

本周晴热“烧烤”依旧

16 日前后,强冷空气大举南下,有望彻底赶跑“秋老虎”

本报讯（记者 胡亚华）昨日白露,意味着天气渐次转凉,然而衡阳市民并未明显感觉到炎热的淡出,秋凉的到来。气象部门预计,未来一周,“秋老虎”仍将持续发威,最高气温达 36℃以上。

昨日上午 9 时,气象部门发布高温橙色预警,监测实录显示,昨日最高气温达 39.2℃,出现在衡南县,仅次于今年 8 月 16 日的 39.3℃ (出现在祁东县),在今年入夏以来最高温排行榜上位列第二。今日起,受西南气流复合及地面弱

冷空气的共同影响,今明后三天午后将出现局地分散性阵雨或雷阵雨,最高温跌至至 35℃左右。12 日起,副热带高压加强西伸,晴热“烧烤”加剧,最高气温将飙升至 36℃以上。中秋节过后,冷空气的脚步将变得

“勤快”起来,16 日前后,强冷空气大举南下,有望彻底赶跑“秋老虎”,叩开秋天的大门。

“白露”过后,秋凉渐起,昼夜温差较大,市民应及时关注天气变化,适时添衣,预防感冒。

>>> 相关新闻 专家:“白露”退暑热 增收好时机

“白露秋分夜,一夜凉一夜”。昨日迎来“白露”节气,长江中下游一带暑热渐渐退去,早情也得到了缓解。有专家提醒,农户应当利用当前有利的时机把此前高温干旱造成的损失挽救回来。

中国气象局荆州农业气象试验站高级工程师黄智敏说,许多农户还不清楚“白露”是一年中最佳气候时段之

一,长江中下游一带常受副热带高压与底层大陆高压重叠控制,气流辐散下沉,天高气朗,昼间光足温高,夜间晴朗有露,像江汉平原平均气温 23℃左右,昼夜温差又大多在 9.5℃左右。

“这样农作物白天有利于形成光合产物,夜间有利于干物质积累,是促进高产优质的好时刻。”黄智敏说,这有利于中稻灌浆充实与收割;再生稻的抽穗杨

花、灌浆;晚稻的抽穗杨花;油菜的播种、出苗等。如果能珍惜这段时间优越的温光条件,跟进科学管理,恰是增收的好时机。

黄智敏建议,由于杂交水稻具有二次灌浆特性,一般籼型杂交中稻,要有 95%以上籽粒成熟,才可收割,以免刀伤减产。晚稻还需加强水肥管理,促其尽早安全齐穗。如果个别地区出现对杂交晚

稻的轻度“寒露风”,可以通过事先灌沟塘水保温,提高结实率。

油菜要用好温光条件,在 9 月 15 日左右播种,使苗期充分利用冬前光温资源,在后期角果发育时,还可避开高温和多雨的不利气候影响,为生殖生长和最终高产奠定基础。为防年前抽薹,播种前用多效唑拌种,在越冬前若生长过旺,还可适当喷施。

(据新华社)

太极拳功夫如何考一考就知道

我市举行首届中国武术(太极拳)段位制考试

本报讯（记者 谢丹 通讯员 钟雄志）9 月 7 日上午,我市首届中国武术(太极拳)段位制考试在市松木经济开发区党群活动中心举办。

考试由市太极拳段位制工作委会和市稻杨太极段位制考评点组织,12 支代表队 166 名太极拳爱好者报名参加。据了解,本次考试是我市近年来最正规、最规范的一次武术(太极拳)考评活动,对于弘扬中华武术精神,提升我市太极拳运动整体水平和影响力将起到推动作用。

暴力阻碍正常执法 行政拘留没商量

珠晖警方快速查处一起阻碍执行职务案

本报讯（记者 姚永军 通讯员 王师师）“创卫”工作开展以来,市公安局珠晖分局积极与相关职能部门加强沟通协作,为“创卫”工作保驾护航。近日,广东路派出所快速查处一起“创卫”联合执法过程中阻碍执行职务案,行政拘留 1 人。

