

## 夏天来了 我们到底要不要午睡?

“夏天来了,中午不休息一下,我整个下午都是萎靡不振。”夏天到来,不少人有这样的感受,那么,夏天到底要不要午睡呢?

“人在凌晨01:00-04:00和下午1:00-4:00最容易犯困。”株洲市中医伤科医院(株洲市立中医医院)内科主任医师罗政香表示,经过一夜的休息,内部机制获得了休整,人们通常上午精力旺盛,但经过一上午的体力和脑力的高度集中和紧张,人体消耗了很大的热量,新的疲劳将再次产生,睡午觉能让人在下午拥有一个相对良好的精神状态。

罗医生表示,午睡觉可以有效刺激体内淋巴细胞,增强免疫细胞活性,也就是提高人体免疫力;午睡过程中,人体交感神经和副交感神经的作用正好与原来相反,从而使机体新陈代谢减慢,体温下降,呼吸趋慢,脉搏减速,心肌耗氧量减少,心脏消耗和动脉压力减小,使与心脏有关的激素分泌更趋于平衡,这些对于控制血压具有良好的效果,能有利降低心肌梗死等;同时,经过一上午的学习或工作,大脑处于疲劳状态,午睡不仅可以补偿夜间睡眠不足,还可使人的大脑及身体各个系统都得到放松与休息,可使人精力充沛,反应敏捷,情绪良好。

“有些人午觉起来,哈欠连天,甚至还有些头疼是为什么?”对此疑问,罗医生表示,出现类似的问题,一般来说是因为睡太久了。她建议,午睡的最好时间,是在早上睡醒之后的6-8小时,或晚上睡觉前的8小时之前,这样可以缓解疲劳,还不影响晚上睡眠,10-20分钟左右的午睡,人的清醒度是最好的,能快速提高警觉度和恢复身体能量,达到良好的精神状态。

罗医生表示,正确的午睡最好选择平躺的方式,尽量选择床或是躺椅,实在没有条件的可以在办公室准备U形枕,午睡时套在脖子上,让颈椎处于一种比较自然的状态,再找一个有靠背的椅子(椅背的高度可调整至颈部),放松地坐着闭目休息。罗医生提醒,长期趴着午睡,可能产生眼睛疾病、呼吸道疾病、引发颈椎病等,或会压迫手臂桡神经,造成手臂神经麻痹,影响正常血液循环及神经传导,午睡要在午餐后20分钟睡,这样才不会对消化系统造成负担。午睡醒来后,最好慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血粘稠度,不要立马从事复杂和危险的工作。

(通讯员 罗政香)

## 恺德医院医生开“三个小孔”为21岁年轻女子“补心”

近日,株洲恺德心血管病医院心血管外科曾祥军教授团队成功完成了一例全胸腔镜下心外微创手术,顺利地解决了21岁女子的“心病”。

21岁的小丽一次体检中被医生告知心脏有杂音,经心脏彩超确诊为先天性心脏病房间隔缺损。如果在其胸部正中开刀会留下明显的疤痕,尚在读书的小丽担心有可能今后的生活受到影响,但因为心脏彩超显示,她已右心房增大,“心病”不能不治。多方打听后,小丽决定前往株洲恺德心血管病医院就医。

让她选择该院的原因是该院心血管外科曾祥军教授团队可以完成少见的全胸腔镜下心外微创手术,也就是俗称的“钥匙孔”手术,只需要打三个小孔就可以“补心”。

最终,在完善各项术前准备后,曾祥军手术团队顺利为小丽实施全胸腔镜下房间隔缺损修补手术,修补了25mm的缺口,小丽的



▲手术场景

胸壁上只留下了3个大约2—4厘米的“钥匙孔”小伤口。术后第一天,小丽就从ICU转入普通病房,数天后康复出院。

株洲恺德心血管病医院副院长、心血管外科主任曾祥军介绍,与传统胸外科手术相比,这种手术创伤小,出血少,恢复快、较美观,对年轻女性来说是更好的选择。与以往在腋下小切口微创手术方式相比,全胸腔镜技术结合肋间小切口,改善了腋下小切口视野局限、显露困难的不足,更适用于无法开展腋下小

## 好消息!我市开展2000例口腔癌免费筛查 符合条件的市民可前往市二医院申请

口腔癌是头颈部较常见的恶性肿瘤之一。

在湖南省的男性癌症发病前十位肿瘤中,口腔癌位列第八。作为“地方特色癌种”,加强省内口腔癌的早诊早治工作,降低口腔癌的疾病负担显得尤为重要。

为提高株洲罹患口腔癌早发现、早诊断和早治疗的比例,降低口腔癌的发病率和死亡率,市二医院于5月26日启动了口腔癌免费筛查。株洲市石峰区、天元区、荷塘区、芦淞区、云龙示范区内,40岁至69岁的居民为主要对象。符合上述条件,且无严重心、脑、肺、肾功能障碍或精神疾患,自愿签署知情同意书并且能配合检查者,可以在周一至周五的上午8:00至12:00,下午2:00至5:00,携带身份证原件,前往株洲市二医院口腔科门诊申请免费筛查,共2000个名额。

