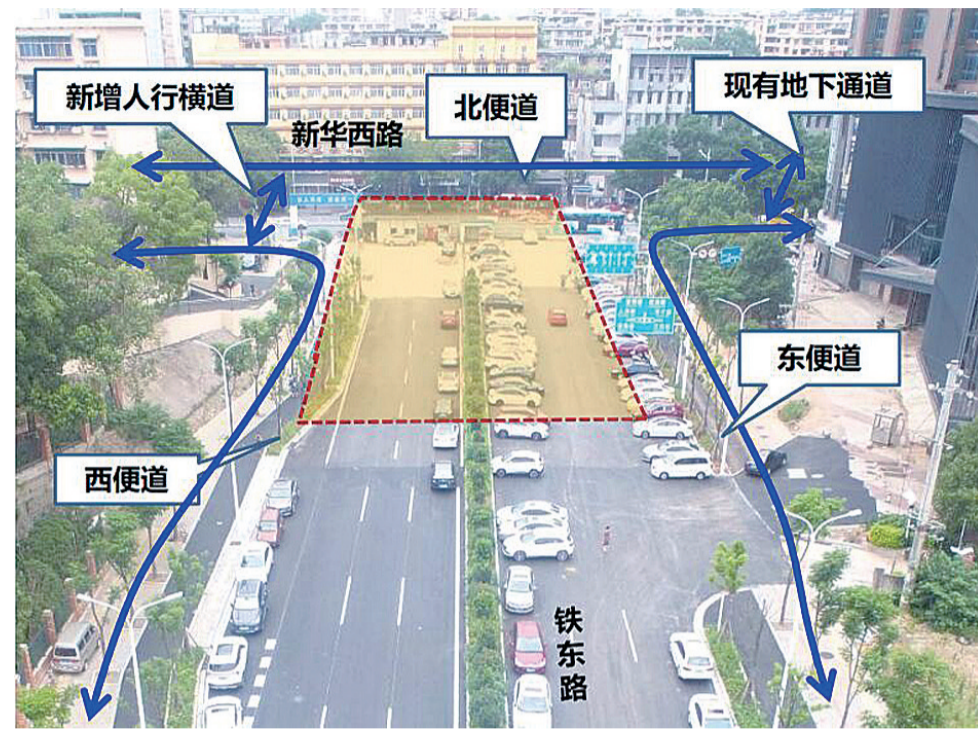


16日起,新华路铁东路口实行环岛通行



▲施工节点交通组织 通讯员供图

本报讯(记者 李卉)昨日,记者从城发集团得到最新消息:因铁东路北段项目节点工程——下穿新华路隧道的施工需要,16日起此处(新华路施工区域)将封闭施工,环岛通行模式随即启动,预计将持续到明年6月底左右。

在此期间,新华路段车辆交通组织按新方案实施,服饰大道与石宋路路口交通组织、新华路行人通行方式也将有所变化。

施工节点行人交通组织:新华路与铁东路两侧便道外侧设置2米宽人行道满足行人步行出行需求。围挡西侧新增人行横道,以

满足人行过街需求。东侧则通过钻石路地下通道过街。

服饰大道—石宋桥路将上桥和下桥方向分开,不设置灯控。

进口一:由石宋大道方向直行前往汽车站方向。

进口二:由石宋桥方向直行前往石宋大道方向。

进口三:由服饰大道方向掉头前往步步高方向,右转前往汽车站方向或从石宋桥下掉头前往石宋大道方向。

城市“微亮化”主题论坛在株举行 我市计划用3年时间 在城区全面推广“微亮化”

本报讯(记者 伍靖雯 通讯员 廖雨燕)城市照明有了“株洲经验”。昨日,2020城市“微亮化”主题论坛在我市举行,来自全国各地的照明行业专家学者以及省内各市州的城市管理部门代表共150余人齐聚株洲,聚焦我市的“微亮化”工作。

此次论坛的主题是“微光环境,幸福生活”。今年,株洲在全省率先实施“微亮化”工程,聚焦居民的痛点和需求,运用“微更新”的手法,让城市夜间环境带给居民更多幸福感。

市城管局灯饰管理处负责人介绍,“微亮化”首先关注城市照明死角和盲点,解决“无人管”区域的细节问题,并对小游园、小街小巷进行照明提质,每个小游园平均投入不到30万元,每条街巷投入不到5万元,实现“花小钱,办大事”的效果。

今年,我市已对9个小游园开展景观照明提质,对57条小街小巷开展功能照明提质,共投资不到500万元,惠及4.4万住户、26.5万居民。

正因如此,前不久,省住建厅发布《关于组织编制或修订城市照明专项规划的通知》,并在文件中指出,“微亮化”是该规划内容创新的重要手段。“株洲在‘微亮化’改造中取得的成效、形成的经验,为全省乃至全国‘微亮化’工作作出了表率。”省照明学会理事长王小保说。