9 月 5 日 12 时许,珠晖区创卫办牵头组织相关部门联合执法,对无证营业的“四小”行业开展专项整治行动。联合执法组在珠晖区金泉路某理发店执法时,发现该店无相关营业执照。据了解,广东路街道工作人员曾多次上门催促该店主办理相关执照,但其一直不予理睬。联合执法组当场要求该店主雷某凤(女,51 岁,衡阳市人)按照规定办理执照,其拒不配合。为阻止联合执法人员拆除其店内招牌、查封店铺,雷某凤竟拿出铁棍和剪刀阻止、威胁执法人员,暴力阻碍正常执法。联合执法组队员肖某的上衣被划烂,另一名队员涂某的手被划伤。

案发后,广东路派出所民警立即开展案情走访调查取证工作,第一时间将嫌疑人雷某凤传唤到案。经调查核实,嫌疑人雷某凤对其暴力阻碍“创卫”联合执法组执行职务的违法事实供认不讳。

目前,违法行为人雷某凤被依法处以行政拘留十日的处罚。

湖南人摄入盐高出“健康值”两倍以上

吃盐“5g”时代到来,专家建议每日食用量别超一牙膏盖,只吃一餐用盐烹饪的菜

湖南人每天吃盐超过 12 克

《减盐健康教育手册》称,中国是全球盐摄入量最高的国家之一,居民日均盐摄入量约 12 克左右,远远超过世界卫生组织推荐摄入量(5 克)。

这个数据到现在仍居高不下。日前,国家卫生健康委官网发布的“中国居民减盐核心信息十条”显示,目前我国居民食盐日均摄入量仍为 10.5 克。

湖南人爱吃重口味,也爱吃腌制食品。根据 2017 年湖南省疾控中心数据,湖南人盐的摄入量偏高,每天每人食盐摄入量超过 12 克。“根据调查数据,在重油重盐口味的影响下,湖南人日均摄入食盐达 12.5 克。”省第二人民医院代谢内分泌科主任李湘表示,医院有部分病患是因为重口味而导致的甲状腺疾病。

吃盐“5g”时代到来

湖南人的减盐行动迫在眉睫,月前省疾控中心专家发出了《减盐倡议书》,该中心慢性病防治科科长金东辉介绍,在 2016 年《中国居民膳食指南》

“我吃的盐比你吃的米还多!”许多人常用这样一句话证明自己是“老口子”。然而值得老口子注意的是,咱们湖南人每天摄入的食盐已经过量了。中国是全球盐摄入量最高的国家之一,9 月 4 日中国健康教育中心在北京发布《减盐健康教育手册》,号召居民开始减盐行动。记者日前走访了解到,湖南人目前每人每天摄入食盐高出“健康值”两倍以上,减盐行动迫在眉睫。

中,建议每人每天食盐摄入量为 6 克;但在月前发布的《健康中国行动 2019—2030》中,对于个人食盐摄入的倡导性指标为每日 5 克。

那 5 克盐是多少呢?李湘表示,以前 6 克盐是一啤酒瓶盖,5 克盐大概是一牙膏盖。但需要注意的是,盐摄入不只是菜,许多零食也含盐。

“绝大多数人认为,5 克盐对于他们而言实在是太少了,尝到嘴里十分的淡。”李湘建议,要想维持在 5 克左右的盐量的摄取,最好的方法就是只吃一餐用盐烹饪的菜。例如早餐可以吃玉米或者煮鸡蛋,中餐的菜放盐,晚餐可以喝一些小米粥、蔬菜汁等。

危害
吃盐过多增加患病风险

吃盐过多,会给身体带来很多危害。

例如可能导致血压升高,因为盐摄入量会使体液或血容量偏高,而减少盐的摄入量会使血压降低。根据临床医学调查,高血压患者减盐,对降压的效果尤为明显。长期吃盐过多可增加心脏病、胃癌、肾病、骨质疏松以及肥胖等疾病的患病风险。

专家表示,就算是健康的人,也应该减盐,尤其是年龄超过 50 岁的中老年人需要低盐低油饮食。

来源
警惕这 10 类高盐食物

中国居民 76%的食盐摄入来自家庭烹调用盐,6.4%来自酱油,其余来自外食就餐、包装食品等。日常生活中的高盐食物主要集中在 10 类:酱和调料、咸菜酱菜类、咸蛋、熟肉制品、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼

