

建宁优选三店齐开,开业钜惠有礼

本报讯(记者杨凌凌)10月18日,株洲晚报社区新零售建宁优选线下实体店:海创明珠店、山水洲城店、御景东方店三店齐开,正式对外营业。从产地生鲜水果到各种网红零食、精品农粮副食,一应俱全,性价比突出。今后,株洲晚报还将通过建宁优选平台,在社区邻里空间建设上加快探索。



▲株洲日报社党组书记、社长赵先辉(右二)光顾建宁优选 记者 吴琦 摄



▲建宁优选首家线下实体店铺海创明珠店 记者 吴琦 摄

线上线下一体,新零售新体验

建宁优选是株洲晚报旗下的社区新零售平台,致力于通过线上线下结合的新零售模式,为产地好产品拓销路、为消费者提供高性价比精品商品。建宁优选网上商城自今年6月1日正式上线以来,发展迅速,目前已与国内众多优良产品基地和供应商达成合作,供应渠道完善;同时,社区自提点建设也已全面铺开,累计在城区建立了社区自提点150余个。消费者既可以通过建宁优选的实体店体验购物,也能通过建宁优选线上商城下单,享受配送到家或到店服务。

建宁优选的产品,大多来自种植或生产基地,最大程度地降低了流通环节的成本,以保证产品的新鲜度和性价比。

此次三家实体店齐开,是建宁优选在探索社区新零售领域的进一步动作。据建宁优选负责人介绍,建宁优选从一诞生开始,就不是要建设一个简单的购物平台,而是希望通过媒体信息和消费品的结合,探索一种新型的商、客关系。

三店齐开,场面真火爆

昨日上午10时许,位于天元区滨江路与明珠路交汇处的海创明珠店开业现场,前来抢购商品的社区居民络绎不绝,开业不到一个小时,很多特惠水果、零食就被抢购一空。现场,顾客们热情高涨地聚集在水果专柜前咨询、挑选、购买,销售人员在一旁讲解介绍并发放宣传资料。

“我们家里人最爱吃你们店里的东江蜜橘了,刚好你们开业搞特价,我多买一点回去。”抢到特价0.99元/斤的爆款东江蜜橘后,张奶奶喜笑颜开。

商品特惠,服务不打折

为回馈广大读者的信任,建宁优选推出了非常劲爆的促销活动。米粮、奶类产品全线放价,水果类产品更是全部击穿底价。例如,东江蜜橘仅售0.99元/斤,香芋南瓜仅售2.98元/斤,陈克明精细挂面买一送一。

三店开业期间,优惠力度不小,但是品质及工作人员的服务质量却并不会因此而打折。因为“顾客就是上帝”,为顾客提供最好的服务是每一个建宁优选工作人员的使命。

除了商品的促销力度大之外,建宁优选还推出了非常优惠的会员储值活动,消费者注册成为会员后,储值300元即赠送云南野生苹果一箱,储值500元即赠送爆汁葡萄柚一箱,储值600元即送阳澄湖大闸蟹一箱。

会员卡在建宁优选线上商城和实体店都可以使用。更多劲爆福利,读者可扫码进入建宁优选商城了解,同时也热烈欢迎读者朋友们来实体店现场体验。

宫颈妊娠致突发大出血 市二医院妇科上演生死时速

“现在血压多少?缩宫素上了没有?尿管插上没有?打电话去检验科备血,跟介入室联系,我们10分钟后到,赶紧推平车过来……”

深夜,市二医院妇科10楼灯火通明。妇检室外,病人家属焦急等候,妇检室内,监护仪有规律地响着,妇科主任肖文红正有条不紊地指挥抢救,这无疑给忙碌的众人打了一剂强心剂。

患者王女士清宫术后出现大量流血,累积出血量约为1500ml,经药物保守治疗及局部压迫止血等处理后,流血仍无明显减少,此时若不及时行有效处理,将危及生命。肖文红主任立即选择介入治疗,积极联合放射科、介入医师、导管室和护理团队协作,决定对王女士进行子宫动脉造影+栓塞术。一个小时后,王女士平安回到病房。

事后,王女士由衷致谢,她知道是肖文红主任和全体医务人员携手争分夺秒,才将她成功抢救。王女士回忆,自己做了普通人流术后,一直有流血现象,来市二医院检查后,发现此前是宫颈妊娠,即受精卵着床在宫颈管内的一种异位妊娠,极为罕见,发病率约为1/18000。因宫颈缺乏收缩能力,在行刮宫时断裂的血管不能自然关闭,可发生致命的大量出血。