此次筛查项目,通过对高危人群采用临床观察及口腔细胞学检查技术进行。检查中,医生会对口腔癌高发位点,如口舌、唇

## 市人民医院老年病科获市财政重点扶持

近日,株洲市财政重点扶持的第三批临床医学重点专科建设项目名单公布,市人民医院老年病科从40个建设项目中脱颖而出,成为三个重点扶持项目之一。

据悉,株洲市人民医院高度重视老年病科建设,2014年医院成立了老年病中心,2015年牵头组建了株洲市老年医学专业委员会和老年护理专业委员会,加强了与国家卫健委北京医院、国家老年疾病临床医学研究中心、中南大学湘雅二医院、湘雅医院的联系与合作。2020年12月株洲市人民医院老年病科成功获评湖南省临床重点专科。2021年5月17日,医院牵头成立了株洲市老年医学学会,旨在加强兄弟医院及老年医养机构的交流,促进株洲地区老年医学蓬勃健康发展。

多年来,在医院老年病中心的指导下,各临床亚专科有效地开展了各类特色医疗,大大提升了医院的医疗服务能力。譬如,老年综合组开展各类老年综合评估,提高了老年人的生活质量及康复能力;老



▲医护人员对老人悉心照顾

年心血管内科针对高龄房颤患者实施的射频消融,针对高龄急性心梗病人开展的PCI手术,有效提高了救治成功率;多学科团队为老年手术患者围手术期提供全面的评估与管理,医院骨科、泌尿外科、普外科多次为90岁高龄患者成功施行手术,医院高龄手术量明显增加;开设老年多重用药门诊,为老

年共病患者用药提供科学的指导,避免药物不良反应,提高患者依从性,改善疾病预后;创癌专科在老年压疮的治疗方面积累了丰富的经验,已成功治愈数百例压疮患者;医院“仁康护养院”作为株洲市医养结合示范基地,长期致力于探索和完善医养结合的新型养老模式。(图/文 通讯员 刘赛琴)

## 罕见! 村委会申请变更婴儿的监护权

本报讯(株洲晚报融媒体记者 贺天鸿 通讯员 谢燕)群众利益无小事,一枝一叶总关情。近日,渌口区人民法院办理了一起特殊的监护权特别程序案件。渌口区某村村村委会到法院申请依法撤销陈某甲(爷爷)、陈某乙(父亲)、袁某(母亲)对毛毛(未成年人,化名)的监护人资格,并请求指定相关部门为毛毛的监护人。

### 家人没有能力抚养孩子

据了解,陈某乙与袁某系夫妻关系,两人为同村村民,且两人都患有智力残疾。早些年,陈某乙还能在父亲陈某甲的陪伴下,外出做点很简单的活。但近年来,陈某甲年事已高,前几年又不幸中风,让这原本困难的家庭雪上加霜,家中只能靠贫困户兜底政策予以保障。

### 干警们纷纷献爱心

了解到详细案情后,承办法官立即向渌口区法院党组汇报了此案。该院党组获知整体情况后,立马作出部署,一要承办法官依法稳妥推进案件审理,二要机关党委迅速牵头组织开展爱心募捐活动,并及时联系当地镇政府、区民政局等部门,对接反映毛毛的特殊情况,请相关部门相互配合予以帮助。

“请伸出您温暖的双手,奉献您无限的爱意,为这个不足两个

月的小生命奉献出一份温暖和关怀……”一份爱心倡议书在渌口区法院传开了。法院的干警们迅速响应踊跃捐款,纷纷表态希望能对毛毛献上绵薄之力。仅仅一天,干警们就筹集爱心捐款9020元。与此同时,该院机关党委立即向当地党委、政府汇报了此情况,希望有关部门能为尚在襁褓中的毛毛妥善处理好有关事宜。

近日,渌口区法院党组副书记、副院长、机关党委书记余胜带

领机关党委及党支部的委员代表驱车来到当地村委会。经当地政府以及村干部、区民政局干部的介绍,对毛毛的抚养问题进行了更深入的了解。最后,余胜带法院干警自发为毛毛募捐的款项送至村书记手中,并表示在监护权事宜处理好之前,希望村委会能尽最大的努力照顾好毛毛。

