



一块小牌匾,孕育好风尚

沈潭镇擦亮“学好样”文化名片

株洲日报·掌上株洲记者/刘毅 通讯员/章远洋 陆杏聪

观看宣传片,参观人文陈列展厅……日前,醴陵市沈潭中学学生走进该镇美田桥村家风馆,开展“开学第一周”活动。该校希望孩子们在学习家乡学好样、做好人的优良家风家训中,汲取奋进力量。

沈潭镇民风淳朴,尤以尊师重教而贤才辈出,清朝道光年间,举人陈钟山在当地万寿宫古戏台上写下“学好样”三字,百年之后仍是该镇百姓的精神信仰。

“创新形式,丰富内涵,发挥人文璀璨的底蕴优势,潜移默化地让精神文明的馨香飘入千家万户,塑造发展新优势。”该镇党委书记负责人表示。

打造好家风传承阵地

走进该镇美田桥村家风馆,古风雅韵气息扑面而来。这栋新中式的双层建筑,展示了美田桥村的“昨天”“今天”和“明天”,设有特色书屋、百姓讲坛等六大功能分区。是一座集文化传承、家风教育、科普研学、观光旅游等功能于一体的综合建筑。

“‘学好样’这三个字,是该村村民长期形成的共同精神信仰,特意做成一块牌匾展示出来。”美田桥村党委书记漆国华介绍,家风馆约300平方米,2020年3月对外开放,不仅在醴陵小有名气,还吸引了不少江西“老表”前来参观。

沈潭镇政府负责人介绍,“学好样”文化成就了镇里“翰墨飘香、文星璀璨”。在它的影响下,仅美田桥这个不到5平方公里的村庄,就走出了包括历史专家刘彦、土木专家刘旋天等在内的一批名人,其中能在百度上直接找到的人物就有50多位。“这些名人故事,集中在家风馆里展示,来引导百姓‘评好人、议好人、做好人’,涵育乡风文明。”他说。

在该馆附近,三星里热血人文馆也建成开放。置身其中,三星里村的红色文化令人惊叹。从保家卫国,到社会主义建设,一代又一代人的精神信仰汇聚成奋斗力量。

好家风引领向上向善。在沈潭镇,如刘梅荣数十年为家乡捐资助学、翟佳美义务清扫烈士陵园、黎兰映为自掏腰包慰问困难邻里等。镇里成立了党员志愿者、青年志愿者、巾帼志愿者、教师志愿者4支志愿者队伍,先后开展生产技术指导、困难群众帮扶、人居环境整治等志愿服务活动,培育“学好样”先锋。

《学好样 做好人》原创红歌传唱四方

“老祖宗留下一块匾牌,堂堂正正写着‘学好样’,把做人的道理说得明明白白,万古不变的教宗传过一代又一代……”一首脍炙人口的原创红歌《学好样 做好人》,唱出了“学好样”旋律。

去年,沈潭镇重磅推出该红色歌曲,由沈潭籍文化名人刘放年作词,并邀请央视歌唱大赛《寻找刘三姐》全国总冠军李思宇倾情演唱。很快,这首红歌在辖区学校、机关单位、沈潭籍人士中传唱开来。

同时,该镇还陆续推出以“学好样”为主题的文创产品,诸如扇子、笔筒、书签、灯具等,使之成为家风传承的“鲜活教材”,编写《湘赣古村——美田桥》、《湘赣红村——三星里》等“学好样”画册,激发乡村正气。

乡风要传承,也要与时俱进。该镇梳理整合一批嘉言懿行,研究提炼出“崇尚美德”“忠勇报国”“耕读传家”等符合当代主题的积极思想。

奖教奖学渐成风尚

“沈潭人对教育的关心让我很感动,我将更加努力工作,教书育人,以感恩之心回报这份关爱。”陈彤是该镇江口完全小学一年级语文老师,去年上学期获评教学质量优秀等级,获得400元奖励,笑着说。

像陈彤这样的笑容,在镇里更多师生脸上绽放。去年10月,沈潭镇“学好样”奖教奖学基金成立,传承尊师重教的大美风尚,首批筹集善款63.9万元,主要为沈潭籍在外打拼知名人士捐助,表示将召并更多乡贤积极参与支持沈潭教育事业。

“只奖不扶,专门奖励师德高尚的模范教师和品学兼优的莘莘学子。”沈潭镇中心学校党支部书记、校长王立兵介绍,辖区现有教师140名、学生近1600名,教师论文或微课获奖、学生考入省示范性高中、师生在演讲等竞赛中获得市级以上荣誉等情况,依据奖教奖学方案,经核实后都能获得金额不等的奖励。

“不断有沈潭人入群,愿意捐款,为家乡作贡献。”王立兵说。

与此同时,该镇里还打造了人文课堂,做好“学好样”宣讲,开展演讲、征文等形式多样的“学好样”活动。“以‘学好样’为主题,持续创新传播路径与表现形式,营造好家风、纯民风、正党风、清政风,建设思想道德高地提升百姓幸福感。”该镇政府负责人说。

醴陵党员干部浴“雪”奋战

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/廖建翔 陆杏聪) 2月22日晚,大雪纷飞,寒风刺骨,106国道醴陵市孙家湾镇集镇部分路段一抹“红色”尤为显眼。该镇党员干部手持铁锹奋力铲雪,他们手指冻得发麻通红,鞋子被冰水浸湿,身上落满雪花。