肖文红主任提醒,随着二胎政策放开,宫颈妊娠的发生率逐年上升,最近一年中,医院已成功治愈2例患者。肖主任表示,若无生育要求应提前做好避孕措施,防止意外妊娠。如有妊娠,要及时到院行彩超检查,确定胚胎着床部位,如无生育要求可行宫腔镜下人流术进一步明确胚胎着床部位,减少内膜损伤。(通讯员 唐奕欣)

市妇幼专家提醒准妈妈 这些方法可以控制体重

“这孩子一出生就有8.4斤,样子看起来确实比一般的新生儿扎实一点!而这已经是孩子妈第二次产下这么有‘分量’的孩子了。”家住芦淞区的王女士是一名37岁的高龄产妇,2008年因“臀位,巨大儿”的原因,剖宫产下8.4斤的男孩,时隔12年,王女士怀上二胎,在株洲妇幼顺利产下同体重达8.4斤的男孩,让大家惊叹不已。

虽然宝宝健康,王女士产后恢复情况也不错,但是株洲市妇幼保健院产科主任、主任医师彭杨仍然表示担忧。因为,正常的新生儿体重在6至8斤之间,超过8斤的就属于“巨大儿”。而“巨大儿”孕期及分娩过程中母体的风险及危害均大大增加。

那怀孕期又该如何吃,怎样才能满足宝宝营养,又能控制孕妈妈的体重呢?彭杨主任为准妈妈支招:

1、饮食方面

怀孕的过程分为孕早期(≤12周)、中期(12-28周)和孕晚期(≥28周),根据不同时期,孕妇们的饮食会有些差异,孕妈妈们可根据专业产科医师的评估和建议合理饮食,控制体重。

“孕早期”,母亲维持正常饮食,对胎儿来说就足够了。不过,该时期孕妇必须补充叶酸,株洲市妇幼保健院产前门诊长期免费发放叶酸。

到了“怀孕中期”,准妈妈要注意补充铁、控制盐,并且要补充大量的蛋白质和膳食纤维。

等到“孕晚期”,胎儿体内组织、器官迅速增长,而脑细胞分裂增殖加快以及骨骼开始钙化。因此,孕妈妈在摄入蛋白质和膳食纤维的基础上,要注意补充长链多不饱和脂肪酸,促进胎儿大脑的发育,同时也要注意增加钙的补充量。

2、运动方面

想在孕期控制体重,适当的运动也必不可少。彭杨表示,除了有前置胎盘和早产高危因素等特殊情况的孕妈妈,其他准妈妈都可以进行适当的体育锻炼。

孕早期不要做剧烈运动,孕中期胎儿已经稳定,胎盘也已经形成,孕妇可加大运动量,如慢跑、游泳、健身操等。孕后期可进行稍静态的运动,如瑜伽,同时也要注意锻炼盆底肌,促进顺产。

体重没控制住,还患上妊娠糖尿病怎么办?据悉,市妇幼保健院开设了糖尿病一日门诊,专家通过集中管理模式,对孕妈进行健康宣教,指导其自我血糖监测、合理膳食及运动。今年年初,医院还开设了孕期营养门诊,为孕产妇提供个性化孕产期营养膳食指导,有效预防各种孕产期疾病,保障母婴健康。(通讯员 袁银 邓维)

42岁男子对高血压爱答不理 心血管“不定时炸弹”找上了他



▲心血管外科手术(资料图) 株洲恺德心血管病医院供图

近日,株洲恺德心血管病医院心血管外科曾祥军、薛湘苏团队再次完成了一台高难度且复杂的手术,为命悬一线的急性A型主动脉夹层患者实施了手术,成功挽救了42岁年轻患者的生命。

42岁的夏先生(化名)是湘潭县人,数周前在家中看电视的他,突发胸部疼痛,本以为躺着休息下会有所缓解,没想到胸部撕裂样疼痛,断断续续让他疼到了第二天下午一点,忍不了的夏先生前往株洲恺德心血管病医院就医,经过该院心血管外科团队详细检查,明确诊断为急性A型主动脉夹层。

