

长沙市流感有明显抬头趋势

专家提醒
感冒勿往大医院“扎堆”

本报12月21日讯(记者 谢璐 通讯员 谢升 谷祎)冬季呼吸道传染病易发,根据长沙市疾控中心疾病监测数据显示,近期该市流行性感冒有明显抬头趋势。市疾控中心专家提醒:寒冬昼夜温差大,市民要注意及时增减衣物,保持良好卫生习惯,重点人群可尽早接种流感疫苗进行预防。若出现流感样症状,应理性就医,勿往大医院“扎堆”。

专家介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要临床症状为发热、咳嗽、咽痛、四肢酸痛等,部分病例可并发肺炎。目前我市流感总体活动较为活跃,流感病毒以季节性H3(即甲型H3N2)为主,流行趋势与往年同期基本一致。预防流感要注意及时增减衣物,增强体育锻炼;少去人多拥挤的公共场所;坚持良好个人卫生习惯,勤洗手,打喷嚏时掩口鼻;学校、托幼机构要坚持开窗通风,做好冬季学生常见病健康教育,加强晨、午检工作,落实因病缺勤追踪登记制度,发现孩子出现流感样症状,应督促其及时就医,待康复后再上课,若发现短期内出现多例类似病例应及时报告辖区疾控中心;儿童、慢性病患者、老年人及体弱者等可通过接种流感疫苗进行预防。

专家特别指出,不少市民出现流感样症状后习惯前往省会大型综合医院就医,但大医院就诊量大,当前正是各类呼吸道传染病高发时节,大量患者聚集于此,人群密集且流动频繁,易造成交叉感染。市民大可不必舍近求远,扎堆前往大医院就医,全市各区县均有社区医院可以进行治疗,且相对清静、安全的就诊环境更有利于康复。

慎购几款“视康仪”

本报12月21日讯(记者 李传新)国家食品药品监督管理总局近日发布安全消费警示,提醒消费者:请勿购买“爱乐看视康仪”、“好视力康仪”、“智眼视康仪”等产品,已购买上述产品的请不要再使用。

国家食品药品监督管理总局日前责成深圳市食品药品监督管理局,查处了标示为深圳市智眼科技发展有限公司生产的爱乐看视康仪、好视力康仪、优倍视康仪、智眼视康仪、视力训练仪等未经注册的二类医疗器械。该产品经检验不合格,属非法产品,说明书中标示有“可预防近视,辅助治疗假性近视”字样。深圳市食品药品监督管理局已将涉嫌犯罪人员移交公安机关追究刑事责任。

据湖南省食品药品监督管理局医疗器械处负责人介绍,近视的形成原因是多因素的,包括遗传和后天环境影响,临床上每个近视孩子的形成时间不同,采取措施也不同,治疗仪只起辅助作用,掌握近视防控知识及培养正确用眼习惯很重要。近视控制需要近视患者与眼科医生密切配合,不要过多听信商家宣传。市场上“视康仪”之类的产品主要用于青少年视力训练,如需购买,请购买已注册的医疗器械产品在医生指导下使用。消费者如发现上述违法产品可通过拨打投诉举报电话12331进行举报,食品药品监督管理局将依法予以查处。

长沙市抗菌药物临床应用
研究所成立

本报12月21日讯(记者 谢璐 通讯员 胡冰峰)日前,长沙市抗菌药物临床应用研究所成立大会在长沙市第三医院召开,来自省内外的200余名临床药理学和抗感染专业专家见证了研究所的成立。

长沙市抗菌药物临床应用研究所是由长沙市卫生局批准主要从事抗菌药物合理应用研究的市级科研机构,是以临床感染性疾病诊治需求为导向,专门从事抗菌药物临床应用研究的科研、服务、培训和技术支持的公共平台。

研究所依托长沙市第三医院设立研究基地,逐步建成集理论研究、技术创新、临床评价为一体的研究与应用基地。研究所成立后将加快科研成果的有效转化,同时依托研究所的平台,加强与各级医疗机构的交流学习,为推动抗菌药物合理应用研究贡献自己的力量。

时光酝酿 岁月留香——香炉山黑茶

执一饼老黑茶,读一段时光。
紧压的饼面写满了岁月的沧桑,
撬开的干茶蕴含着淡淡的陈香。
待那纤纤玉手缓缓地注水出汤,细
细品,慢慢尝。
不经意间一嗅而过,
从一泡老黑茶身上,寻找匆匆那
年的春光。

