

改善农村人居环境 助力退捕渔民就业

渌口区这两项工作获省表扬

株洲日报·掌上株洲讯（记者/邹怡敏 通讯员/冯怒 肖霜 刘世强）近日，中共湖南省委农村工作领导小组和湖南省农业农村厅分别公布了2020年度全省农村人居环境整治（美丽乡村建设）先进单位和全省禁捕退捕工作优秀市县名单，渌口区获评“全省农村人居环境整治先进县市区”和“全省长江流域重点水域禁捕退捕工作优秀县市区”。

农村人居环境治理多个“全市率先”

3月9日上午，古岳峰镇三旺村，一辆满载垃圾的清运车停在镇垃圾压缩中转站，2名工作人员将垃圾卸入地坑中，仅5分钟时间，垃圾就被压缩处理完毕。

去年，渌口区投资800万元新建垃圾垂直压缩中转站8座，并配备喷淋、除臭、消毒一体化装置，还设置了垃圾分类收集点8070个，新配套垃圾收集车178辆，在全市率先实现镇垃圾垂直压缩中转站和行政村垃圾治理全覆盖，形成了“户分类、

村收集、镇转运、区无害化处理”的农村垃圾科学治理体系，这一工作经验获省住建厅的肯定和推介。

乡村振兴战略实施的重中之重是农村人居环境治理。该区以治垃圾、治厕所、治污水、治村容村貌、改陋习为重点，充分发挥长效管护、创建示范及群众主体作用，为乡村“美颜”。

该区建立“项目治理、分批治理、集中治理”机制，全面完成2个集中式生活污水处理项目，黑臭水体治理实现清零，在全市率先实现建制镇污水治理厂全覆盖。严格“首厕过关制”，探索建立专业掏粪队伍，率先完成农村改厕5000个。创新开展“12+4”示范创建活动，通过公开遴选，确定12个示范村、4个后备村，明确涉农资金向示范村倾斜的办法，激发各村在推进乡村振兴工作中，行有目标、学有榜样，良性竞争、不甘落后，以点带面推动人居环境整治有序全面铺开。

2020年，该区在市农村人居环境整治工作考核中位列县市区第一，龙潭镇获评

“省级美丽乡村建设示范镇”、淦田镇官塘村获评“省级美丽乡村建设示范村”。

助力395名退捕渔民成功再就业

3月4日上午，渌口区畜牧水产事务中心与李应兵等4名退捕渔民签订公益性岗位劳动合同，聘请他们为渔政协管员，曾经的“捕鱼达人”成了“护鱼员”。

家住渌口镇的李应兵自10岁起就跟随父亲在湘江、淠江捕鱼。禁捕退捕工作开展以后，他积极响应号召，早早上岸结束捕鱼生涯，但由于没有其他特长，李应兵一直没有找到合适的工作。“经过考试，我获得了渔政协管员这个岗位，每月有近2000元收入，我会好好珍惜，为禁捕退捕工作贡献一份力量。”李应兵说。

“长江十年禁渔令”下达后，渌口区把做好禁捕退捕工作作为“守护好一江碧水”的重要政治任务，迅速成立长江流域重点水域禁捕退捕工作领导小组，建立“区统筹、镇负责、部门协作、村（社区）落实”的工作机制，并设禁捕退捕“回头看”、

转产转业和生活保障、打击非法捕捞、“三无船舶”处置4个工作专班。

区禁捕退捕工作人员深入镇、社区、渔业队，宣讲政策、动员会，并设立24小时举报电话，及时收集电鱼及非法捕捞行为线索。通过开展打击非法捕捞专项行动，强化水岸联查，以源头打、岸上管、水上查等方式，全区73.8公里湘淠江水域实现全面禁捕，455户持证渔民全部完成退捕协议签订和渔船网具拆解，“1·16非法捕捞水产品案”被省公安厅评为十大经典案例之一。

“禁”得坚决、“清”得全面，还“退”得彻底、“转”得稳定。该区积极搭建退捕渔民再就业平台，开发“护鱼员”等公益性岗位20个，开展就业创业线上培训17场、点亮万家灯火“退捕渔民”就业帮扶招聘会4场，促进渔民转产创业，并通过将因病、因残等原因丧失劳动就业能力的困难退捕渔民纳入低保救助范畴等措施，让退捕渔民生活有保障。目前，该区有工作意愿的395名退捕渔民全部实现再就业。

上好入伍前“第一课”



3月10日上午，渌口区人武部组织54名预征新兵来到渌口博物馆，参观杨得志将军生平业绩陈列展厅。

参观过程中，大家不时驻足细细观看史料，一幅幅生动感人的图片，一篇篇弥足珍贵的文献，一件件凝聚着主人公对党和人民款款深情的实物，真实地展现了杨得志将军波澜壮阔的革命经历。“入伍前‘第一课’，了解我们党的光荣传统、宝贵经验和伟大成就，对我们即将入伍的新兵是一次思想洗礼，也更加坚定了我们扎根军营、献身国防的信念。”预征新兵表示。

