

有场议事、有人干事、有钱办事、有章理事

党建引领有力 振兴更添活力

株洲日报·掌上株洲记者/刘毅
通讯员/刘勤翰 廖建翔

前不久,醴陵市浦口镇茅坪村“两委”负责人召集村里的种养大户、乡村能人等,

围绕“土地、产业、资源、人才”主题,共同为村民发展增收出谋划策。“计划整合土地资源,对农产品进行统一生产、统一管理、统一包装、统一销售,实现抱团发展。”该村种植大户叶勇说。

这是醴陵市基层党建赋能乡村振兴的一个缩影。近年来,该市按照“围绕乡村振兴抓党建、抓好党建促乡村振兴”思路,补短板、强弱项,实现农村基层党组织“有场议事、有人干事、有钱办事、有章理事”。

阵地有颜值

投入1.23亿元,248个村级综合服务平台焕然一新

从该市白兔潭镇政府驱车几分钟,一栋黄墙红瓦的三层小楼映入眼帘,这便是山水村党群服务中心。“过去连个像样的村部都没有,开群众会议没有底气。现在好了,便民服务站、会议室、党员活动室等各种功能室应有尽有。”该村党委书记、村委会主任易升桂说。

同样的情况也发生在该市明月镇天华村。“过去是‘公章随身带,办公靠膝盖,上班打游击,开会到野外’,更别说开展正常的组织生活了。”该村党委书记、村委会主任彭新华直言不讳。

2017年,醴陵市启动“美丽新村”建设,结

合本地的历史传统、红色资源、产业特色,将地方文化融入阵地建设,投入1.23亿元,统一建设标准,完成248个村级综合服务平台改扩建工作,村级活动场所平均面积达686平方米。如今,“美丽新村”作为“红色地标”,成为城乡的一道亮丽风景线。

班子有能力

新一届“两委”成员学历年龄“一升一降”

“晴天尘土飞扬,雨天泥浆横流”,这是群众对该市国瓷街道土株岭村主干道仙寨路的既往印象。去年,该村党总支书记、村委会主任李志勇上任后,多次召开“两委”会议,协调人员、资金等事项,仅10多天,就将这条长约500米的道路完成了硬化施工,赢得村民们交口称赞。

选好“带头人”,配出“好班子”。去年初,

该村严格按照“九不选”“十严禁”要求,选出1509名组织认可、群众满意的“两委”班子成员。“新一届村支两委班子,书记主任一肩挑比例达98.9%,换选率36.6%,大专及以上学历占比提高到21.8%,且相较上届,平均年龄低了8岁,‘老中青’搭配合理,充满活力。”醴陵市委组织部相关负责人介绍,市里每年投

入330余万元,采取集中学习、外出考察等形式,对基层党支部书记、党务干部、农村普通党员进行教育培训,提高服务群众的能力。

去年,该市探索“党性教育+乡村振兴”模式,建设隆兴村党员教育培训示范基地,为乡村振兴培育一批懂农村、精农业、爱农民的“领头雁”。

管事有底气

村级集体经济平均收入达11万元

醴陵市泗汾镇茶田村通过“三变改革”,实现了从负债村到明星村的“逆袭”。去年,该村村级集体经济收入超50万元。

“2017年,3个村合并成茶田村,当时负债100多万元。”该村党委书记、村委会主任翟辉明说,“村干部要想管事有底气,解决村级集体经济空壳化是关键,这样才能有钱为群众办实事。”

2020年,该村成立醴陵茶田农业发展有限公司,流转土地900多亩,开发打造了茶田月色生态乐园。去年,该乐园二期建设启动,更多村民变为股民。此外,该村还以“村级出地、投资商出钱”的模式,盘活土地资源。

产业兴旺为乡村振兴注入“源头活水”。该市枫林镇隆兴村探索“党支部+企业+合

作社+农户”新模式,让村民在家门口增收。“村里打造的茶叶、菊花、艾草等产业,一年为务工村民发工资100余万元。”该村党总支书记、村委会主任付铁钢说。

统计显示,醴陵现有省、株洲市级农业产业化龙头企业38家,家庭农场682家,农民专业合作社2275家,村级集体经济平均收入达到11万元/村,近3年实现翻番增长。

管理有章法

完善“四位一体”村级治理机制

“村里留守老人和孩子较多,重点对这两个群体的走访,尽可能为他们提供帮助。”该市板杉镇八步桥村网格员刘彩平说。

像刘彩平这样的网格员,醴陵市有820名。该市以“抓基层、打基础、强基本,推进网格化治理,将支部建在网格”为原则,划分基层网格820个,构建市、镇、村、户四级“全覆盖、无缝隙”网格体系,形成上下联动、分级负责的管理格局。

