

共享单车要上牌了

城区所有共享单车将实施“一车一牌”管理



部分共享单车已经成功上牌

进社区灭白蚁
争做群众贴心人

市白蚁防治所开展主题党日活动

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 谢小红）7月21日，市白蚁防治所党支部组织党员志愿者来到雁峰区白沙洲街道新矿村社区开展服务群众的“敲门行动”，结合“进社区，灭白蚁，争做群众贴心人”主题党日活动，为社区群众排忧解难。

据了解，新矿村社区辖区的原砂轮厂家属区、香桂苑小区建筑老旧，白蚁危害十分严重，居民苦不堪言。市白蚁防治所利用自身专业和技术优势，出动施工车辆4台、后勤保障车辆4台，组织技术人员20余人，对小区的绿化苗木进行大面积药物喷洒，对20余户白蚁危害的住户，提供上门免费灭治服务。同时，志愿者挨家逐户上门开展创文创卫问卷调查，向社区群众宣传创文创卫的相关知识，手把手地教社区居民注册“衡阳群众”志愿者，提升社区居民对创文创卫的知晓率、参与率和支持率。



昨日上午，人民路小学331中队学生家长委员会与衡州花鼓戏艺术团联合举办“衡州花鼓，传承有我”暑期文化活动，20名小学生在家长陪同下，参观了衡州花鼓戏知识栏展示和排练厅，观看了代表剧目《打铁》《新大打铁》《大盘洞》等精彩片段，并在演员们的带领下学习了花鼓戏基本知识，体验了花鼓戏形体教学表演。

■通讯员 何社成 摄

惊险！男子夜游湘江被困

幸运！运政人员闻讯施救

本报讯（文/图 记者 金明达 通讯员 刘先军）7月21日晚，湘江石鼓嘴附近一名游泳者因体力不支被困江中，所幸被正在执勤的水路运政大队城区中队4名执法人员发现后及时救起。

“有人吗？救命！”当晚8时许，正在巡航的执法人员突然听到有人在船边呼救，立即赶到船周边察看。原来是一名野泳市民因全身脱力、双腿抽筋，仅靠一只手抓住船舷呼救。执法人员立即采取紧急救援措施，抛下救生绳和救生圈，合力把他拉到甲板上。

“如果不是你们及时发现，今天我可能命都没了。”该男子称，自己是一名游泳爱好者，当晚带着一个救生浮球从石鼓书院往湘江东岸风光带方向游去，不想半路突然体力不支、双腿抽筋，加之视力不好，只能听天由命顺着湘江往下漂。

“每年我们都会在湘江救起一些市民，这些人大多是游泳高手，但意外发生时，他们同样自身难保。”市交通综合行政执法支队水路运政大队副大队长贾韶峰告诉记者



夜游者被救起后，坐在船边休息恢复体力

者，湘江已进入汛期，但仍有市民冒险野游，拿生命开玩笑。他呼吁市民珍爱生命，远离野游，最好选择正规的游泳馆锻炼。

衡南交警：

集中整治“三无”车辆

本报讯（记者 姚永军 通讯员 李桂省）为进一步推进交通问题顽瘴痼疾专项整治行动，实现压事故、保安全的工作目标，自7月20日起，衡南县公安局交警大队在全县开展为期两个月的“三无”车辆集中整治行动。

整治重点为上路行驶的各种“三无”车辆及证照不全的车辆；建设工地上的“泥头车”；上路行驶的报废车、拼（改）装车；两客一危一校车辆违法行为；三轮车违法载人、面包车违法载人和营运。

据悉，今年以来，衡南交警排

查事故风险隐患路段59处，排查道路标志、标线、标牌不规范21处，配合相关部门、乡镇取缔马路市场24个，查获车辆非法改装改型564辆和报废车辆上路行驶105辆，查处三轮车、农用车违法载人129起。强化路面管控，查处车辆超速14604起、校（客）车、面包车超员193起、货车超载554起、涉牌涉证起、饮酒驾驶408起、醉酒驾驶20起。



健康

JIAN KANG

关注内心隐秘的角落 及时疏通“情绪管道”