干类、罐头制品。

腐乳、咸菜、酱菜等腌制食品和熟食肉类、香肠、罐头等加工肉制品为了长期保存,往往添加了大量食盐和防腐剂(也含有钠)属于典型的高盐食品。如:100 克火腿肠中含盐量约 2.5 克,每天摄入 200 克火腿肠,就能达到一天的食盐推荐摄入量。

提醒
不妨用限盐罐定量

“绝大多数人认为,5 克盐对于他们而言实在是太少了,尝到嘴里十分的淡。”李湘建议,无法控制盐量的居民,可以购买限盐勺、限盐罐来“定量”。要想维持在 5 克左右的盐量的摄取,最好的方法就是只吃一餐用盐烹饪的菜。例如早餐可以吃玉米或者煮鸡蛋,中餐的菜放盐,晚餐可以喝一些小米粥、蔬菜汁等。

家庭减盐还应少用高盐调味品;尽量购买新鲜肉类、海鲜、蛋类自己烹调,少吃腌制食品和加工肉制品;选用低钠盐;出锅前放盐;使用天然香料、佐料等途径来实现。

(据新华网)

信息快递

衡阳入选“2019 中国青年理想城”

本报综合 日前,第一财经数 据研究型新媒体——DT 财经在上海发布《2019 中国青年理想城报告》。综合排名结果显示,“青和力”排在前 15 名的城市依次是:上海、北京、深圳、广州、杭州、成都、武汉、南京、重庆、苏州、长沙、西安、东莞、天津、郑州。湖南共有 4 座城市入

选,分别是长沙、衡阳、岳阳、常德。据悉,该报告用“青和力”来指代一座城市吸引年轻人的能力,借助来自于 25 家互联网公司和数据机构的大数据,通过 8 个一级指标、25 个二级指标、70 个三级指标,对城市“青和力”进行量化评估,最终评选出 100 座城市对年轻人的吸引力。

培育和践行社会主义核心价值观

粗心乘客丢失行李 好心司机“拾物不昧”

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 陈剑飞）“谢谢周司机捡到并归还我的行李箱,这种拾物不昧的精神值得大家学习。本该当面向他道谢,既然他跑线路去了,那么请夏队长转达我对周司机的感谢!”9 月 7 日晚 6 点 30 分左右,市民陈女士在华新汽车站 115 路公交调度室领取遗失的行李箱时,对车队长夏斌深情地说。

当日下午 4 点 30 分左右,115 路公交司机周金生驾驶公交车由衡阳火车站往高新区方向行驶,到达华新汽车站公交站后,他对车辆进行例检时,发现车厢内有一只粉红色的行李箱。周金生迅速拾起交到调度室,并报告值班车队长夏斌。

由于行李箱拉链上着锁,大家不便打开进行清点并寻找失主信息,只好等候失主找上门来认领。周金生移交好行李箱后,继续驾驶公交车跑线路。

晚上 6 点 30 分左右,市民陈女士匆匆赶到华新汽车站 115 路公交调度室,向车队长夏斌询问。原来陈女士从衡阳火车站乘坐 115 路公交车到曲美家具下车时,将随身携带的行李箱遗忘在公交车上,回到家里才发现自己的行李箱不见了,于是着急找到 115 路公交调度室,才得知行李箱被公交司机周金生拾获。失主身份和丢失行李确认无误后,当即完成了失物认领。得知周金生跑线路去了,陈女士当场写了一封感谢信以表谢意。

天天普法

刚上市就被囤货 买卖新版人民币？违法

新版第五套人民币闪亮登场,点燃了部分市民对钱币收藏的热情。记者日前获悉,有些市民大量兑换新版币,希望收藏几张特殊的冠字号码,甚至有性子急的已经到邮币卡市场打探新版人民币和 1999 年版第五套人民币的收藏行情。对此,专家提醒,1999 年版的第五套人民币虽然目前银行“只收不付”,但距离退市还有较长一段时间。而根据相关管理条例,除特殊情况外,买卖正在流通中的人民币属于违法行为。

