

街头夹竹桃盛放，虽美但仅可远观

提醒：全株含有毒的夹竹桃苷，切忌抚摸、摘取，尤其要防儿童误食花朵或果实



扫码看视频

进入初夏，长沙绿意盎然，鲜花盛放。近日，在湘江江滩公园、梅溪湖公园、湘江风光带以及东二环沿线等绿化带中，一簇簇夹竹桃悄然进入盛花期，或玫红或粉白的花朵在阳光下摇曳生姿，引得不少市民驻足观赏、拍照打卡。然而，这看似温柔美丽的花朵，却“暗藏危机”。

“夹竹桃是有毒植物，全株含有夹竹桃苷，一旦接触或误食，可能对人体产生严重危害。”5月14日，湖南省植物园自然教育中心副主任黄秀在接受记者采访时表示，“市民在赏花时，切忌抚摸、摘取，尤其要防止儿童误食花朵或果实。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖



长沙湘江江滩公园一排排盛开的夹竹桃。

释疑

为何“有毒之花”仍广泛种植


既然夹竹桃含有毒性，为何长沙各大公园和道路沿线仍广泛种植？“这是因为夹竹桃具备极强的环境适应能力和生态价值。”黄秀解释道，夹竹桃具有抗烟雾、抗灰尘、净化空气等显著优势。

据了解，夹竹桃可通过插条、压条等方式快速繁殖，成活率高，不挑土壤、不怕污染。其叶片对汽车尾气中的二氧化硫、氮氧化物等有毒气体具有较强的吸收作用，能有效改善城市空气质量，因此被誉为“环保卫士”。

“它们就像在城市角落‘默默工作’的绿色卫兵，既美化环境，又改善生态。”黄秀说，“正是这些不挑剔、不娇气的植物，让我们的城市一年四季绿意盎然。”

除了夹竹桃，在城市园林和家庭绿植中，其实还有不少“带毒”的植物。黄秀指出，常春藤、一品红、杜鹃花、苦楝等植物的汁液也含有毒素。紫藤、国槐、皂荚的果实和种子也有一定毒性，“还有家养植物中，滴水观音、万年青、水仙、绿萝和龟背竹也都不适合随意触碰或误食”。

领取了失业保险金，看病也能医保报销



扫码看视频

三湘都市报5月14日讯 “领失业保险金后，医保到底咋整”“是不是得自己掏腰包缴费”“去医院看病还能不能报销”……近日来，长沙市医保局收到不少市民咨询。5月14日，长沙市医保局进行回复，详细介绍市民在领取失业保险金期间，也能享受的医保权益。

长沙市民黎先生因之前所在的企业经营困难，今年1月起他被辞退在家，开始领取失业保险金。近些天来，黎先生感觉自己腰部不适，想到医院治疗，不知道能不能继续享受医保报销。

对于黎先生的问题，长沙市医保局相关工作人员解释，领取失业保险金人员，也可以享受医保待遇。这类人员参加职工医保应缴纳的基本医疗保险费，从失业保险基金中支付，个人不缴费。

简单来说，失业人员的医保由失业保险金直接缴纳。根据《中华人民共和国社会保险法》和《湖南省职工基本医疗保险实施办法》相关规定，领取失业保险金人员在领取失业金的同时，由参保地失业保险经办机构统一办理职工医保参保手续。


失业人员的职工基本医疗保险费由各级失业保险经办机构按月代缴。对于失业人员来说，成功申领失业保险金后，不需要自己缴纳医保保费。

领取失业保险金的人员，与正常在职职工享有同等的基本医保待遇（包括住院、普通门诊、门诊慢特病统筹待遇）和生育保险待遇。

同时，领取失业保险金期间可以享受医保待遇。失业人员领取失业保险金期间，失业保险基金同步为其缴纳职工基本医疗保险费，领多长时间失业保险金就会缴纳多长时间职工基本医疗保险费。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木

@中高考生 考前心理调适别忽视 这份指南助你轻装上阵



扫码看视频

三湘都市报5月14日讯 长沙正在就读高三的杨立（化名）近一个月来反复头疼、失眠，到长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）神经内科就诊发现，各项生命体征正常，身体不适是考前焦虑作祟。

5月14日，长沙市第三医院神经内科七病室副主任范卫兵提醒，中高考临近，考生考前心理调适别忽视。

品学兼优的高三学生，每天焦虑睡不着觉

杨立是一个品学兼优的孩子，平常身体素质挺好，并没有基础疾病史，为什么会持续头疼、失眠呢？为进一步了解情况，医生让杨立妈妈离开诊室，单独与他进行沟通。

杨立这才说起，一家人为了他能心无旁骛地学习，举家搬迁到学校附近陪读。妈妈更是要求严格，对每一次的考试成绩十分看重。近两次模拟测试考试不理想，名次下滑了20余位，妈妈虽然没有指责，但眉头锁得更紧了。杨立越来越焦虑，经常进教室就头疼，夜间通宵失眠，严重影响了日常学习。

医生诊断杨立是典型的考前焦虑，耐心地开导了孩子，并让他每天跑步30分钟，安排20分钟时间听听自己喜欢的音乐或者看看自己喜欢的影视剧，以此转移情绪。

中考和高考是备受瞩目的考试，承载着无数学子的梦想与期望。随着考期临近，考生们紧张、焦虑等情绪也悄然滋生。范卫兵表示，过度紧张、焦虑烦躁、缺乏自信是中高考前常见心理问题及表现，其主要原因是学生自身期望过高、家长和老师的压力及对未来的不确定性。

掌握正确调整方法，化压力为动力

如何掌握正确心理调整方法，化压力为动力，以最佳状态迎接大考挑战，范卫兵提出以下建议：

一是合理设定目标，根据自己的实际学习情况和历次考试成绩，制定一个合理的高考目标。将大目标分解成一个个小目标，比如每天完成多少学习任务，每次模拟考试提高多少分数。这样既能让自己更有方向，又能在逐步实现小目标的过程中增强自信心。

二是积极自我暗示，每天对着镜子告诉自己：“我可以的”“我已经做好了充分准备”等积极话语。在遇到难题或考试失利时，不要气馁，而是鼓励自己“这是一次发现问题的机会，我可以从中吸取教训，下次一定会更好”。通过积极地自我暗示，调整心态，增强信心。

三是调整生活作息：保持规律的生活作息，早睡早起，保证充足的睡眠。合理安排学习和休息时间，避免长时间连续学习，做到劳逸结合。良好的生活作息有助于提高学习效率，稳定情绪。

适度运动放松也很重要，每天安排一定时间进行适量运动，如晨跑、课间跳绳、晚上散步等。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 刘艺博 杨茜