专家表示，负面情绪泛滥时， 需要转移注意力，倾诉、求助是最常见的应对之策

近期，贵州坠湖公交事故引发社会关注。一人对生活不满、报复社会，导致21名无辜市民丧生，引起民众对于情绪和心理健康的关注。湖南省脑科医院特地为100多名公交车驾驶员、出租车司机配备情绪管理师，帮助他们掌握心理保健方法，缓解心理压力。

如何管理情绪、避免失控？中南大学湘雅二医院精神卫生研究所主任医师曹玉萍表示，情绪的失控与没有及时疏通“情绪管道”有关。在日常生活中，一些隐秘的情绪角落，要定期“清扫”，及时清空情绪垃圾。

负面情绪

男性求助不是弱者表现，而是智者体现

1个人冲动，1车人遭殃。有网友评论，长久潜伏的负面情绪，就好比一颗会随时爆炸的炸弹。

曹玉萍表示，每个人的抗压性不一样，相同的事情，落到不同的人身上，结果也不同。普遍情况下，人遇到挫折、威胁时，会失去对生活的“掌控感”和安全感，紧随而来的焦虑和恐惧是与生俱来的。情绪是双刃剑，看似不良的情绪，有自我保护的功效，但如果过于强烈、过于持久，它就有负效应了。

在现实生活中，男性心理健康的

问题比女性更为隐秘，因为男性更多是自己扛起负面情绪。据介绍，来医院寻求心理帮助的女性远高于男性。这是因为男性受传统观念制约，不愿意展现自己内心脆弱的一面。

“在中国家庭中，男性往往充当着顶梁柱的角色。”曹玉萍指出，男性承受着来自家庭、工作、社会等各方面的压力，其中中青年男性的承压情况更为普遍。但是男性心理问题求助率却相对较低。

愤怒、不满、厌世……当这种强烈情绪泛滥时，要学会自我调整。

“不良情绪泛滥，说明我们的注意力需要转移。”曹玉萍表示，可以多集中于自己的兴趣爱好，也可通过看电视、听音乐、看书等转移注意力，减轻心理压力。同时可以向亲朋好友倾诉，寻找解决问题的办法，总之要让思绪放松下来。

“当不良情绪超出了自己的承载能力时，一定要学会求助。求助不是弱者的行为，而是智者的体现。”曹玉萍建议，要及时缓解工作压力、增加休息时间，必要时寻求专业人员的心理帮助。

焦虑情绪

后疫情时代，如何缓解焦虑情绪？

应届毕业生小柴，因为疫情的影响，今年以来情绪很低落，找工作这件事被提上日程，屡屡碰壁让她多次掉进焦虑情绪的“黑洞”。而在私企工作的许威（化名）最近也被严重的危机感和情绪焦虑困扰，上半年连续减薪，而他背负着家庭的经济压力，这让他日夜担忧。

曹玉萍认为，受疫情影响，就业难度可能相对较大。此时应届毕业生等求职者应树立自信心，找准定位。与其茫然焦虑，不如行动起来。“在过分焦虑的状态里容易丧失行动力，这时可以进行科学的职业生涯规划、制定行

动计划与措施。”曹玉萍指出，求职者可以每天抽出一定的时间，巩固专业知识，或者学习一门新的知识和技能，为自己的求职之行拓宽道路。在学习和充实的过程中，对自身的掌控感会增强，焦虑感也会随之减弱。

“对于工作的滑坡，一定程度的紧张和担心是正常的。拿自己减薪后的工资和疫情前的工资进行纵向比较，‘情绪海拔’的落差是难免的。”曹玉萍表示，疫情的影响是长期的，要正视现实和接受现状，并清晰认识到许多事不以个人意志而转移，要正视和疏导个人情绪，做到情绪上的

“降温解暑”。

“此时，不管是盲目跳槽还是怨天尤人，都可能让自己更焦虑。”曹玉萍表示，大部分人可以通过自身的力量恢复心理平衡。如果面对强烈的负面情绪，不主张把不良情绪都憋在心里，倾诉是最常见的“锦囊”之一。可以把自己的问题和困难向师长、家人、朋友倾诉，倾诉与交流的过程中，能缓解心理焦虑。