主动脉夹层俗称人体的“血管炸弹”,是指主动脉腔内的血液从主动脉内膜撕裂处进入主动脉中膜,使中膜分离,沿主动脉长轴方向扩展形成主动脉壁的真假两腔分离状态。“主动脉夹层是临床上最常见的极其凶险的一类急危重症,病后死亡率极高。”该院心血管外科副主任薛湘苏说。

手术从晚上十点开始,对于心血管疾病尤其是急危重症患者的救治宛如“走钢丝”一样,必须步步精准。由心血管外科手术的医生们、麻醉团队、体外循环团队、手术护理团队等专家组成的强大手术团队,

在术中发现患者的升主动脉即将破裂,同时主动脉根部也有病变。面对如此高难度且复杂的情况,大家一刻也不敢放松,通宵熬夜“作战”完成了升主动脉置换术+全主动脉弓置换+胸主动脉象鼻支架植入术,最终挽留了患者生命。

薛湘苏医师介绍,由于高血压引起心脏动脉粥样硬化导致的主动脉夹层发病率占到这类疾病总发病人数的70%~80%,因为高血压让动脉壁长期处于应急状态,弹力纤维常发生囊性变性或坏死,导致夹层形成。而夏先生早在一年前体检就检测出血压高,但他觉得还年轻,没有按照医嘱服用降压药物,长期高血压诱发了他的主动脉夹层。

“中秋国庆长假期间,天气转凉,我们科室接诊了7例主动脉夹层患者,年龄在40—60岁之间。以往主动脉夹层患者常见于60岁以上人群,随着高血压患者的年轻化,肥胖人群增多,主动脉夹层的发病人群呈年轻化趋势。在此提醒市民,秋冬季要控制好自身血压,生活要规律,控制体重,减少紧张焦虑的情绪,健康生活,保护好心血管。”薛湘苏医师说。

(通讯员 黎婕妤)

秋冬健步行有哪些好处?

□ 刘玄重

都说能动能福,动则则衰、慢老、慢衰。健走是最经济、获得利益最大的锻炼,百炼走为先。那么,秋冬健步行有哪些好处?

- 1、心理平衡:亲近大自然时心里会特别舒坦。
- 2、增强肌力:动起来肌肉萎缩的就慢了,一系列的困扰就能减轻和延缓。
- 3、增强脏器储备功能:运动多了,肺活量自然就大一点。哪怕严重的心脏病也可以适当地做有氧运动,帮助严重病变的心脏恢复功能。
- 4、多高共管,防代谢病:适当的运动能够辅助降低高血糖、高血脂、高血压,甚至对于高尿酸、高胆固醇、高血黏度等高指标的降低都有帮助。
- 5、稳定免疫,预防癌症:动起来,免疫系统也被“激活”了。世界流行病学调查,经常运动的老人,患恶性肿瘤的几率小一些。
- 6、健脑防痴:动起来,对大脑是一

种良性刺激,防止痴呆、防阿尔茨海默症。

- 7、保障睡眠、稳生物钟:经常规律运动,睡眠障碍会减少。
- 8、改善视力,少看屏幕:当下,大家看屏幕的时间太长,如果换成在户外运动半小时、一小时,自然光进入眼底,对视网膜恶性刺激减少。
- 9、燃烧脂肪,驻颜塑形:老年人并不追求苗条,但是腹部脂肪少有益健康,腹部脂肪堆积会导致动脉硬化。经常运动的老人显得年轻,皮下胶原多,容颜不显老。
- 10、明显减少血栓形成:动起来可以活血,各处的血流通畅,没有血液淤积,血栓形成的几率就小了,对脑血栓、心肌梗都明显减少。

(作者系原首都医科大学附属北京天坛医院心内科主任医师、卫生部首席健康教育专家、健康中国2030卫健委指定全国巡讲专家)

株洲晚报 x 建宁优选

你好邻居

HELLO

三店齐开·盛大起航

充值
¥300

送云南野生苹果1箱

充值
¥500

送爆汁葡萄柚1箱

充值
¥600

送阳澄湖大闸蟹

建宁优选官方商城

建宁优选明珠店:天元区明珠路海创明珠壹号
TEL咨询热线 19908432953

建宁优选山水洲城店:天元区泰山西路山水洲城一期1栋
TEL咨询热线 13337234455

建宁优选御景东方店:荷塘区红旗中路新湖路口御景东方1栋
TEL咨询热线 13337234455

每月逢6会员日,零食水果8.6折。