她可能与我同岁,又或者比我年长。
宝石红和琥珀黄,是她曼妙的身姿,
是她那出色的茶汤。
她仿佛已经翩翩起舞,
轻盈的舞姿极像懂懂年少时的我
的梦里姑娘。
让人痴迷,也更耐人寻味,已不再
有张扬。

似水的流年褪去了她的青涩,沉
淀下来的,
是醇厚温润,是柔和的冬日暖阳;
又像那梦中人儿的舞姿,炉火纯
青,越发明媚。
似无味、始知味、是至味、总回味,
最难忘;

品一泡老黑茶,念几许过往。
品饮之间,再与老黑茶一起回到
梦里的水乡。
不问爱情,不问悲伤;
不轻易与人讲,却又始铭刻不忘;
当时明月在,曾照旧时窗。

香炉山茶业作为国家财政部、商
务部和中央军委等九部委联合认定的
国家民族用品定点生产企业,自1983
年建厂以来,三十多年来用心做好黑
茶,是为数不多的由国家质量监督总
局并获安化黑茶原产地地理标志产品
保护的生产企业之一,是通过欧盟互
认产品的企业。

香炉山茶业诚邀全国各地连锁经
销商加盟! 欢迎关注我们!

“香炉山”商标是湖南省著名商
标,未经书面委托,任何人不得生产和
使用我公司的生产许可证号、商标和
公司相关信息的产品和包装物品,违
者追究!

湖南益阳香炉山茶业有限公司全
国统一招商热线:0737-8322158
地址:湖南省益阳市马迹塘镇
公司网站:www.xlshc.com 工厂
电话:(0737):8322158 8322018

喝黑茶减肥保健康

黑茶的降脂功效主要来自三个方面
的因素:一是由茶多酚、维生素C等



多种有效成分一起作用,协助脂肪的
分解和消化;二是发酵过程形成的多
种有益菌群综合作用,可以减少小肠
对甘油三酯和糖的摄取,提高酵素分
解腰部脂肪;三是黑茶中的咖啡因能
增强身体燃烧脂肪的能力。
一、用黑茶减肥,每日饮用黑茶的
浓度和量必须足够,可以依照以下黑
茶减肥方法试一个月:
1、起床后,用约6克黑茶,以
100cc沸水浸泡半分钟,饮用。
2、正常早餐,以50cc沸水浸泡原
茶一分钟,再加入250cc的鲜乳,餐中
饮用。
3、口渴或肚饿时,以200cc沸水
两次浸泡原茶后饮用,浸泡时间分别
为5—10分钟。
4、午餐前用大约6克的黑茶以
100cc沸水浸泡半分钟,午饭保持
正常食量。
5、午餐后半小时内,以50cc沸水
分两次浸泡原茶后饮用。
6、晚间可以300cc沸水冲泡。
二、如果没有时间和精力严格遵
循以上方法的人,可以试一试以下改
良方法:
1.想保持身材、维持体重:每日冲
泡黑茶来代替一切饮料,以茶代汤、
以茶代水,禁喝其他饮品和吃其他餐
点。
2.想减肥:除了要做到上述的
之外,还可在头天熬煮一杯黑茶,第
二天早上空腹喝,这个方法可以快速
减轻体重。
3.如遇交际应酬不想让身体吸收
太多热量:应于餐中配喝黑茶。若在
外不便,可在饭后尽快饮用黑茶,
最好不超过两个小时,愈早愈有效。若
是在茶楼饮茶,最好点用黑茶。
黑茶减肥效果因人而异,很多人
一边喝黑茶,一边配合科学的饮食和
一定量的运动,能在坚持一个月后减
掉10多斤体重。在通常情况下,节
食减肥很容易发生体重反弹,而喝黑
茶减肥可将体质调节到最佳状态。当
减肥成功后,应继续保持喝黑茶的习
惯,可保证体重不反弹。

注意事项:
1、一日三餐要定量、准时,禁吃夜
宵。
2、喝黑茶后会较快感到饥饿,切
勿因此增加食量,饥饿时可喝黑茶。
3、在黑茶中可加入蜂蜜、玫瑰茶、
菊花、桂花等,调剂口味,美容养颜,
还可加哈密瓜等水果,饮来别有风味。
4、坚持适量运动,有益身心健康。
喝黑茶不仅能减肥,还能降低罹
患多种疾病的风险。美国哈佛大学医
学院的科学家通过研究,总结出饮用
黑茶能降低四种影响人身体健康疾
病的风险,它们分别是中风、心力衰
竭、癌症和糖尿病。

