

整改后道路宽敞了,体验感更佳了

长沙晚报6月26日讯(全媒体记者 何乐)近日,市民致电长沙晚报帮团反映,四方商贸城有些经营户侵占路面,造成市场内交通拥堵停车困难,期待能“好好管一管”,记者随后开展了调查。6月16日长沙晚报报道刊发后,引发了网友和相关部门的关注。

一头是一位难求的拥挤道路,一头是闲置的空旷停车场,这样的问题是否得到了解决?6月26日,长沙晚报记者再次来到四方商贸城,经过10天的改造和升级,四方商贸城市场环境焕然一新。在现场看到,被占道的停车场的入口已经通道畅通,不少车辆都停在了停车场里。菜市场内,原本杂乱无章的摆放也已经清理干净,摊位规范有序,购买往来的市民络绎不绝。

“确实有了变化,这个市场感觉像开启了‘一键美颜’,整改后道路也宽敞了。这些安保人员都在认真地指挥交通和停车,体验感更佳了。只是希望不要过几天又恢复了原样。”市民张先生说。

“问题曝光后,街道第一时间组织力量,会同开福区城管特勤大队、城管执法中队、四方坪派出所、交警五中队、四季美景社区对四方商贸城存在的有关问题进行了联合监督检查,督促市场管理方立即完成整改任务。”26日上午,记者联系到开福区四方坪街道办事处副主任伍勇。

据伍勇介绍,此次主要集中整治违规地锁、乱摆放餐车、占用通道、流动摊贩、乱停车、街巷堆物等突出问题。10天来,共清理堆物50余车,规范电动车停车占道问题300余台次,整治乱停车100余台次,整治流动摊贩200余车,拆除违规地锁42个,劝导店外经营500余车。

“经过最近的整治,目前已经取得了初步的效



四方商贸城市场环境整治前后对比图。长沙晚报全媒体记者 何乐 摄

果,还是有反弹现象。我们会进一步压实管理公司主体责任,督促其定人定岗定时间,加大巡查发现、解决问题的力度。”伍勇表示,下一步,四方坪街道将积极落实属地管理责任,牵头联合整治组继续按要

求推进,巩固前期成果,防止占道、流摊、活动棚等问题反弹,通过持续整改太阳伞、蒙古包、地锁等问题,清理堆物,加强管理和

服务,机动车电动车停车加强引导。同时,街道成立专班进行同步联合督查,发现问题立即反馈交办,共同推进处理。

“感谢长沙晚报对我们的监督,这也是对我们的帮助,这几天,我们也在积极配合进行整改。同时,我

们也和街道、社区共同制定培训计划,马上会组织市场管理物业公司的工作人员接受公共安全与应急处理、城市管理、食品安全等法律法规及政策要求的培训,全面提升市场工作人员的专业素质和工作应对能力。”四方商贸城市场管理公司负责人李文博表示,欢迎大家提出批评和建议。

“请大家一起来监督,四季美景社区工作人员也在四方商贸城党群服务中心值班,市民可以通过拨打电话84895579进行投

诉。”四季美景社区党委书记 郭娟表示。



■《“这里的菜挺好,但停车体验感不好”》后续

“没想到,‘网红减肥药’也会是毒品” 2024年湖南省全民禁毒宣传月主题活动在长沙启动

长沙晚报6月26日讯(全媒体记者 颜家文)“没想到,‘网红减肥药’也会是毒品,看来真的不能随便到朋友圈购买药品。”看到禁毒宣传折页上各类毒品的介绍,市民刘晓楠不禁发出一声惊呼。6月26日,2024年湖南省全民禁毒宣传月主题活动在长沙芙蓉区迎宾路地铁站启动,活动期间共发放禁毒宣传折页5000余份、各类禁毒宣传文创品3000余份。

“‘毒品’这个词看似很遥远,事实上,很

多毒品都披上了各种形式的外衣,悄悄出现在人们身边,‘网红减肥药’就是其中之一。”活动中,民警提醒,一些“网红减肥药”,实则是含有芬特明、地西洋、氟硝西泮这三种国家管制的精神药品。大剂量使用具有兴奋和致幻作用,可导致焦虑和精神紧张,并可诱发高血压、心悸、心动过速、心力衰竭。常见的类似“网红药”还有“聪明药”“安眠药”等,它们往往披着时尚的外衣,极具迷惑性,一些人在不

了解其成分及作用的情况下盲目跟风,最终深受其害。

活动期间,湖南省禁毒委员会联合芙蓉区禁毒委在长沙地铁6号线打造禁毒主题地铁专列和禁毒主题站厅。全省各级禁毒部门以“防范青少年滥用麻醉药品”为主题,在全省打造一批禁毒宣传主题站点,制定中小学校毒品预防教育标准化资料,开展全省高校禁毒达人选拔赛和全省普通高校、职业院校禁

