

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 郑湘平)有一种家国情怀叫援藏。今年是对口援藏30周年,长沙晚报“一起阅山河·文旅中国行”栏目联合湖南温暖夕阳国际旅行社策划推出湖南援藏旅游专列活动——长沙直达“西藏拉萨+山南+林芝+日喀则全景大环线有氧专列12日游”。

12天行程,坐最美进藏列车去西藏,以拉萨为起点,途经山南、林芝和日喀则,全景展现西藏寺庙、宫殿、草甸、花海、森林、峡谷、冰川、雪山等自然风光、民俗文化、历史遗迹,期待能够与你“湘”约人间天堂——西藏,谱写壮丽的“湘藏友情”诗篇。

西藏,高原上的璀璨明珠

西藏是集雪山、冰川、草原、峡谷、河流、沙漠、湖泊、森林、湿地等于一身的璀璨明珠。

巍峨壮丽的群山脚下,坐落着世界上海拔最高的城市之一,有“日光城”之称的拉萨,这里有世界上海拔最高的宫殿布达拉宫,有藏地第一名刹大昭寺,有拉萨三大著名转经道之一八廓街。

林芝位于青藏高原东南部,它是令人神往的“西藏小江南”,喜马拉雅山脉、念青唐古拉山脉在此交会。这里有西藏众冰山之父南迦巴瓦峰,植物类型博物馆、动物王国雅鲁藏布大峡谷,藏东南明珠巴松措,中国最美村落之一索松村。

山南坐落于西藏南部,它是青稞酒的故乡,是西藏古文明的发祥地之一,是湖南对口援藏地区。坐落在山南扎西次日山上的雍布拉克在这里守候了两千多年,它矗立在山巅,俯瞰着西藏大地,见证了西藏的历史变迁;建于公元前8世纪的桑耶寺建筑风格独特,散发着西藏宗教文化气息;高原上的蓝宝石羊卓雍措犹如一面镜子,倒映着天地美景……

喜马拉雅山脉怀抱中、珠穆朗玛峰脚下坐落着一片净土——日喀则,这是一个充满自然之美和文化魅力的地方。在这里,我们可以仰望世界之巅,感受喜马拉雅的神奇;日喀则的珠穆朗玛峰冰川巍峨壮观,气势磅礴,站在珠峰脚下,仿佛能够感受到地球的脉动,听到山峰的呼唤;除了珠峰的雄姿,这里还有许多迷人的自然风光,湖泊星罗棋布,冰山遍布,峡谷深邃,森林茂密,令人陶醉。



扫描二维码,了解行程报价

长沙援藏队正致力于将刘琼村打造成西藏民俗文化第一村。



西藏自治区山南市城区内,一轮明月冉冉升起,与周边的贡布日山、城区的夜色相映成美。(二次曝光)均为长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

“湘”遇山南 “援”来有你

湖南援藏旅游专列9月开行;“湘遇山南”摄影、征文大赛期待您的故事和作品

援藏30年,期待您的故事

“天下没有远方,人间都是故乡”。30年来,湖南对口支援西藏山南市,长沙、株洲、岳阳、常德4市分别对口援助山南贡嘎、扎囊、桑日、隆子4县。从此,山高水长,湖湘大地与这片雪域高原结下了更深的情谊。

30年来,一批批援藏干部把雪域高原当成第二故乡,美丽的高原红衬青春的舞台,山南最美格桑花见证青春绽放的模样。

30年光阴荏苒,关于援藏那些

事,您肯定有很多想说的话,有很多想和我们分享的故事;如果您想故地重游,可以参加我们此次援藏旅游活动。

本次援藏旅游活动同步推出“湘遇山南”摄影、征文大赛。分享赴藏期间您最感动的一瞬间,您最值得骄傲的事,大赛设一、二、三等奖,一等奖奖励2000元,二等奖奖励1000元,三等奖奖励500元,获奖作品均有机会在“长沙晚报撒欢吧”刊登。期待您的线索、您的讲述、您的故事、您的分享,所有参与本次行程的游客均可参与。

特惠价格回馈读者

徐子雅的歌曲《坐上火车去拉萨》,牵动着无数旅游爱好者的心弦,进藏最佳的方式是乘坐“旅游专列”,它也是进藏旅游最火的交通方式之一。对于初上高原的人来说,阶梯式进藏,缓缓从低海拔地区进入高海拔地区也是预防高原反应最安全稳妥的方法,可以让身体慢慢适应,非常适合中老年文旅体验。