如何品鉴“好黑茶”

“好黑茶”最简单的品鉴方法就
是:三看、三闻、三品、三回味。
三看:一看干茶的外观形状,在观
赏金花茯砖时可借助专用放大镜;二
看茶汤的色泽,可借鉴法国鉴赏红酒
的方法,把装着黑茶的公道杯对着光
源倾斜45度,仔细欣赏茶汤晶亮红艳
的汤色;三看叶底的整碎度、柔韧度
和色泽。安化黑茶是全发醇茶,采用
优质云台山大叶种茶为原料,产品外
观多为砖形,色泽黑润;茯砖茶内还
金花(冠突散囊菌)茂盛。
三闻:一闻茶香的纯度,看是否夹
杂有异味;二闻黑茶特有的香味,要
注意体验开汤后开阔上扬的茶香、温
柔纯和的陈香或迷人的“菌花香”;
三闻香气的持久性,可借助瓷质大口
公道杯,其内壁易挂香,香气饱满,
这样可更细腻地感悟到黑茶那妙不
可言的茶香。
三品:一品黑茶入口之初独特的
刺激感;二品黑茶甜而不腻的醇和感。
三品优质黑茶在四泡之后显露出的
太和之气和柔顺的化境。
三回味:一、舌尖回味甘甜,满口
生津;二、口腔回味甘醇,齿颊留香;
三、喉底回味甘爽,心旷神怡。
(杨军 李礼壹)·新常态 新发展·

农村艺术教育亟须“突围”

本报记者 余蓉

在大力倡导素质教育的今天,城市里的孩子都在为了报绘画,或是乐器哪一个辅导班而苦恼,然而在大部分偏远的农村小学,这些只能是孩子们的奢望。

据近日一份面对全国县市教育局局长的问卷调查,农村地区平均每两所学校,才能拥有1名音乐教师和1名美术教师。对大多数农村学生而言,音乐课只是扯着嗓子唱几首儿歌,美术课也顶多是想到什么就画什么。

其实,农村学生生活环境单一,更需要老师的艺术启蒙。如何为农村小学培养更多的艺术类师生,这也是城乡教育均衡化的一个迫切任务。

吸引优秀生源反哺农村教育

农村小学因其资源劣势,在吸引优秀师资上一直是举步维艰,更遑论“心气儿颇高”的艺术生了。

2005年底,湖南省委、省政府决定,从2006年开始实施免费师范生政策,计划在“十一五”期间免费定向培养1万名专科层次小学教师,毕业后带事业编制回到生源县农村学校至少服务5年。省财政设立专项资金,并明确主要由湖南一师承担培养任务,此举吸引了一大批素

质较高的寒门学子。

“考虑到艺术类教育对农村小学的稀缺性,我们首届就开设了艺术类专业。”湖南一师党委书记彭小奇说。培养了几届高中毕业生生源学生后,一师发现,由于高中毕业生已错过最好年龄段,艺术类学生培养成效并不尽如人意。为此,湖南一师大胆提出,从优秀初中毕业生中选拔培养公费定向师范生。

2010年,省政府推出初中起点6年制本科层次农村小学教师公费定向培养计划,并由湖南一师实施,这在国内是首次尝试。彭小奇介绍,6年制招收的是成绩优异的初中生,这些学生年龄尚小,即使没有经过艺术类教育,可塑性也很强。且长达6年的教育时间,能兼顾教师技能广度及本科专业深度的教育。“从目前来看,6年制学生性格活泼,特长突出,综合素质相比其他学生要高出一截。”

把零起点学生培养成专业能手

现就读美术专业5年级的王莎莎,画得一手好速写,笔触生动,色彩绚丽。5年前她报考本专业时,可是一点绘画基础也没有。

王莎莎说,她来自邵阳的一个名叫人字村的小山村,小学6年从未上过美术

课。考上湖南一师,她感觉自己是“刘姥姥进了大观园”。

令她兴奋的是,学校为她这样的学生做好了充分的准备,专门设计了贴合学生实际的人才培养方案和课程体系。学生入校后前两年,不进入专业学习,主要进行音体美素质养成教育,和教学基本技能培养,这正契合了学生“天真烂漫、可塑性强”的年龄特点。之后的4年,学生将进行专业学习,专业课、任选课、辅修课,各类课程相辅相成,既拓展专业学习的广度,又确保专业学习的深度。王莎莎正是这样被一步步引到了艺术的海洋,并一头扎了进去。