接下来,我市将继续推进“微亮化”建设,并将其纳入到《株洲市城市照明专项规划(2020-2035)》中,计划用3年时间,在城区全面推广“微亮化”工程。

节·日之 联合国糖尿病日

糖尿病患者日趋年轻化 有医院接诊最小患者仅13岁

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 陈志梧)今天是联合国糖尿病日。11月13日,市人民医院老年病(内分泌科)举行了糖尿病宣教活动。采访中,医生都提到了一点,那就是糖尿病人年龄呈大幅度下降趋势。今年,该院门诊接到最小的糖尿病患者仅13岁。

“在门诊中,差不多每天都会遇到新发糖尿病患者,其中25岁-30岁的患者非常多,中青年成了这种病的新‘主力军’。”市人民医院老年病科(内分泌科)主任刘赛琴介绍,以前,糖尿病一直被视为“老年病”,如今发病率明显呈低龄化趋势,今年该院还接到一个13岁的小糖尿病患者。

“那个孩子每天至少喝2罐可乐,吃大量‘三高’食物,饮食不规律,不运动。”刘赛琴介绍,孩子总是觉得口渴、没力气,家长就带他来医院看,一查血糖,结果超过30了,而正常人应该在7.8以下,大于11就可以诊断为糖尿病了。

“年轻人糖尿病的发病,排除家族史的原因,与肥胖有很大关系。”刘赛琴说,很多人的饮食结构不合理,尤其是上班族,而这些人大部分时间是坐着的人,就越来越胖,患糖尿病的几率就增加。与老年患者相比,大部分年轻患者,只要重视,及时干预治疗,是可以平稳控制的。但若不及时干预,他们得病的危害也会更大,会比老年患者提早诱发各种并发症。

节日名片

“联合国糖尿病日”的前身是1991年由国际糖尿病联合会和世卫组织发起的“世界糖尿病日”,自1992年起在每年的11月14日举行活动。2006年底,联合国通过决议,从2007年起,将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”,将专家、学术行为上升为各国的政府行为,促使各国政府和全社会加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害。

2020湘江马拉松赛下月株洲开跑 线上线下相融合,线下赛报名通道已开启

本报讯(记者 黄欣雨 通讯员 李茂春)11月13日上午,战马2020湘江马拉松赛新闻发布会在我市举行。记者从发布会上获悉,今年的湘江马拉松赛将于12月5日在株洲·中国动力谷开跑,线下赛报名通道已开启。

据悉,湘江马拉松赛由长沙市、株洲市、湘潭市、衡阳市体育部门共同成立的区域体育合作组织——湘江城市体育联盟发起主办,旨在加强区域体育交流与合作,推动区域体育产业发展,打造区域性IP体育赛事。

“赛事依托湘江流域主要城市群,展现城市形象,传播城市文化,打造生态景观赛道,把湘江母亲河作为融合城市与马拉松运动的纽带。”市文旅广体局二级调研员王建志说,湘江马拉松赛已连续成功举办四届,收获社会各界及广大跑者一致好评。

据悉,本次赛事将采用线上线下相互融合的模式举办,扩大参赛面,提高参与度。线上赛报名设3公里、5公里、10公里3个组别,不受时间、空间、场地的限制。线下赛设大众组和精英组,赛程为10公里。

“我们对比赛路线进行了优化,拟从中国动力谷万丰山广场出发,沿万丰湖北线、湘江堤岸、万丰湖内健身道作为比赛路线,充分结合区域江、湖、山、道的特点。”赛事负责人蒋伟告诉记者。

线下赛报名已于11月13日中午12点开启,名额为1000人,有意者可登录湘江马拉松官方网站、关注微信公众号“湘江城市体育”报名。线上赛报名将于11月18日开启,名额约为15万人次,参赛选手可以通过悦跑圈APP报名。

省老年人运动会围棋、象棋赛在株落幕

本报讯(记者 黄欣雨 通讯员 李茂春)11月11日-12日,“湘窖杯”湖南省第十届老年人运动会围棋、象棋赛在株洲举行,来自全省31支围棋、象棋参赛队伍的近200名老年棋类运动员相聚一堂,切磋棋艺。

比赛现场,选手们沉着冷静,凝神静思,举手投足间满是“杀”意,让人心生敬畏。

“这是一个老有所乐的平台,我是抱着交流、交朋友的心态来的。”岳阳队的刘新民说。

经过七轮交锋,长沙队的谭青和娄底队的刘初明获得围棋比赛第一,长沙队的陆金辉和颜金玉获得象棋比赛第一。



▲比赛现场 记者 黄欣雨 摄

我学会了炒菜

美的学校1822班 沈钰妮
证号:200124942180 指导老师:张喆欢

每当看见电视上的小朋友学炒菜,我非常羡慕。所以我下定决心要向奶奶学做菜。

我最喜欢吃奶奶做的辣椒炒肉了,决定就学做这道菜!我们要准备的材料有:肉、辣椒、盐、老抽、料酒、一勺淀粉、大蒜籽。首先我学着奶奶的样子把肉洗干净,接着把肉切成薄片放入碗中,再倒入盐、老抽、料酒、一勺淀粉、油,接着搅拌均匀,腌制十分钟。然后我把辣椒切成斜片,大蒜子切片备用。