12天西藏全景大环线“有氧专列”特惠团价格为3399元/人起。行程涵盖自然风光、民族文化、人文历史,每一个景点都非常有代表性,费用包含了全程往返交通费用,下车后的住宿费用和餐费,车站、酒店至景区大巴车费用,导游服务费用和小额人身意外保险,全程全陪导游保姆式贴心服务。另外,各景点的门票根据客人的年龄提供不同的优惠减免政策。广东、湖南、湖北游客均可以报名参加此次活动。这趟行程涵盖了自然风光和人文历史,为庆祝援藏30周年,本次行程价格特惠,凡在9月1日前报名的游客,可在特惠价格的基础上每人再优惠300元。

长沙援藏队员和蜂农察看蜜蜂过冬准备情况。



健康

近日,“辅导作业经常生气,导致卵巢早衰”的消息引发网友关注和热议,专家提醒:

年纪轻轻就“老”了,或是这些因素在作祟

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 郭娟

快开学了,张女士抓紧时间给孩子辅导作业,但经常被气得抓狂。这样的场景,自孩子上学7年来经常发生。长期的情绪波动引发了她的激素变化,导致失眠、月经紊乱,被诊断为卵巢功能早衰。此消息一出,迅速引发网友关注和热议。

卵巢功能早衰是怎么回事?什么原因引起的?对女性有什么影响?一旦确诊卵巢功能早衰,怎么办?如何预防?湖南省妇幼保健院妇女保健科主任、主任医师吴颖岚进行了详细解答。

为什么“年龄未到,卵巢先老”?

“不写作业,母慈子孝;一写作业,鸡飞狗跳。”新的学期就要开学了,即将进入初二的儿子还没做完作业,34岁张女士只好抓紧时间给孩子辅导作业。“一个数学题,我讲解了三遍,他还是听不懂,不会做,还时不时地做些小动作,把我气得抓狂。”张女士说,这样的场景,自孩子上学7年来经常发生。前几天,张女士因长期失眠、月经紊乱到医院就诊,医生诊断其卵巢功能下降严重,是典型的卵巢功能早衰表现。原来,张女士给孩子辅导作业时经常生气,长期的情绪波动引发了激素变化,导致了卵巢功能早衰。

卵巢是女性非常重要的内分泌器官,它有两个主要功能:一是生育,二是分泌雌激素,用于维持女性全方位的生理功能。比如,让皮肤保持一定的厚度、弹性和光泽。卵巢功能和女性的衰老之间关系密切,如果说女人如花,雌激素就是水,鲜花不浇水就枯萎了。当发生卵巢功能早衰,身体缺乏雌激素,皮肤就会变薄,容易长皱纹和色斑,还会出现一些更年期常见的症状,比如潮热、出汗、烦躁、失眠、易生气等。同时,雌激素在记忆和认知方面也起到非常重要的作用,卵巢功能早衰可能导致记忆力降低,认知障碍等患病率明显增高。此外,卵巢功能早衰还有可能导致骨质疏松等慢性疾病提前出现,心血管疾病患病风险也会增高,可能会出现血脂异常、血糖异常等。可以说,卵巢功能早衰会对女性的生命健康、生活质量带来影响。



漫画/何朝霞

出现这些症状,要警惕卵巢功能早衰

常言道:卵巢老一岁,女人老十岁;卵巢养得好,青春不易老。然而,近年来研究发现,卵巢功能早衰越来越常见,甚至连20多岁的女性也会发生。

吴颖岚介绍,出现以下症状,说明存在卵巢功能早衰的迹象:月经周期紊乱,表现为月经周期缩短、不规律,经量减少,月经稀发,闭经等;生育能力降低或不孕,随着卵巢功能不全,卵巢储备功能下降,自然受孕率降低;雌激素水平下降,出现潮热、出汗、易怒、烦躁不安、精神紧张、失眠等症状;皮肤状态改变,肤色变得暗沉,皮肤粗糙、干燥、松弛,出现皱纹、黄褐斑等。

卵巢功能早衰是由什么原因引起的?卵巢早衰病因比较复杂,约半数患者没有明确的致病原因。目前已知的致病因素包括:遗传性,如X染色体异常(Turner综合征)、POI相关基因在X

染色体突变、POI相关基因在常染色体突变等;代谢性,如经典的半乳糖血症等;自身免疫性,包括自身免疫性甲状腺疾病、自身免疫性肾上腺疾病、系统性红斑狼疮、干燥综合征、阿狄森病等;医源性,如化疗、放疗和手术;病毒性,如流行性腮腺炎、结核感染等。此外,环境和心理因素,如吸烟、饮酒、环境污染、心情抑郁等,容易诱发和加速卵巢功能早衰。长期的忧思、暴怒、焦虑,可使下丘脑-垂体-卵巢轴(HPO轴)失衡。经常染发,尤其是使用劣质染发剂;经常接触重金属、杀虫剂;经常食用转基因食品,食用过多使用化学添加剂的食品等,也会增加卵巢功能早衰的风险。