新版币一亮相,就有不少热衷钱币收藏的人士去银行大量囤货。市民刘先生告诉记者,8 月 30 日当天,他特意从单位请假一天去银行兑换新版人民币。“1 元、10 元、20 元、50 元各换了一刀(100 张)。”几位银行客户经理也向记者表示,最近确实有大额兑换新版币的客户。

但实际上,不仅是刚面世的新版人民币不得买卖,连 1999 年版第五套人民币都不能作为收藏品交易。

北京航空航天大学金融俱乐部理事长黄瑞勇教授告诉记者,根据《中华人民共和国人民币管理条例》相关规定,买卖流通人民币属于违法行为。“只有两种特例情况,一种是中国人民银行自己装帧发行的人民币,通常为纪念某件事情而发行,另一种是奥运钞、航天钞、生肖纪念币等纪念钞币。这两类钞币发行之后立即进入收藏市场了,央行对此没有干预。”由此看来,正在流通的是第五套人民币,从 1999 版、2005 版、2015 版 100 元到最新的 2019 版,都是不能上市买卖的。黄瑞勇提醒,钱币的收藏要综合考虑发行量、品相、冠字号码、纪念意义等多种因素。“大家不要操之过急,以免承担法律风险和价格风险。”

(据《北京晚报》)

新闻求证

电视剧集数上限 拟规定不超 40 集

多家影视剧制作公司称新规正在调研中

近日,有媒体报道,继严厉打击演员高片酬之后,针对目前国产剧“注水”严重的问题,国家广播电视总局正在研究相关应对措施并向行业征求意见,拟对剧集集数的上限做出规定,上限为 40 集。有数家影视剧制作公司人士向记者证实,这一新规的确正在调研中。

6 月备案电视剧同比减少 5 集

“集”不仅是电视剧创作上的时间节点,更是核算成本、买卖交换的基本单位:一部成本已定的电视剧,最终能够剪辑出的集数越多,成本越被摊薄,出品方的收益自然越高。某制作人告诉记者,“通常 30 集的剧本‘抻’成 40 集非常正常,50 集也不是梦。”

就治理“注水剧”的决心,广电总局早已频繁释放信号。据广电总局备案公示,2019 年 6 月,全国电视剧拍摄制作备案公示的剧目共 58 部、2002 集,平均每部 34.5 集,而去年同期平均每部 39.7 集,平均每部减少 5 集。

在 2019 年 6 月全国电视剧月报备案通报中,72%的变更电视剧集数在减少——《长安诺》从 68 集变成了 61 集,《一路繁花香正浓》从 40 集变成了 36 集,《大明风华》从 70 集变更为 62 集,《弹孔》从 49 集变更为 39 集。

7 月 3 日,国家广播电视总局

局长、党组书记聂辰席在讲话中再度严厉重申,“针对注水剧、宫斗剧、翻拍剧、演员高片酬等问题,要深入挖掘瓶颈症结,始终保持高压。”

如何定义“注水剧”引争论

对于“限集令”,业内很多人士认为,客观上确实可以整治当下“注水剧”泛滥、甚至影响国剧整体品质和观众体验的现状。但是,如何定义“注水剧”等诸多问题仍有很大讨论空间。

例如,若以 40 集为上限,25 集的剧本拍成 40 集,就不算“注水”吗?另外,《甄嬛传》《琅琊榜》等公认的国剧经典,都是超过 50 集的长剧,可见电视剧的集数长短并非决定品质的必然。

对于这些疑虑,有业内人士告诉记者,“就是因为没办法定义‘注水剧’,所以总要找到一个可以量化的抓手。这个抓手就是集数,以 40 集为上限就有标准可依了。”

据了解,限制电视剧集数,这并非第一次。央视曾经在 2009 年规定在其平台播出的电视剧最长不能超过 30 集,但这一单边政策反而限制了央视电视剧霸主平台的地位,省级卫视后来居上,最终政策不了了之。

因此,业内人士纷纷表示,希望新政能真正挤出电视剧情节的“水分”,而不是仅仅消灭了数字上的长剧,致使改头换面的季播、上下部剧集等转而“泛滥”。(据《北京青年报》)