

@ 环卫工人, 为你准备了“清凉礼包”

我市开展“夏送清凉, 关爱相伴”慰问活动

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 周晓国） 昨日下午,我市在岳屏广场开展“夏送清凉, 关爱相伴”慰问活动, 将价值 26 万余元的“清凉礼包”送给一线环卫工人。

岳屏公园云水湖 咋长了“蓝癣”

本报讯（记者 胡亚华） 连日来, 有游客致电本报新闻热线报料, 位于“岳屏”东大门附近的云水湖湖面覆盖了一层厚厚的蓝色“癣”状物, 亟待清理。

8 月 4 日下午, 在岳屏公园东大门附近, 记者看见位于云水湖东南侧的湖面覆盖了一层厚厚的“蓝毯”, 形成了长约 50 米、宽 10 米的“蓝带”, 散发出刺鼻难闻的异味。“这正是蓝藻, 是高温天气, 湖水静稳, 水体富营养化造成的。”市民伍先生告诉记者, 蓝藻出现已有一段时间, 与近期持续高温少雨, 湖水流动性少有一定的关系, 随着高温加剧升级, 蓝藻将越积越厚, 会导致湖水中的氧气减少, 危及水生生物安全。市民游客希望有关职能部门采取紧急措施, 及时清理蓝藻, 净化水体, 为市民游客提供舒适的游园环境。

简 讯

▲8 月 4 日晚 20 时 20 分许, 市水上派出所接到报警, 称一游泳者脱力在柴埠门码头江中的航标船旁急需救援。接警后, 水上派出所民辅警驾驶公安巡逻快艇赶赴柴埠门码头周边水域展开搜寻。20 时 30 分许, 在湘江东岸风光带唐家码头附近的江中航标船上, 找到了求救的遇困者。民警迅速跳上航标船, 将他搀扶至公安巡逻快艇, 并对他的身体状况进行检查, 为其及时补水。为确保安全, 民警驾驶公安巡逻快艇护送其至潇湘苑附近水域上岸。

（记者 胡亚华）



8 月 5 日, 省高警局衡阳支队在许广高速雨母山服务区开展“夏日送清凉 平安行高速”拒绝疲劳驾驶公益活动。据介绍, 即日起至 9 月 30 日, 省高警局衡阳支队将于每月的 5 日、15 日、25 日, 在辖区内京港澳高速雁城服务区、泉南高速衡东服务区、衡邵高速西渡服务区、许广高速雨母山服务区等地开展相关公益活动。图为驾驶员通过现场扫二维码学习交通安全知识, 领取交通安全定制水和驾驶人意外险及防暑物资等精美礼品。

■谢小青 王彬斌 摄



人行道成了停车坪

本报讯（记者 金明达）“我们小区周边的人行道已经成了停车场, 逼得行人只能走在机动车道上, 与过往的汽车混行在一起, 十分不安全。”昨日上午, 家住高新区天台路恒大绿洲居民刘先生向记者反映了这样一件闹心事。

当天上午 10 点多, 记者在天台路恒大绿洲地段看到, 附近人行道上停了一排小轿车, 将人行道完全占据。附近小区居民和过往市民只能紧挨机动车道小心行走, 并不时要注意过往车辆。“这里路窄车多, 如果行人被迫走上机动车道,

危险不言而喻。”采访中, 刘先生表示, 这些违停车辆多是来市政务中心办事的, 为了图一时方便将车辆停在人行道上, 希望相关部门能加强管理。

记者随后将问题反映至高新区综合警察执法大队。该大队工作人员表示, 近年来, 衡阳的汽车数量急剧增多, 为了更加科学、规范地管理车辆停放问题, 高新区在不影响车辆通行的情况下, 在一些路段设置了公共泊车位, 以方便车主停车。针对记者反映的问题, 他们会在近期内加大对天台路周边车辆乱停乱放现象的管理力度。



为图停车方便 擅自拆了隔离桩



隔离桩被损毁, 小车驶上人行道

本报讯（文/图 记者 胡亚华）近日, 市民张女士向本报新闻热线反映, 在蒸阳南路与环城南路交会处附近, 经常存在机动车占用人行道乱停乱放现象, 妨碍附近居民安全出行。

