向于年轻化。

夏季是应季果蔬种类繁多的时节,吃绿叶菜有利于补充叶酸,可降低心脑血管疾病的发病几率。此外,多吃新鲜可口、清淡易消化的食物,尤其是西瓜、黄瓜、桃等应季蔬果,能起到除烦止渴、清热解暑的作用。还可以适当进食一些苦味食物,比如苦瓜、蒲公英等,能够清心祛暑、提神除烦。

2 起居规律需正常

夏季白天时间延长,很多人喜欢晚睡。其实夏季适时地晚睡早起是正常的。《黄帝内经》说“夜卧早起”,“夜卧”的时间一般是指晚上10点至11点,“早起”的时间指早晨5点半至6点半。耿乃志建议,起床后不要立刻锻炼,运动不可太过剧烈,如果在疫情期间,户外戴口罩会降低氧气的摄入,如果运动量过大,会因为严重乏氧而出现不适,甚至发生意外。午时养心宜小睡。中午

11时至13时是心经运行的时间,此时全身气血运行旺盛,也是一天中阳气最旺的时间,不宜做剧烈运动,以免增加心脏负担。小睡片刻时间不宜过长(半个小时左右),闭目养神亦可。耿乃志告诫,饭后不要马上午睡,睡姿尽量卧位。办公族应将头靠在椅子上,把脚抬高放置。

傍晚,吃完晚饭半个小时后,可以做一些放松身心的活动,如散步、跳舞等,有助于促进夜间睡眠。

3 情志平和少发火

夏天随着气血循环加快,人的情绪自然上下波动,心神不宁、心烦气躁等症状较为普遍,晚间辗转难眠,心理学上称之为“情绪中暑”,又叫“夏季情感障碍”。耿乃志强调,这些都是“暑易伤气”“暑易入心”所致。因心情不好而彻夜难眠时,不要通过吸烟、饮酒来减轻心中的烦闷。耿乃志建议,夏日里要保持平和的心态,首先要营造清凉的环境,多多欣赏优美动

听的音乐,回忆美好往事。还可以尝试运用呼吸放松心情,譬如在绿树成荫的公园,傍晚时双脚分开与肩同宽站立,合上双眼,两臂自然下垂,然后深呼吸,让鼻腔缓慢吸气,随之张开双臂,想象气息充满胸腔。扩展到极限之后,气沉丹田,再经过口腔逐渐往外呼气,并将双手慢慢放下。这种呼吸练习有助于身体充满朝气,消除燥热带来的不安。(摘自《中国中医药报》)

活血化瘀别被带偏了

腰酸背疼腿抽筋,手脚四肢都发凉,这时候可能有人会说,来点药酒化瘀。喝酒真有用吗?北京中医药大学中医学教授贺娟介绍,药酒的主要成分是药和酒。其中的酒,药食两用,可以通血脉,但有耗散之性。最重要的是,最初药酒配伍用的是度数低的黄酒、米酒,而非现在大多数人用的烈性高度白酒,长期服用高度药酒易耗散元气。此外,很多人对活血化瘀还存在以下认识误区。

误区一:有痰湿不除就化瘀。痰分为有形之痰和无形之痰,血液中的高血脂、高血糖、胆固醇等代谢产物就对应着无形之痰,无形之痰增多,血液黏稠度变高,运行不畅就会形成瘀血,即痰湿血瘀。误区二:老人活血不补气。人体的元气、肾气会随着年龄增长而逐渐衰退,人体血液循环需要气的推动,如果此时活血不补气,就会越用越瘀。

误区三:活血不行气。气瘀会导致血瘀,出现一些实质性病变,如女性常见的甲状腺结节、乳腺结节、子宫肌瘤。这种情况下活血需要先解瘀、行气,才能更好活血。

误区四:只活血不通阳。阳气能够温煦血液,不让血液流动阻滞,如果血瘀已经形成,活血必温阳。专家还提醒,活血药最好晚上服用,但不能长时间连续服用;活血化痰不能只听“经验”,有病还得找医生对症下药。(摘自《浙江老年报》)

帕金森患者可多练手指

帕金森病患者由于存在震颤和强直等问题,导致手部功能受到影响,日常生活能力随之下降。因此,指导患者进行针对性的手功能训练尤为重要。手指行走。该练习仅需准备一张白纸,画上十字交叉的两条线,指导患者用食指和中指模仿双腿,立于纸上,沿着所画线进行前后左右的来回行走。在食指中指熟练后,可以尝试进行食指无名指、中指无名指的模拟行走练习。手指上楼梯。准备一个“小楼梯”(可用书本垒成),用食指和中指模仿双腿,进行上下来回爬楼梯练习。

顶格画线。准备一张带有横线的纸,用患侧手执笔,在横线内画波浪线,波浪线的顶端尽量碰触但不超过上下横线。对于难以完成相邻两根横线内画线的患者,可以先从三根线或四根线内画波浪线开始练习。此外,帕金森患者在日常生活中可以通过一些简单有效的活动技巧,降低活动难度,以便进行自我照料。比如,患者系扣子时往往动作缓慢,可在系扣子之前做3至5次以下动作:五指指尖聚集,屈肘,使指尖触碰到同侧肩部,之后快速向外甩手,手指外展至最大,再次收回来,反复进行。进餐时可用粗布或胶布带对筷子持握处进行缠绕,或使用辅食勺等方式,缓解手抖对进餐的影响。(摘自《老友时代报》)