除了课程学习,专业老师经常带学生去画室、画展观摩学习,大量美术作品让这些孩子不断惊叹,王莎莎说,“有一次我去一家儿童画室参观,看见那些七八岁的孩子画出那么美丽的画,再想到我小时候读书的学校,立刻产生一种冲动,想马上去回去教教农村的孩子。”

编制之痛成为艺术类教师
上岗束缚

现实的情况是,农村小学师资编制紧张。据相关规定,农村小学的师生比为1:23,这使得农村小学都优先招聘语文、数学类专业老师。即使艺术类教师被



12月21日,长沙市黄埔后裔联谊会举行“黄埔情·中国梦”迎新联谊会。101岁老兵王光亚(前左),常德会战幸存老兵、93岁的吴淞(前中),95岁抗战老兵张默坚(前右)等10多位黄埔老兵代表应邀参加。第二、三代后裔将《中国老兵》、《祖国慈祥的母亲》等10多个精彩的文艺节目,献给可敬的抗战老兵。 胡富君 摄

7年“黑雾”一朝清

张家界一特大涉黑涉恶团伙覆灭

本报12月21日讯(记者 王曦)“梆!”法槌落案,掷地有声。随着今年9月10日的张家界市慈利县人民法院对唐建勇为首的涉黑涉恶案件一审开庭,以唐建勇为首的张家界景区涉黑涉恶团伙正式宣告覆灭,主犯唐建勇被判判处有期徒刑19年。这是记者从张家界市公安局获得的情况。

2013年3月19日,省公安厅收到一项来自张家界人大代表杨吉红的建议——《关于打击唐建勇为首的黑恶势力犯罪行为的建议》。同年5月,汇集省市多名精干警力组成的“5·29”专案组成立,集中力量对以唐建勇为首的犯罪集团涉嫌组织、领导黑社会性质组织立案侦查。

据了解,自2006年开始,现年36岁的唐建勇纠集社会闲散人员及释放人员通过赌博、敲诈勒索,在短短7年间,用金钱堆砌了一个“以黑护商”、“以商养黑”的利益集团,针对武陵源当地的商人,来张旅游的游客等实施违法犯罪活动,共涉及故意伤害、聚众斗殴、敲诈勒索、寻衅滋事等违法犯罪案件33起,令武陵源商人和百姓闻之色变。

专案组在调查中发现,在该团伙犯罪过程中,唐建勇十分狡猾,总是隐居幕后下达命令,以致很多手下都未见过其本人。另一方面,唐建勇对手下很大方,经常带领其团伙出去吃喝玩乐,逢年过节人人有红包,为团伙成员租房、看望服刑

人员、慰问刑满释放人员、奖励“有功”人员、资助团伙成员出逃、为团伙成员逃避打击垫付受到伤害的被害人赔偿等……在获取大量犯罪事实证据的基础上,2013年6月19日,以唐建勇为首的犯罪团伙,以涉嫌组织、领导黑社会性质组织案被正式立案侦查,案犯纷纷落网。

由于案件案情复杂,专案组果断决定对涉案嫌疑人实施异地羁押、异地审判。根据工作需要,将唐建勇异地羁押于临澧、石门等看守所,一般成员分别关押于永定区、武陵源区、慈利等地看守所。这种方式极大促进了审讯工作,加快了案件的侦破进程。在如山铁证前,一干犯罪嫌疑人不得不俯首认罪。

了不起的家政工

王晗 毛敏轩

3000块,特别满足!

抹尘、拖地、擦玻璃、清理垃圾……日前,长沙市岳麓区咸嘉新村社区咸嘉老年公寓里,20名家政服务员用了不到30分钟,就使20个房间焕然一新。长沙市“星城杯”家政服务员职业技能竞赛在这里举行。

“参加技能竞赛,我的‘身手’大有长进!”浏阳家庭服务业协会的徐艳红一边擦着汗一边兴奋地说。今年31岁的徐艳红,一年前刚刚告别家庭妇女的身份,重新走入社会当起了家政服务员。“以前一直在家带孩子,感觉都跟社会脱节了。”谈起过去,徐艳红显得有点害羞,但她马上又一脸自信地说,现在做些力所能及的工作,每个月差不多能赚

“我们是了不起的家政工,社会处处都需要!”在才艺展示环节,徐艳红深情朗诵了自己的原创诗歌《了不起的家政工》,引起全场家政服务员的共鸣。她告诉记者,虽然做家政累点、辛苦点,但能在这里找到自己的价值,心里觉得很快乐,也很骄傲!