8 月 4 日下午, 在蒸阳南路 46 号地段附近, 记者看见连排私

家车停放在人行道上, 占据了人行道约一半宽度。据市民介绍, 这条人行道原先设置了禁止机动车停放的隔离桩, 但为了停车方便, 有人竟将隔离桩拆除损毁。当地群众希望相关职能部门加大巡查力度, 有针对性地补添隔离桩, 早日还道于民。

健康

责编 / 伍施施 校对 / 刘 萍 版式 / 许宏亮

那个让王漫妮倒下的习惯，你有吗？

连续剧《三十而已》正在热播，靓丽又勤奋的销售员王漫妮为了拼业绩，不敢喝水又经常憋尿，最终因为急性肾盂肾炎晕倒在出租屋。有些观众不免质疑：“不就是憋个尿吗，竟然憋出肾炎？电视剧太夸张了吧！”事实上，这是很有可能的。今天我们就来共同了解一下这种常见的肾脏疾病。

肾脏帮助人体排毒

肾脏最重要的作用就是生成尿液，通过尿液可以将人体多余的水分代谢废物排出体外，因此有人把肾脏比作“人体的下水道”。这个“下水道”还兼具垃圾分类回收利用的功能。肾脏通过排出酸性物质、回收碱性物质，来维持人体内酸碱平衡。同时将一部分水分及其他有用物质比如蛋白质、钠离子等保留下来，只排出废物，以维持人体内电解质平衡。比如这顿饭您吃咸了，那么一个健康的肾脏会帮您

通过尿液排泄出多余的钠。同时肾脏还有内分泌功能，通过合成红细胞生成素来促进血红蛋白的合成。肾脏也是维生素 D 的一个活化场所，可以对骨代谢进行调理。肾脏的这些功能，保证了人体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行。

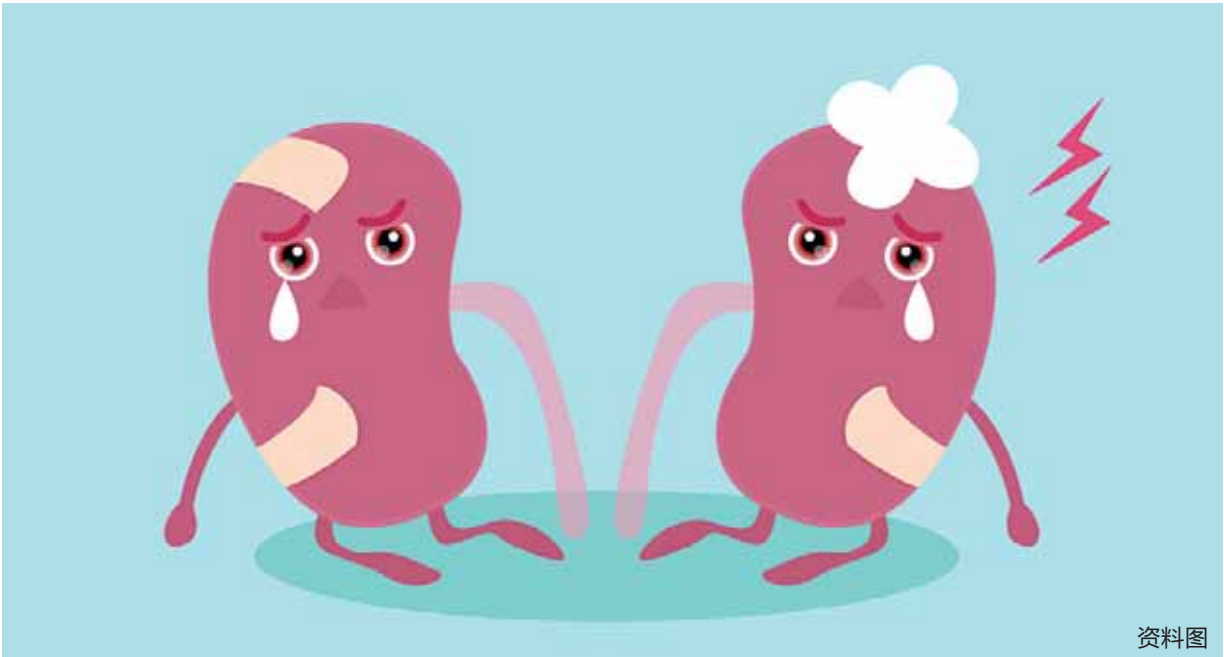
城市的下水道如果堵塞，道路上就会污水横流，臭气熏天。如果肾脏的排泄功能下降，大量滞留体内的有毒代谢物质会毒害人体的细胞、组织乃至器官，严重威胁人体健康。