目前,卵巢功能早衰没有治愈的方法,一旦确诊则不可逆。对于卵巢功能早衰患者,最重要的是进行激素替代治疗。

如何保护卵巢功能? 日常生活中注意这些方面

“卵巢的衰老有一个过程,它会释放出一些信号。”吴颖岚说,女性朋友应多留意月经周期的变化,如果排除其他疾病的因素,连着两三个月出现了异常,建议及时到医院检查卵巢功能。一旦发现卵巢功能下降,应积极配合医生治疗,遵医嘱适当补充雌、孕激素以替代卵巢缺失的功能,改善生活质量,降低相关疾病的发生风险。

那么,如何保护卵巢功能?

饮食方面,尽可能减少冷饮及生冷食物,按时进食,多摄入富含维生素的水果和蔬菜,尽可能保障优质蛋白质的摄入,如动物蛋白及大豆等植物蛋白。优质蛋白是卵泡发育、卵子健康不可缺少的营养物质,适量食用有助于卵巢健康,延缓卵巢功能早衰。

适量运动、充足睡眠。早睡早起不熬夜,保证充足的睡眠;保证适量运动,久坐,每天进行半小时以上的有氧运动,可以加快血液循环,促进人体新陈代谢,可以有效调节卵巢功能。

改变不良生活习惯。不碰烟酒,尤其是吸烟。吸烟对卵巢伤害比较大,严重者甚至会导致更年期提前。对于卵巢功能早衰的女性,必须坚决戒烟、戒酒。

心情愉悦,学会自我调节。女性气郁容易导致气血不通,卵巢的健康也会受到影响。因此,女性要尽量保持心情愉快,学会自我调节情绪,不要过度纠结,避免情绪大起大落等。

“卵巢功能早衰是不可逆的,女性朋友一定要及时检查。”吴颖岚提醒,若出现卵巢功能早衰,不可听信民间偏方、按摩保养等方法来“返老还童”,应通过正规医院专业医生的科学指导、治疗,延缓卵巢功能早衰的进程、改善症状。

开学季,学校需把好卫生安全关

长沙疾控提醒:落实传染病防控机制 做好饮水卫生安全工作

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘娟)秋季开学在即,学生齐聚学校,卫生安全关不把好,疾病就会来“凑热闹”。近日,长沙市疾病预防控制中心(长沙市卫生监督综合执法局)提醒,学生返校人员聚集,学校应提高警惕,做好学生在校期间的健康管理和疫情防控。

传染病防控机制要落实。近期,多地新冠病毒感染数量增加,流行性感冒、手足口病、肺结核、水痘、流行性腮腺炎、急性出血性结膜炎、轮状病毒感染、诺如病毒感染等常见秋季传染病也需引起警惕。学校应制定符合本校实际的传染病防控“两案九制”,认真落实晨午检、因病缺勤缺课登记与追踪、复课证明查验、预防接种证明查验、学生健康管理、健康教育、通风消毒等各项制度,按规定做好传染病疫情报告工作,把好秋季多发传染病防控关。教育督促在校学生养成良好卫生习惯,做好自身健康监测,如有学生出现发热、呕吐、腹泻等症状,应及时报告学校,并规范就医,不带病到学校。

此外,学校需做好饮水卫生安全工作。二次供水设施:学校要指定专人负责二次供水日常卫生管理,水箱应加盖上锁,每6个月对设施进行一次清洗消毒并做好记录;同时要及时做好清洗消毒后的水质检测工作,水质检测项目至少包括色度、浊度、嗅和味、肉眼可见物、PH值、总大肠菌群、菌落总数、余氯。

农村学校自建供水设施管理:学校应加强对取水、输水、净水、蓄水和配水等设施的质量管理,建立放水、清洗、消毒和检修制度及操作规程,保证供水水质。特别要注意,暑假和节假日长期放假后遇暴雨、洪水后,应做好自备水源的消毒、自来水管网的清洗消毒工作。

长沙市疾病预防控制中心(长沙市卫生监督综合执法局)将通过深入开展学校卫生监督检查,进一步规范学校卫生管理,筑牢学生卫生安全防线。



长沙市疾控中心 长沙晚报 联合主办