株洲日报·掌上株洲（记者/邹怡敏 通讯员/刘世强）

军人部队立功喜报送给家属

株洲日报·掌上株洲讯（记者/黎世伟 通讯员/李放鸣）近日，攸县退役军人事务局副局长刘韶辉与镇村干部一行来到宁家坪镇双凡村，向荣立个人三等功的现役军人凡俊的家人报喜。

在凡俊家，刘韶辉一行将“一人立功，全家光荣”鲜红横幅悬挂在大门门楣上，把部队颁发的个人三等功喜报交到凡俊的父亲凡利兵手中，感谢他们为国家培养了优秀人才，希望他们继续支持孩子安心服役，再立新功。

凡俊的爷爷、父亲都是老党员，其父亲还曾是一名老兵。小时候，凡俊爷爷、父亲经常给他讲革命故事，进行革命传统教育。

2012年凡俊入伍后，不负使命，勤学苦练，表现优秀，先后被评为“优秀共产党员”“优秀士官”，特别在去年夏天的抗洪抢险中表现突出，荣立个人三等功。

皮肤除疾有妙招 自血疗法显奇效

湖南省直中医医院 刘祥华

近日，湖南省直中医医院针灸疼痛科来了位80多岁的奶奶，因为全身瘙痒，难以入睡，食欲下降，精神不佳，痛苦不堪，辗转多处求医，中药西药吃了很多，试了很多治疗方法都不见效。

针灸疼痛科刘祥华医师热情接待了彭奶奶，通过询问病史及检查，考虑彭奶奶是由老年皮肤瘙痒症引起，因为患者年纪较大，皮肤屏障受损，皮肤萎缩、退化变性、干燥，激素水平改变，加上秋冬季节气候干燥、寒冷，如果不注意皮肤保湿，使得皮内神经末梢变得更为敏感，遇到刺激而诱发瘙痒。表现多以晚间为重，影响睡眠，严重影响人的身心健康。

什么是自血疗法？

刘医生诊查后，考虑彭奶奶口服中西药无效，建议彭奶奶予以“自血疗法”治疗其老年皮

肤瘙痒。自血疗法是集针刺、放血、穴位注射于一体，通过穴位刺激可激发和调节机体的免疫功能，而加速疾病治愈。

起初，彭奶奶对“自血疗法”闻所未闻，对这种治疗方法也是充满了未知的恐惧。于是针灸疼痛科医生耐心地跟彭奶奶进行解释，告诉彭奶奶，老年皮肤瘙痒症多因为老年人肝肾亏虚，气血不足，风、寒、暑、湿、燥、火之邪侵袭肌肤，与气血相搏于肌表，皮肤干燥，引起瘙痒。

自血疗法的妙用

古人云：“治风当治血，血行风自灭”，中医认为治疗老年性皮肤瘙痒症应该从治血开始，而自血疗法是把皮肤病患者自身的血液，从静脉血管内抽出来，再由穴位注入病人自身穴位，从而刺激机体的非特异性免疫反应，促进

白细胞吞噬作用，达到调理人体内环境，降低机体的敏感性和增强机体免疫力，对治疗老年皮肤瘙痒症具有明显的止痒作用。此疗法具有操作简便、安全、无副作用、痛苦小、费用低等众多优点。

主要用于治疗白癜风、慢性荨麻疹、全身皮肤瘙痒症、广泛性湿疹和皮炎、过敏性紫癜、某些大疱性疾病、银屑病、复发性疖肿、毛囊炎、青年痤疮，还有其他的皮肤疾病等等。一般半个月至一个月为一个疗程。

在刘医生的耐心解释和鼓励下，彭奶奶鼓起勇气进行了第一次治疗，没过几天彭奶奶就高兴地告知刘医生皮肤瘙痒的情况好了很多，终于睡了个安稳觉。一个疗程的治疗过后，彭奶奶全身瘙痒的症状全部消失，顺利康复出院。

“竹石”一般的人 援鄂医生陈晖可

株洲市二医院 陈恺祺

感谢这名为机缘巧合的命中注定

高考出分后，陈晖可第一选择是计算机专业，但因分数并未达到他理想大学，一番机缘巧合陈晖可被录取到湖南师范大学医学院就读。在与临床医学专业各课程充分接触后，他发现这份迟来的喜欢。

当问到他最喜欢哪门课程时，陈晖可毫不犹豫的脱口而出：“解剖课！”每堂解剖课总是最早一个到最晚一个走，原来陈晖可喜欢的女生在解剖课上正好和他分在同一组。

陈晖可当年喜欢的那个女生，现如今也已成了他的妻子，他们俩虽在医院的不同科室，但守护患者是他们俩共同的目标。

“我们真的只是做了身为医生都会做的事”