上行感染是炎症主因

肾盂肾炎是由致病微生物引起的肾盂和肾实质炎症，常伴有膀胱炎、尿道炎等下尿路感染，好发于女性。病因多由大肠杆菌引起。感染途径包括上行感染、血行感染、淋巴管感染和直接感染。其中上行感染是最常见的感染途径，细菌从外生殖器官侵入，沿输尿管上行至肾盂，最终进展为肾盂肾炎。

肾盂肾炎分为急性和慢性。剧情中，王漫妮急性肾盂肾炎发病后腰疼到直不起来。急性肾盂肾炎是急性化脓性炎症，起病急。主要有以下典型症状：

- 1.全身症状：**发热、畏寒，体



资料图

急性发病不能自愈

那么急性肾盂肾炎可以靠卧床休息自愈吗？一般情况，急性肾盂肾炎不能自愈，要及时给予消炎药（抗生素）治疗，比如诺氟沙星、环丙沙星、氧氟沙星、头孢曲松钠等，疗程 10 到 14 天。治疗期间病人应卧床休息，多喝水，勤排尿，

使尿路得到冲洗，促使细菌及炎性分泌物的排出。电视剧中，王漫妮挂着吊瓶熟睡，就是在进行抗生素治疗。

期待疾病自愈，不如预防在先。女性在平时生活中要坚持每天多饮水，从而达到冲洗膀胱和尿道的作

为什么不能憋尿

为什么医生总是强调不能憋尿？这是因为排尿时尿路内的细菌也会被冲出体外，假如总是憋尿，细菌积聚到一定数量就可导致尿路感染。憋尿时人的膀胱会胀大，膀胱黏膜缺血，抵抗力也因此下降。膀胱内持续高

压，可导致输尿管膀胱入口的活瓣功能失调，尿液反流，细菌进入肾盂内，这就是细菌上行感染造成的肾盂肾炎。

另外，憋尿会让膀胱肌肉松弛，可能会引起小便不畅、尿频、

用，谨慎使用盆浴，防止细菌感染。如发病与性生活有关，在性生活后应该立即排尿。不要憋尿，同时要注意加强营养和身体锻炼。疾病的定期筛查和早期诊断非常重要，如果怀疑自己患有肾盂肾炎，一定要及早前往正规医院检查确诊。

尿不尽等症状，十分影响生活质量。所以像出租车司机、客服、导购、医生等职业人员千万不能忽视憋尿的危害，在工作中安排出休息和如厕的时间。

（据新华网）

暑期出游 防晕车小妙招

乘车前不要吃过饱，不吃油腻食物

随着暑期出游高峰的来临，爱好旅游却容易晕车的人犯起了愁，怎样才能克服晕车的毛病？大家不妨试试如下几个防晕车小妙招。

首先，晕车药能很好地缓解症状，但要注意最佳服用时间是登车前 30 分钟。因为服用半小时后药物在体内才能达到高峰浓度，起到良好作用。晕车症状一旦发生，服用晕车药就不起作用了，提前用药是关键。乘车前，还可适当服用维生素 B6，或咀嚼生姜片来缓解呕吐、恶心等症。

此外，用姜片贴于耳后翳明穴，再用伤湿止痛膏粘贴，可降逆止呕；吃点开胃的食品，如橄榄或柠檬，口含或嚼食芒果、话梅、姜片糖、薄荷糖等；用拇指按压内关穴（位于腕横纹上三横指，两筋之间）3—5 分钟，有宁心安神、理气和胃、降逆止痛作用，可有效缓解晕车症状；用风油精、清凉油涂在太阳穴、肚脐眼上的神阙穴，也能很好地防晕；橘子皮挤压后释放的陈皮挥发油，可芳香化浊，降逆止呕。

还需要注意的是，乘车前不要吃过饱，不吃油腻食物；车内应通风透气，衣着舒适轻软，心情愉快，不要反复摇动头部，不要在车船上到处奔跑，不要看书、看手机打游戏等，最好是多看远方的景物。另外，平时可多做些平衡运动方面的训练，如休闲时划船、荡秋千、跳舞等，循序渐进地改善自己身体的适应能力，也可以减少晕车的发生。

（据红网）