开始炒菜了,我在奶奶的帮助下打开了燃气灶,心里十分紧张,生怕火会烧到手,奶奶叫我别紧张,我才平静下来。开始第一步往锅中倒油,等到油烧到六分热时,再倒入腌制好的肉,接着开始翻炒,直到炒出油,然后倒入辣椒,翻炒一下后加入蒜片,加盐,最后加一点水再翻炒两分钟,就可以出锅了。炒的过程中我开始手忙脚乱,奶奶让我慢一点,每一个步骤她都讲解得非常详细,也时而帮我一下,我才没有那么慌乱了。

香喷喷的辣椒炒肉终于做好了,看着亲手做的菜,我的口水已经流下来了。我忍住想吃一口的欲望,将辣椒炒肉端到爸爸妈妈面前,他们各尝了一口,向我竖起了大拇指,一直夸赞我真是一个小小厨师。我受到了表扬,兴奋不已。

我终于学会了炒菜,真开心!

我家的小仓鼠

北师大株洲分校X1711班 欧阳辰伊
证号:200404186350 指导老师:黄杰

我得好写好写我家的小仓鼠,一只叫“小白”,一只叫“叽叽”。他们是一对调皮的夫妻,“颜值”也很高。

小白有一对小巧玲珑的小眼睛,有一张小小的嘴巴!“叽叽”有一双“大长腿”,一对威风凛凛的眼睛,还有一张精美而又凶残的小嘴巴。

小白是只温顺胆小的公仓鼠,体型肥胖,好吃懒爱不爱运动。叽叽是一只神态威武的母仓鼠,勇敢勤奋超爱运动。

小仓鼠很爱玩,但是白天它们总在睡觉,我只有晚上才能看到它们运动。小仓鼠很喜欢吃一些干粮,就是不知道小仓鼠们为什么老喜欢打翻它们的吃饭盘子。好像只有这样才能让它们吃到香甜可口的美食。好几次我都发现仓笼里一片狼藉像土匪洗劫过一样。

小仓鼠们爱玩轮子,所以它们喜欢上蹿下跳。它们玩得上身湿漉漉的时候,就会跑到浴沙里打滚,可好玩了。

你们瞧!它们是不是很可爱呀!我很喜欢它们,它们的每个神态,每个动作都让我想把它们捧在手心里呵护着。

妈妈做烧麦了

红旗路小学1701班 李云云
证号:200108452640 指导老师:曹晖

妈妈有一双巧手,啥都会做,我很幸运有一位能干的妈妈。一天早上,我拉着妈妈的手走在路上,看着别人吃烧麦感觉特别好吃,就问妈妈:“我也想吃烧麦,你会做吗?”妈妈马上测过脸来,看着我,微笑着说:“当然可以,你等着!”

回到家,妈妈开始做烧麦了,我在旁边观察。只见妈妈把糯米放在水中泡发之后待用,然后从冰箱里拿出香肠、胡萝卜、洋葱、香菇等食品,拿起锋利的大刀,把它们一个个都切碎。接着把锅烧热,放油,再放入香菇翻炒着。

我用好奇的眼神盯着妈妈问:“妈妈,为什么不能把所有的食材一起放进去炒,而要一样一样地炒呢?”

“因为每一种食物香味不同,要先把一种香味炒出来,再放另一种,这样炒出来的东西才会更香哦。”

“原来如此。”妈妈做完这一切,就拿出饺子皮,把皮的边缘折叠压薄。“妈妈,您为什么要把边缘压薄呀?”妈妈笑了笑说:“因为压薄了更容易包,也更好吃呀!”接着妈妈把包好的烧麦放进蒸笼蒸了15分钟左右,香喷喷的烧麦就出锅了。我尝了一口,太好吃了,忍不住吃了四个。妈妈看着我吃得这么香,在一旁笑了。看着妈妈的微笑,我轻轻地说:“妈妈,辛苦了!烧麦太好吃了!”

妈妈做的烧麦太好吃了,有机会大家可以来我家吃我妈妈做的烧麦哦!