2020年1月，新冠肺炎疫情在全国肆虐，当株洲市卫健委下达组派医疗队驰援湖北黄冈的指令时，陈晖可迅速请命。

大年初一下午快三点钟，陈晖可收到下午六点“出征”的通知。“我当时亲了亲孩子的脸，然后收拾了几件衣服，就赶紧回医院了。”陈晖可匆匆见了妻子邓仁芳一面。同为医疗战线工作者，邓仁芳即使心中再多不舍，都只化为一句“家里有我！”

当时有对父子都是新冠肺炎确诊患者，入院时都是高热，肺部病灶严重，氧饱和度低至70%，出现急性呼吸窘迫综合征，一度到了快要进行气管插管的地步。经过医疗组的不懈努力，患者慢

慢一步步转危为安。至今，陈晖可仍对这对父子记忆尤新。

2020年3月22日下午，湖南支援湖北黄冈医疗队株洲分队圆满完成任务，回到家乡，从黄冈出发的那天，约十万黄冈市民自发上街为他们送行，陈晖可和队友说：“同饮一江水，共叙湘鄂情，我们真的只是做了身为医生都会做的事。”

守护透析患者的“生命线”

陈晖可作为肾内科医生，长期在疑难血管通路方面下工夫，以精湛的技术为肾病患者搭起了一条条宝贵的“生命线”。

2019年，陈晖可进修后，将“内瘘血管球囊扩张术(PTA)”带回科室，为内瘘血管狭窄或闭塞患者治疗提供了新的更优的治疗选择，株洲市二医院在此项技术的运用上在株洲地区是较先开展，也是治疗病例量较多、效果较好的医院之一。因为内瘘血管是血透患者的生命线，陈晖可曾经为一位患者做了内瘘血管瘤的处理，进行了瘤样扩张的整形术，既解决瘤体，又保留了血管长度。陈晖可说，“肾病患者的每一寸血管都是宝贵的！我必须为患者着想，考虑他五年甚至十年后的血管通路资源。”

现在的陈晖可，是市二医院肾内科“内瘘组”组长，他说：“之前虽然在湘雅二医院和暨南大学第一附属医院都进修过，这远远不够，我会继续好好钻研学习通路技术，维护透析患者的‘生命通路’。”

应对轻度抑郁的N个妙招

株洲市三三一医院 陈飘

随着社会经济的不断发展，在物质条件不断进步的情形下，伴随的却是更多的心理压力，以及无形中慢慢产生的心灵感冒——抑郁。

株洲市三三一医院精神卫生科主任邢静华表示，对于重度基本丧失社会功能的抑郁症，我们当然要选择及时的住院治疗，那么对于社会功能受损不明显，或者仅部分受损的轻度抑郁患者，在选择专业精神心理科门诊确诊后，仍然可以通过以下几个方法恢复健康。

1 规律锻炼，放松冥想

轻度抑郁的患者，往往因为人际或者工作上的压力而苦恼，纠结在一些不必要或者无法解决的问题。

佛学上有个词叫做“顿悟”，就是指在放空心灵的状态下突然豁然开朗的一种领悟，对于轻度抑郁的患者来说，心灵本身处于紧张疲惫的状态下，正需要这样的顿悟。

规律锻炼以及冥想放松都能够将思绪稍微放空，转到到身体本身的感觉上来，久而久之的不仅达到强身健体的作用来应对情绪低落所带来的损耗，也能通过思绪的放空，在不久的将来达到某种顿悟。

2 定期的心理疏导

轻度抑郁的人们往往有个常见的自我体验，就是感到孤独，没有人理解自己，感到悲观绝望。好的咨询师则如同一盏明灯能够客观分析自身处境，并提供情感上的理解与支持。

如果说轻度抑郁的患者在黑暗中踌躇，那么好的咨询师则如同为他点起了一盏明灯，这盏灯的意义并不在于指引患者走什么样的路，而在于照亮黑暗的迷宫，通过温暖的陪伴让患者不那么孤独地选择自己最想走的道路。

3 艺术创作

很多咨询的来访者都有一个共同的问题，内心体验极为丰富，到说的的时候却怎么也表达不出来。

艺术创作是最为有效的表达情感的过程，通过绘画、雕塑、音乐、文学等艺术创作，将固着的情绪得到有效甚至是有益的宣泄。不仅能改善情绪还能避免不良的宣泄行为（如自残、酗酒等）。

4 专家提醒

株洲市三三一医院精神卫生科主任邢静华提醒，对于抑郁，我们不要乱了阵脚，好像遇到了洪水猛兽，更科学的是把抑郁当成生命的启示，抑郁在告诉我们，我们当前的生活方式并没那么快乐，生命需要从现在开始改变，我们需要慢下来，找寻迷失的快乐。