毒巡回宣讲等一系列活动,营造了全民禁毒宣传月的浓厚氛围。

据介绍,近年来,湖南深入开展禁毒人民战争,推进毒品问题综合治理和禁毒问题顽瘴痼疾集中整治,全省毒情整体向好态势得到持续巩固。2023年,湖南禁毒工作综合绩效排名全国第三,湘鄂“猎泉”专项综合排名全国第一,省内现有吸毒人数持续下降,新滋生吸毒人员尤其是青少年涉毒人数不断减少。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/王志云 校对/肖应林

“姐妹俩一起开小饭馆同时确诊早期肺腺癌”消息冲上热搜,专家解析

炒菜“炒”出肺癌? 原是这些习惯惹的祸

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 张维夏 实习生 张文艺

亲姐妹不吸烟,却同时被确诊癌症。这几天,“姐妹俩一起开小饭馆同时确诊早期肺腺癌”的消息冲上热搜,引发网友极大关注。没有吸烟的习惯,为什么也会患上肺癌?出现什么症状要警惕?如何防范油烟危害?对此,湖南省人民医院呼吸内科主任、主任医师蒋永亮进行了详细解答。

炒菜油烟吸多了可能会致癌?

据报道,家住浙江宁波的姐妹俩——47岁的阿靖和44岁的阿婧(均为化名),都在体检中查出肺结节。医生通过高分辨率肺部CT判断,姐妹俩的肺结节“来者不善”,最后通过胸腔镜手术,病理诊断为早期肺腺癌。没有抽烟的习惯,为什么姐妹俩都患上肺癌?医生询问得知,原来阿靖和阿婧共同经营着一家小饭馆,忙时下厨,煎、炒、炸、烤样样都行。她们不仅比日常家庭主妇做饭的频次高,而且烹饪时温度高、油烟大。

50岁的长沙市民李女士每天下班后最大的乐趣就是为家人做一顿丰盛的晚餐。日前,李女士参加单位组织的体检,低剂量螺旋CT检查结果显示“右肺上叶占位性病变,不排除恶性肿瘤”。进一步检查后,她被确诊为周围型肺癌。李女士很纳闷,自己和家人都不吸烟,平时饮食健康、作息规律,怎么可能得肺癌?

有关调查发现,女性长期暴露于高温油烟,会使患肺癌的风险增加2至3倍。在非吸烟女性肺癌患者中,超过60%的人有长期接触厨房油烟史;32%的女性炒菜喜欢用高温油

煎炸食物,同时厨房门窗关闭或通风欠佳。这是因为,厨房油烟中含有苯并芘、多环芳烃、杂环胺、丁二烯……这些都属于世界卫生组织明确公布的“1类致癌物”。比如苯并芘,可以损伤人体细胞染色体,长期吸入可诱发呼吸道、肺脏组织病变。

《中华医学会肺癌临床诊疗指南(2023版)》指出,炒、炸等烹饪方式产生的厨房油烟可导致DNA损伤或突变,是中国非吸烟女性罹患肺癌的重要危险因素之一。

“就诊的人群中,以往肺癌高危人群一般是吸烟、家族癌病史、有环境或高危职业暴露史等人群,以男性为主。近年来,中青年女性患者越来越多,早期并无明显症状,等到胸痛、咯血等症状出现时再到医院检查,70%以上已经发展到中晚期。其中,不少女性肺癌患者是不吸烟的。”蒋永亮表示,肺癌的发生有很多危险因素,炒菜时的油烟的确是其中一个因素,但并不是说接触油烟就会导致肺癌,不过长期在通风不良、油烟较大的烹饪环境中可能会增加患肺癌的风险,此外还包括遗传因素、饮食因素、精神因素等。



漫画/何朝霞

长期吸入油烟者,建议定期进行筛查

蒋永亮表示,肺癌的早期症状不明显,甚至没有症状,往往发现之时已是中晚期,但也有一些需高度警惕的症状:

咳嗽、咳血,这是肺癌最常见的症状,咳嗽多为刺激性呛咳、干咳,咳血表现为患者突然咯血痰,或痰中反复带血,常被误诊为支气管扩张、支气管炎、肺炎等疾病。

“岔气”样的胸痛,肺癌早期胸痛较轻,症状主要表现为闷痛、隐痛,部位不一定,与呼吸的关系也不确定,如胀痛持续发生则说明癌症有累及胸膜的可能。

出现不明原因的疲乏无力、体重减轻、隐约胸痛不适、胸闷、气促,这些症状多见于中央型肺癌,常因肿瘤阻塞气管或胸腔积液引起。

声音嘶哑,以声嘶为主,常伴随咳嗽,预示癌症已偏晚期(喉返神经受压或侵犯)。

发热,肿瘤堵住支气管后往往有阻塞性肺叶存在,容易出现反复性低热问题,多为38℃左右,多发生在下午和晚间。

转移症状,脑、骨、肝、肾上腺是肺癌最常见的转移部位,导致头痛、抽搐、骨痛及肝区疼痛等。

“肺癌的早期诊断至关重要。”蒋永亮提醒,年龄≥40岁且含有下列危险因素之一的人群即为肺癌高危人群,建议定期进行低剂量螺旋CT检查:吸烟者(吸烟或曾经吸烟≥20包/年或400支/年,戒烟时间<15年);有二手烟或环境油烟吸入史者;有环境或高危职业暴露史(如石棉、铍、铀、钍等接触者);罹患其他恶性肿瘤个人肿瘤史者;一、二级亲属肺癌家族史者;慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化等慢性肺部疾病史者。