绘画作品



唐老鸭叔叔养鸭

何家坳小学二(6)班 蔡梓涵 证号:2002068439395 指导老师:吴清华

我的乐园

炎陵县城南小学1608班 黄瑾 证号:201018734050 指导老师:谭赞

有些人的乐园是学校的篮球场,有些人的乐园是装满玩具的房间,还有些人的乐园是充满欢声笑语的游乐场……然而,我的乐园,是大自然汇成的一幅美丽的风景画——村头小河边的草地。

我的乐园简直美不胜收。小河里的水清澈见底,能时不时的看见小鱼儿在水里游来游去,有的还伸出小脑袋礼貌的向我问好呢!河边的柳树披着一头少女似的长发,微风一吹,还不由自主地翩翩起舞。小草绿油油的,有的伸伸懒腰,有的用新奇的眼光打量着这里的一切,还有的晒着暖和的太阳有说有笑。小草们可真顽皮呀!

我的乐园是让我尽情玩耍的地方。我和

哥哥时常一起去河边打水漂。眼见哥哥打了几个水漂,而我,小石头好像跟我作对似的,一次又一次地掉落在水里,好像在说:“我一定不会让你赢得比赛的。”我伤心地跑到哥哥面前,求他教教我。哥哥爽快地答应了,让我学着他的样子来打水漂。我认真地学习起来,把石头用力一扔,还是没有成功。我仍然不放弃,心想:失败乃成功之母,我就不信了,我连水漂都打不好。想到这里,我再一次把石头一扔,耶,我成功了,我会打水漂了!我激动得连话都说不出来了。

我爱我的乐园!因为它给了我真实、最快乐、最美好的成长记忆!

哥哥时常一起去河边打水漂。眼见哥哥打了几个水漂,而我,小石头好像跟我作对似的,一次又一次地掉落在水里,好像在说:“我一定不会让你赢得比赛的。”我伤心地跑到哥哥面前,求他教教我。哥哥爽快地答应了,让我学着他的样子来打水漂。我认真地学习起来,把石头用力一扔,还是没有成功。我仍然不放弃,心想:失败乃成功之母,我就不信了,我连水漂都打不好。想到这里,我再一次把石头一扔,耶,我成功了,我会打水漂了!我激动得连话都说不出来了。

我爱我的乐园!因为它给了我真实、最快乐、最美好的成长记忆!

美好的夏天

泰山小学1802班 李雨嫣 证号:200402676090 指导老师:郭婷玉

夏天的到来,伴随着阵阵热浪,太阳直直的挂在高空,小狗热得直吐舌头,知了不停地叫唤,大地也铺上了一层崭新的颜色,草地、树木变得更绿了,花儿更鲜艳了,天空更蓝了,云更白了……

美丽的荷花是夏天的使者,瞧,那池塘里的水碧绿碧绿的,微风吹过,泛起层层波纹,鱼儿在水中尽情嬉戏,银光闪闪。水中亭亭玉立的荷花,白白的,粉粉的,像美丽的仙女。有些荷花还没开放,却早已羞红了脸,还

没开放的荷花顶上露着尖尖的角,看!有只蜻蜓在上面休息,真是“小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。”荷叶圆圆的,绿绿的,像个大圆盘,里面装着晶莹剔透的露珠娃娃……满池的荷叶荷花,真是“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”啊!

夏天,还有许多的甜蜜,如圆滚滚的西瓜、甜津津的冰淇凌、洁白的沙滩、排球、游泳……夏天多美好!

贺家土小学1503班校园记者报道组:

感恩老师

——刘芳老师专访

1503班第三采访组:刘锴曦 李诗宇 罗家煊 刘清然 蒋一尘

收获,从耕耘开始;梦想,在这里出发。有一座灯塔指引我们,他就是教师。在第36个教师节,我们1503班的第三组小记者们借此机会采访了美术组的刘芳老师。

走进办公室,我们手捧鲜花和贺卡给老师送上了节日的祝福,紧接着我们一个接一个的问题,如雨后春笋般冒出来。“刘老师,请问您从事教学生涯中,感到最欣慰的是什么?”刘锴曦第一个激动地问道。面对问题,刘老师脸带着微笑,和蔼可亲地告诉我们,在她教学生涯里,令她最欣慰的是教授我们这些活泼可爱的学生,看着我们一天天成长,由懵懂无知的孩童到温文尔雅的少年,非常有成就感。

接着,李诗宇迫不及待地问:“请问您认为小学生学习美术有什么好处?”刘老师娓娓地告诉我们,不能光注重主课的学习,美术同样重要,美术的学习不仅有利于发展记忆和想象力,还能提高人的修养和审美力,并陶冶人的情操。还能在适当时候宣泄自己的情绪。

“请问您对我们有什么期望?”罗家煊满脸期待地说,刘老师语重心长地说道:“希望你们多学习美术,做到全面发展,走进人生的艺术殿堂。”

俗话说“十年树木,百年树人”,通过这次采访,我们想对老师说声:谢谢您的教诲之恩,我们终生难忘。