同时,伴随村级收入增长,该市加强“互联网+监督”平台信息公开,在全市271个村(社区)建立幸福株洲醴陵监督与服务微信群,村级财务情况按季度在群内公开,依法保障村民的知情权、参与权和监督权。

“从基本组织、基本队伍、基本职能、基本制度、基本机制、基本保障6个方面,对村级组织运行进行全面规范,进一步完善以村党组织为领导核心、村民议事会为议事主体、村民委员会为执行主体、村务监督委员会为监督主体的‘四位一体’村级治理机制。”醴陵市委组织部相关负责人说。

廉政教育创新又“走心”

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/丁剑 张威)“一个个鲜活的腐败案例、反面典型,又给我们上了一堂生动的反腐倡廉课,在灵魂深处敲响了警钟。”日前,醴陵市党员干部在该市预防腐败警示教育中心参观学习时,纷纷感叹道。据介绍,该中心展厅去年9月改版升级,以全新的互动体验、逼真的情景再现,给参观者带来多角度的视觉冲击和心灵震撼。

这是醴陵市纪委监委加强党员干部廉洁自律意识、筑牢廉政防线的生动实践。去年以来,该市纪委监委以做实“后半篇文章”为切入点,积极开发新阵地,搭建新平台,探索新载体,不断丰富廉政教育内涵,营造风清气正的政治生态。

以新媒体为主阵地,用好红色资源,更好地满足党员干部对清廉文化的需求。“在株洲廉洁地图App上,点亮了左家老屋、耿传公祠等红色廉洁地标,拓展了警示教育内涵。”该市纪委监委相关负责人表示,廉洁地标图文并茂、内容详实,把醴陵的革命斗争史与清廉文化结合起来,以现代化的传播方式,树好“廉洁人物”、立好“廉洁地标”、讲好“廉洁故事”,让清廉文化的展

现形式更加丰富直观,使廉洁教育“触手可及”。

用好反面典型的案例,让警示教育作用“提质增效”。该市纪委监委着力用好身边活生生的“活教材”,注重发掘和提高案件“附加值”,以“互联网+”信息技术为支撑打造案例资源库,及时把查处的典型案例充实到醴陵市预防腐败警示教育中心展厅“电子案例库”中,让身边的“活教材”,“上榜”“入库”,用看得见、摸得着的“身边事”教育身边人,充分释放反面典型案例的警示震慑功效。同时,积极探索案例式警示教育,注重分类施教、因人施教,先后归类集中展示身边的违纪违法典型案例50余个,让不同层级、不同领域、不同行业的党员干部“照镜子”“受警醒”,切实增强警示教育的针对性和精准度。

创新载体,让警示教育常伴身边。该市纪委监委坚持把案件资源转化为情景化、可视化警示教育素材,让“案中人”“讲故事”、把“身边事”转化为“情景剧”。去年,该市拍摄制作了《嬗变》等警示教育片和虚拟情景短片,同时利用VR全景虚拟技术,让观众成为“被谈话对象”,“零距离”接受警示教育。

“升级版”瓷谷艺术馆开馆



株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/陆杏聪)您想零距离欣赏陶瓷艺术大师的作品、见证大师创作过程?或是对五彩陶瓷烧制技艺充满好奇……日前,位于中国陶瓷谷的瓷谷艺术馆经过4个多月的装饰布展,现已完成升级改造并对外开放,可让您大饱眼福。

瓷谷艺术馆是一座场馆布局专业、陈列展示独具特色的精品展馆,分为“大师长廊”“大师工坊”“当代艺术品馆”三个区域。其中,大师长廊陈列了釉下五彩工艺展示的15块瓷板画及醴陵本土陶瓷艺术大师作品,主要展示醴陵釉下五彩陶瓷历史

文化脉络和制作工艺。大师工坊目前共有9位陶瓷艺术大师入驻,他们长期定点在此进行创作创新,其中包括雕塑艺术家聂磊、中国工艺美术大师陈扬龙等,旨在打造陶瓷艺术传承创新、交流交易的平台和乐园。当代艺术馆陈列了以联合国教科文组织国际陶艺学会主席托比恩为主的一系列国外抽象艺术陶瓷及装饰艺术品。

“抽象作品一般都难理解作者要表达的意境,所以作品都附带了二维码,参观者只要微信扫一扫,就能听到作品解读了。”中国陶瓷谷一名讲解员说。

健康广场

28835396 责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:张武

甲状腺癌患者术后应该怎么吃?