如何防范油烟危害? 注意这些方面

远离油烟危害,用好抽油烟机是最直接有效的方法之一。但现实生活中,很多人都没用对抽油烟机,导致在无形中吸入了大量油烟。

使用吸力强的抽油烟机。一般情况下,楼房所在层越高,厨房面积越大,要选择吸力更强的抽油烟机。安装时,最好距离灶台1米远。

炒菜时适当开一点窗。如果炒菜完全打开门窗,会增加厨房空气对流,可能导致油烟到处乱窜,抽油烟机的吸油烟效果大打折扣;如果门窗完全紧闭,让厨房变成负压区域,可能导致抽油烟机无法正常吸油烟。适当的做法是:打开窗户,留一条缝,能使抽油烟机更好地工作。

使用抽油烟机应“早开晚关”。不要以为锅冒烟了才有油烟,正确的做法是在开火前就打开抽油烟机;炒完后,由于油烟不会马上散去,建议让抽油烟机继续工作至少10分钟后再关闭,确保有害气体完全排出。

定期清洗保养抽油烟机。储油盒中的废油应及时倒掉,让抽油烟机充分发挥功用。如果抽油烟机吸力下降,要及时检修。

挑对食用油。很多人炒菜时发现特别容易起油烟,这是因为油的烟点太低了——爆炒时的温度通常在180℃到240℃,很多食用油的烟点远远达不到这个水平。建议不要反复用以前炒菜剩下的油,没有精炼过的油和剩油含杂质多、烟点低,炒菜时会放出更多的油烟;炒菜时优先选用热稳定性较好的油,如精榨茶籽油、精炼橄榄油、椰子油等以单不饱和脂肪酸为主的烹饪油。

选好烹饪方法。多选白切、白灼、蒸、煮、炖、焯、凉拌等烹饪方式,少用煎炸、爆炒、红烧、干锅等油脂需要高温加热的烹饪方式,减少油烟产生;炒菜温度控制在200℃以下。目前,市场上许多高级烹饪油杂质少、烟点较高,不需要等到锅里的油开始冒烟才炒菜。放一条葱丝或姜丝到锅里,看到葱丝或姜丝周边冒白气、翻滚,但没有马上变干变焦,这样的油温比较适合炒菜。

@高血压患者: 这份“秘笈”告诉你如何运动

长沙晚报6月26日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 宋亚妮)“宋医生,我有高血压,你为什么还要我运动啊,不会中风吧?”近日,一位市民向长沙市中医医院(长沙市第八医院)星沙院区健康管理中心主治医师宋亚妮咨询。宋亚妮表示,运动是很多疾病的健康管理方式的一环,属于生活方式管理医学的重要组成部分。但不是所有的高血压患者都适合,要根据实际情况来安排。

宋亚妮认为,高血压患者血压控制平稳(血压<160毫米汞柱),近期血压无明显波动,经评估全身健康状况合格者可以运动。做有氧运动(快走、慢跑、游泳、舞蹈等)、无氧运动(俯卧撑、器械锻炼等)均可,但要注意时间和强度(每次30分钟以上,每周5次及以上)。运动量应以微汗、身体舒适为宜,运动时不超过运动最大心率(最大心率=220-年龄)的40~60%,运动结束后5分钟心率应恢复正常。上午9时至10时,下午4时至5时,晚上7时至8时比较适合高血压患者运动。

值得注意的是,高血压合并严重肾功能不全或其他严重并发症、急进型高血压、高血压危象等疾病,评估风险较高时禁止运动。如有心慌、胸闷、头痛、出虚汗等不适,应立即停止运动并休息,监测血压、心率甚至血糖。如症状持续或进行性加重,建议尽快就医。

宋亚妮提醒,高血压患者运动需要注意以下几点:剧烈运动、快速下蹲起立的运动、旋转运动、过度憋气等不宜进行。运动宜循序渐进,运动前后需拉伸肌肉;规律服药,运动期间不要擅自加大或减少降压药剂量;严密监测血压;如临界高血压通过运动1~2个月仍无法控制血压,建议尽快到医院就诊治疗。

高血压病属于中医眩晕、头痛等范畴,病位主要在肝、肾、心、脾,病之本为气阴两虚、阴阳失调。运动以打太极拳、八段锦、气功、五禽戏等较为合适,也可运用中医梳发、按摩颈、擦耳、点穴(点按太阳、百会、风池、内关、曲池、足三里、涌泉等穴位,每穴50下),达到平肝降压、疏肝健脾、畅通气血的作用。

她表示,高血压为慢性疾病,需全生命周期的健康管理和规范治疗。高血压患者应加强自我健康管理,坚持健康的生活方式,定期随访。