曹玉萍建议，朋友和家人此时要在情感上多支持、多鼓励，帮助倾诉者积极看待各种变化因素，传递足够的信心，助其积极投入到工作当中。



资料图

烦躁情绪

一言不合就动手，“情绪中暑”怎么应对？

进入三伏天，气温逐渐攀升。在室外工作的张志（化名）最近总是莫名其妙地心烦气躁，经常为一点小事就大动肝火。

“天气炎热，交感神经兴奋，会出现心跳加快、出汗、心情烦躁等现象，很有可能是患上了‘情绪中暑’。”曹玉萍介绍，交感神经的活动主要保证人体紧张状态时的生理需要，是自主性神经系统的一部分，“情绪中暑”医学上称之为“夏季情感障碍综合征”，主要是由夏季高温等气候因素引起的情绪和行为失常。

有资料显示，近16%的人在夏季会出现“情绪中暑”。尤其是当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，自然光、温度等外在变化对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强，生理中暑和“情绪中暑”的比例都会急剧上升。

“我们平时说‘燥热’，一热就容易焦躁，这个时候就需要冷静下来，变冷就更容易静。”曹玉萍表示，夏天人的情绪跳动更大，甚至一言不合就吵闹

打架，这主要是生理上体力消耗过多，代谢产生障碍造成的。针对这种症状，应从生理上和心理上降温。采用多喝水、降低体温等方式有效解暑，从而更好地舒缓内心的焦躁和烦闷，通过“冷处理”让心静下来。

对于因气温升高等原因造成的情绪异常，还可以有规律地深呼吸、集中注意力进行5至10分钟的冥想等，都能让自己感觉更加放松，预防和改善“情绪中暑”。

“情绪与工作特性也会有关系。”曹玉萍指出，从事劳动强度大、工作风险高、职业责任大、社会地位不高等相关工作的人，其情绪可能更容易受到天气变化的影响，如果工作中缺乏沟通，更容易雪上加霜。

曹玉萍建议，用人单位要注意职工的的心理和情绪变化。可以通过进行心理状况测试排查、开展心理健康压力疏导讲座、单位内部团队建设活动等方式，了解员工情绪状况、帮助员工释放工作压力、关爱员工心理健康、提升员工心理素质。（据《长沙晚报》）

4 种情况
慎用抗生素

临床上经常会遇到两类家长，一类家长非常依赖抗生素，孩子稍有头疼脑热的就要求用抗生素；一类家长则非常抵触抗生素，认为抗生素用多了没有好处。其实，这两类家长都过于偏激，抗生素在某些情况下还是有必要的，但以下四种情况还需慎用。

1. 感冒 90%—95%的感冒都是由病毒感染所致，如果没有合并细菌感染，是不需要服用抗生素的，尤其是广谱抗生素。这样做不仅对病毒没有杀灭作用，还会使细菌产生耐药性。

2. 非感染性腹泻 腹泻可分为感染性腹泻和非感染性腹泻，过敏、饮食不当、消化不良、滥用药物、天气突变等原因引起的属于非感染性腹泻，这些情况都不需要使用抗生素。另外，病毒感染引起的腹泻也不需要服用抗生素。如轮状病毒感染引起的腹泻，这时的大便呈水或蛋花样，没有腥臭味，这时只需注意宝宝的饮食和保暖就可以了。

3. 咳嗽 咳嗽并不是疾病，而是一种症状，目的是为了排出呼吸道的分泌物或异物而做出的一种保护性反射动作。因此，对于咳嗽一定要弄清楚原因再对症下药，而不是盲目用抗生素。

4. 夏季热 夏季气温高，年幼的宝宝很容易发生夏季热，主要表现为发热、口渴、多尿、少汗，体温在38℃—38.5℃之间，天气愈热，体温愈高。夏季热并非细菌感染引起，而是因为宝宝体温调节中枢和排汗功能不完善，机体散热差造成的。对于这种情况，不需要使用抗生素，要做的是保持居室要通风凉爽，给宝宝多洗几次澡，勤换衣服和尿布，饮食清淡易吸收，并鼓励宝宝多喝水。（据红网）