目前,渌口区法院已依法将毛毛的监护人资格转移给了渌口区民政局。

## 看你往哪跑! 民警逮住“蜘蛛侠”

5月25日,一起故意伤害案的嫌疑人面对民警的追捕,竟客串“蜘蛛侠”,企图从4楼爬窗逃跑。结果,上天无路、入地无门的他,还是被石峰公安分局生擒归案。

5月25日下午,清水塘派出所民警得到线索,一起故意伤害案的嫌疑人欧某潜藏在芦淞区某小区。民警立即前往现场布控。欧某发现进出通道被堵住,竟从其居住的四楼房间窗户爬出去,打算沿着护栏爬到三楼逃跑。爬着爬着,欧某看到楼下也有民警布控,这一下就尴尬了,想当“蜘蛛侠”的他挂在外墙上进退两难。

民警见状迅速向上级报告,并及时联系医务人员和消防员到达现场,避免意外发生。同时,民警反复对欧某进行劝说,告知其爬楼风险,督促其回到屋内归案。最终,欧某返回四楼房间并打开房门,束手就擒。



▲嫌疑人挂在墙上进退两难

株洲晚报融媒体记者 沈全华 通讯员 邓伊善 摄影报道

## 唠嗑两小时 民警打消老人轻生念头

本报讯(株洲晚报融媒体记者 沈全华 通讯员 魏天宇)5月27日晚上,芦淞公安分局贺嘉土派出所民警通过“话唠”,成功消除一名老人的轻生念头,获得老人及家属的点赞。

当晚7时许,群众报警称,有一名老人在沿江路永利码头准备跳河轻生,被热心人拉住。110巡逻民警接警前往,老人却一直不讲话,因无法核实身份及住址,巡逻民警

遂将老人送至贺嘉土派出所。到了派出所,老人还是拒绝沟通交流,不肯提供身份信息。看到这种情况,社区民警张傑来到老人身旁,跟老人聊起家常,慢慢开导老人。

“大爷,咱俩唠唠,家里有啥闹心事啊?我们帮你协调一下。”“你要有啥心里不痛快就说出来,我们想办法帮你解决。”“咱好好的,活着比啥都强,是不是?家里还有这么多人惦记你呢。”……经

## 盗窃“爱心衣物” 两男子被刑拘

本报讯(株洲晚报融媒体记者 沈全华 通讯员 陈双容)旧衣物回收是一项环保公益活动,却被人偷走卖钱。得知这个结局,捐赠爱心的你,心情会怎样?5月25日,经开公安分局学林派出所抓获了两名盗窃旧衣物的犯罪嫌疑人。

5月以来,学林派出所接到数起报案称,环保回收公司放置在不同小区的旧衣服回收箱被人用电锯切开大锁,将里面质量较好的衣服偷走。“他们偷走的不仅仅是旧衣服,更是大家的爱心!”负责回收旧衣服的陈先生气愤地说道。

学林派出所立即开展调查。通过串并案分析及视频研判,民警发现在5月1日下午,两名男子驾驶一辆棕色五菱宏光面包车出入小区的时间,与各个小区回收箱被盗的时间高度吻合。根据两名男子以及面包车的特征,民警寻迹深挖,经过连日盘查、走访,最终锁定了其落脚点。5月25日,民警前往长沙市芙蓉区一个小区仓库,将两名男子抓获,当场扣押了作案车辆和作案工具。

经查,犯罪嫌疑人贺某带着小男子曾某,合伙在长沙市芙蓉区某小区经营一家大米店。4月中旬,两人偶然得知旧衣服能卖钱,便打起了歪主意。他们在网上制作两个假的环保回收公司工作证,再窜至长沙各小区,利用手持切割机将回收箱锁切开,盗走里面的衣服。如果碰到小区保安,就出示工作牌,声称自己忘记带钥匙。在长沙顺利得手后,两人一发不可收拾,又驱车来到株洲疯狂作案。短短几天内,两人分别在长沙、株洲的7个小区破坏10余个回收箱,共计偷走爱心衣物150多公斤,价值1200余元。

目前,曾某、贺某被刑事拘留,案件正在进一步办理中。

民警提醒,回收站的衣物虽是捐赠,但也属于公共财产。价值虽小,但破坏回收箱窃取是一种违法行为,公安机关将依法严厉打击。

## 交房公告

尊敬的东方尊域一期3号栋业主:

我公司开发的东方尊域一期(推广名:型格7都会)3号栋已具备《商品房买卖合同(预售)》约定的交房条件,定于2021年6月15日至6月30日办理交房手续,请各位业主带齐购房合同、身份证或委托书、房款收据等资料原件前来办理。特此公告!交房地点:项目2号栋临时物业服务中心,联系电话:0731-28223777。

株洲市中诚房地产开发有限责任公司  
2021年5月31日