株洲市三三一医院甲状腺外科 张宇

随着甲状腺癌的发病率逐年升高,甲状腺癌接受手术治疗的患者也越来越多。经常会有患者问,术后究竟什么能吃?什么不能吃?需不需要吃无碘盐?株洲市三三一医院甲状腺外科专家就这些问题给出专业解答。

术后两周的饮食指导

手术后的两周之内,以易消化、易吸收的食物为主,如软饭、面糊、米汤、豆浆等。

尽量少吃高蛋白食物及高脂肪食物,建议低脂肪、低胆固醇、低蛋白质饮食。暂时不要吃大荤油腻的东西,诸如:肥肉、放很多油的炒菜;暂时少吃大鱼大肉,鸡蛋、牛奶这类含蛋白较高的食物。

这和中医里说的手术后伤了元气需要大补是相反的,给出上述建议的原因主要是:甲状腺癌患者手术往往伴随不同程度的颈部淋巴结清扫术,这些食物的消化吸收可能加重淋巴回流甚至乳糜漏。

长期饮食指导

一般指手术后两周左右之后,如果没有其他并发症,可以逐步恢复到原来的正常饮食。

食了。

多吃新鲜蔬菜水果,少吃荤腥肉类;多吃粗粮、杂粮、各种未经加工过的粗纤维食物;吃的食物品种要全、颜色要杂、根茎叶花果都要吃;忌暴饮暴食,宜少食多餐,有利于各种营养的吸收;口味要清淡,不建议放大量的盐、糖、味精等调味品和各种食物添加剂。

除了新鲜蔬果之外,其他各种食物都应该煮熟、煮烂。特别是老年甲状腺癌患者,煮烂、煮熟有利于消化。脾胃虚寒的老年甲状腺癌患者需要远离各种冷饮、饮料、冰冻食品。

碘饮食指导

关于甲状腺癌术后碘的摄入量估计是患者心中最大的疑问,这里要分为两种情况:

▲术后需要接受碘131治疗。为了最大限度减低各种因素对病灶碘摄取功能的影响,确保碘131最大限度的发挥其放射性杀伤残余甲状腺癌细胞的作用,一般需要在治疗前4周和治疗后半年内低碘饮食,并且忌食会导致碘摄取功能下降的食物。

主要包括a.低碘饮食,要求每日碘摄入量<50微克。食用无碘盐。同时忌食含碘量高的

食物,重点防范海产品如海带、紫菜、虾皮、裙带菜、海参、龙虾等。b.忌食会导致碘摄取功能下降的食物——十字花科食物。包括:卷心菜、花椰菜、西兰花、大白菜、小白菜、青菜、各种甘蓝、西洋菜、芥菜、榨菜、雪里红、大头菜、萝卜、荠菜等。

碘131治疗半年后可逐步恢复正常饮食和正常的碘摄入。

▲术后不需要行碘131治疗。此部分甲状腺癌患者身体里面碘含量正常的患者正常饮食即可,不用刻意去食用无碘盐,低碘饮食,也不需要忌食十字花科食物。

含碘高的前20位食物排行榜(降序排列)

裙带菜(干)、紫菜(干)、海带(鲜)、鸡精、海虹、虾皮、虾酱、虾米、可乐、叉烧肉、豆腐干、开心果、鹌鹑蛋、火腿、牛肉辣拌酱、鸡蛋、牛腱子肉、菠菜、黄酱、羊肝。

宝宝咳嗽老有痰?轻松排痰只需20分钟!

湖南省直中医医院儿保科 沈雅婷

为什么孩子总是咳嗽有痰呢?

呼吸道黏膜表面有一层黏液毯,黏液毯的存在是非常重要的,因为黏液毯的存在可以使一些有毒有害的物质附着在黏液毯上,通过纤毛的摆动,黏液毯可以把呼吸道的这些黏液摆向口腔这个方向,之后通过咳嗽把它咳出来。

为什么平时人处于健康状态时没有痰,而生病之后痰就很多?那是因为当机体处于疾病的情况下,产生黏液的这些细胞或者腺体增生、增多了,或者分泌的物质也增多了,这样就出现了黏液增多的情况,黏液增多了,就出现了咳嗽有痰的情况。而孩子由于缺乏咳嗽反射能力,黏稠的痰液往往积蓄在咽喉部,难以咳出来。

省直中医医院专家认为,咳嗽日久就会形成内伤咳嗽。内伤咳嗽的病理因素主要为“痰”与“火”,痰湿犯肺者,多因脾失健运,水谷不能化为精微上输以养肺,反而聚为痰浊,上贮于肺,肺气壅塞,上逆为咳。所以咳嗽以后,如果肺部痰没有

清除干净,孩子的咳嗽就很容易反复发作。

排痰小妙招

省直中医院小儿推拿门诊针对孩子咳嗽难咳痰这种情况,通过小儿推拿加相应的排痰手法,可清除肺部积累的痰液,保持呼吸道的通畅,避免痰液淤积,促进咳嗽的康复;让孩子的咳嗽得到彻底的治疗,降低痰液带来的不适与反复感染的几率。

值得注意的是虽然手法排痰是有效又安全的排痰方式,但并非任何时候都适用。在吃奶前的小时内都不能排,因为在饭前排,痰有可能被松动,卡在喉头,这时东西吃下去就会吐出来;在饭后排,也会造成胃不舒服,甚至将刚吃下的东西吐出来。

手法排痰的时间一次大约20分钟,一天1次,持续三四天,就能见到明显的效果。此外,还需注意的是,排痰结束后应先饮用适当温水,休息30分钟后再进食。

低头族,你的颈椎还好吗?

株洲市二医院脊柱外科 程亮

小刘30岁出头,长期低头做事、刷抖音、玩游戏,最近常常感觉自己的右前臂疼痛,右手拇指、食指指尖麻木,直到打字、系扣等动作难以完成,他才感觉到了害怕。随后马上至株洲市二医院进行了颈椎MRI检查,真正致痛致麻的凶手才浮现出来——神经根型颈椎病。随后脊柱外科医生根据小刘的病情进行了对应的保守治疗,小刘疼痛麻木症状才逐步缓解。

什么是颈椎病?

颈椎病是一种以颈椎退变为基础的疾患。由于颈椎长期劳损,颈椎间盘突出、韧带增厚,使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。通过医生的体检,颈椎CT或

如何治疗颈椎病?

颈椎病不可怕,其实90%的颈椎病都可以通过保守治疗获得缓解,真正需要手术的比例大约10%,颈椎的治疗方法包括:

1. 药物治疗:以颈肩部疼痛为主的患者可口服非甾体消炎药物,辅以肌肉松弛剂氯唑沙宗片,麻木为主可选择营养神经药物维生素B12等。

2. 中医康复治疗:针灸、理疗、牵引、推拿等治疗,轻症的颈椎病大都能获得较好效果。神经根型、交感型和椎动脉型颈椎病尽可能选择保守

如何预防颈椎病?

改变不合理生活方式是防治颈椎病的基本前提。

◆保持正确的姿势,避免长期低头。

◆科学合理选用枕头,避免高枕睡眠的不良习惯,避免头颈部长时间处于屈曲状态。

方肌肉就是吊索,如果长期低头,肌肉长时间劳损,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。得颈椎病不是因为偶尔低一下头,而是因为低头的时间太长。有研究表明,当你低头60°时,颈椎承受大约27公斤的压力,这个压力有多大——相当于脖子上坐上了个七岁的娃,而一直把孩子放在你肩膀上每天坐几个小时,想想你的颈椎能受得了吗?株洲市二医院脊柱外科专家如是解释。

MRI影像可明确诊断。颈椎病主要分为五型:神经根型颈椎病:此型发病率最高;脊髓型颈椎病:此型最危险;交感神经型颈椎病;椎动脉型颈椎病及混合型颈椎病。

治疗,大多数病人经过保守治疗症状都能得到缓解。

3. 手术治疗:①持续剧烈的颈肩、上肢、神经根性疼痛且与影像学相符,经3个月以上正规,系统的非手术治疗无效,或非手术治疗虽然有效但症状反复发作,严重影响日常生活和工作。②因受累神经根压迫导致所支配的肌群出现肌力减退,肌肉萎缩。③凡已确诊脊髓型颈椎病,如无手术禁忌证,原则上应手术治疗。对于症状呈进行性加重的患者,应尽早手术治疗。

◆勤做颈椎保健操,避免长时间伏案工作,每小时应有5到10分钟的休息时间,平时可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转活动。

◆注意颈肩部的保暖,夏天避免长时间空调温度过低。

寒冬来临,是孩子呼吸系统疾病的高发季节,感冒咳嗽是家长最头疼的事。相信很多爸爸妈妈都有过孩子咳嗽老不好,反复发作的烦恼,那么除了三天两头往医院跑,真的没有其他更好的办法了吗?湖南省直中医医院小儿推拿专家为读者分享排痰的小妙招。