该镇这场“破冰”与“破冰”的赛跑,是醴陵市党员干部沐雪奋战的一个缩影。从当天下午到次日上午,该市党员干部不畏严寒,冲锋在前,保障群众出行安全。

“大家拿好工具,一起上街扫雪除冰。”2月22日傍晚,该市王仙镇镇村主干道积雪成冰,路面湿滑,镇党委负责人一声号令,党员干部肩扛铁锹、手拿扫把,走出办公室,大家你铲我扫,相互配合,各村(社区)热心居民踊跃加入,清扫农贸市场周边等重点区域的积雪;市交通事务中心成立1支抗冰保障应急队,3支先锋队,2支突击队,党员干部全员上岗,24小时轮班,先后对106国道泗汾大桥、329省道南河大桥等53座桥进行设置警示标志,抛撒工业盐70余吨、融雪剂30余吨,清除倒树竹200余株;该市市政工程维护中心党员干部通宵达旦,对城区多座大桥撒盐除冰;市应急管理局在2月23日凌晨2时,集结干部上街铲雪除冰。还有城管、交警等部门,全员出动,上路清障。

次日清晨,该市沈潭镇120余名党员干部、青年志愿者开展铲雪保畅行动,大家齐心协力,铲的铲、推的推、扫的扫,清理路面、桥面3.8公里;市石亭镇镇村干部、新时代文明实践所志愿者纷纷走上省道、村道、桥梁,在易结冰处抛撒工业盐、放置警示牌,清理路面断折树枝;该石板杉镇300余名党员干部清理镇、村主要道路50多条,村里还雇佣铲车清扫积雪和冰块;该市人武部机关干部、民兵等热情高涨、干劲十足,一把铁锹、一杆扫帚成了其手中的“雪铲神器”。

在抗击雨雪冰冻行动中,醴陵广大党员闻令而动,向雪而行,以实际行动迅速投入清积雪、保畅通、除隐患,成为一道靓丽的风景线。

民兵应急分队紧急转运货物

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/周明 丁时伟) “感谢党和政府!第一时间安排民兵帮我们转运烟花爆竹,减少了经济损失……”2月24日,醴陵市中意鞭炮制造有限公司负责人刘辉再次致电该市人武部领导,表达谢意。

2月23日,受强降雨雪积压影响,“中意鞭炮”一处占地1000平方米的仓库突然坍塌,库房内价值约100万元的烟花爆竹或将受潮。得知情况后,负责联点挂钩的醴陵市人武部领导带领工作组第一时间抵达现场,察看灾情。见库房受损严重,屋面倾斜,棚顶坍塌漏水,随时有第二次坍塌的风险,工作组当即叫停正在救援的企业员工,并请专业人士对隐患进行排查,对危险部位进行加固。随后,又紧急调度该市左权民兵应急分队,帮助受灾企业抢运转移烟花爆竹。

现场,在有坍塌风险区域,民兵队伍冲锋在前,联合企业员工,采取木柱加固、钻孔排水、抬移破塌墙板等方式,搬运货物。经过4个多小时的紧张作业,所有烟花爆竹被成功转移。



民兵接力搬运坍塌仓库内货品。通讯员 供图

醴陵卫健执法抓好“五个度”

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/陆杏聪) 2月24日,记者从醴陵市卫生健康综合行政执法大队获悉,今年该大队将紧扣“千亿时代”主题,围绕“市场主体培育年”和“干部能力提升年”活动,突出抓好亮度、温度、适度、力度和深度,提升监督执法水平。

卫健综合行政执法工作涉及千家万户,关乎人民群众健康安全。该大队将通过抓好亮度,推进各领域量化分级、亮牌管理,树一

批典型,减少各类市场主体不必要干扰,确保监管无处不在;制定并启动“首违不罚”清单,对所有初次违法、危害后果轻微、违法行为人及时改正的一律免罚,让行政执法更有温度;秉持适度理念,将日常监督与专项整治、“双随机”抽查相结合,确保同一单位涉及卫健综合监督执法大队的抽查,只上一次门,确保无事不扰;坚持力度原则,加大对非法行医等危害性大的无证行为打击力度,发现一起从重

从快打击一起,维护市场主体合法权益;同时,加大对典型案例曝光力度,深度剖析典型案例危害性,确保以案为鉴,以案促改,推动卫生健康领域高质量发展。

该大队相关负责人表示,结合“干部能力提升年”活动要求,将着力做好“学做结合”文章。“定期开展岗位技能竞赛、案卷评比,在学中干,在干中学;沉下身子,加大回访、稽查等力度,在一线抓好各项工作落实。”他说。

健康广场

28835396 责任编辑:王芳 美术编辑:李懿 校对:杨卓

省直中医院助您安全放心取环

湖南省直中医医院妇科 邹丽莎 邹梦雨

上了30年的避孕环,绝经后还要取吗?

湖南省直中医医院妇科专家表示,节育环不取后果很严重!由于女性绝经后卵巢功能衰退,雌激素水平下降,子宫萎缩,导致避孕环相对过大,容易引起避孕环嵌顿在子宫肌层,进而引起子宫出血、盆腔炎、阴道炎等相关病变。

目前临床上节育环的种类有许多种:带铜T形节育环,带铜的弓形环、圆形、V形的环,母体乐的环,吉妮环,曼月乐节育器等。不同类型的节育环,有效期也是不同的,一般为5到20年不等。

对于节育环使用到期限的女性来说,需要及时更换节育器,从而保证其有效性,宫内节育器是一种安全可逆、简便、经济、可靠的避孕工具,也是我国目前生育期女性主要的避孕措施之一。

绝经后节育器嵌顿案例

患者匡某某于2年前绝经,近一周来无明显诱因出现点滴阴道流血,淋漓不净,伴小腹隐胀。遂到外院就诊,外院行相关检查后考虑“宫内节育器嵌顿”,行静脉麻醉下取环+分段诊刮术,B超引导下钳夹节育器尾丝断裂,取环失败,故转至省直中医院进一步治疗。

匡某某入院诊断:1.绝经后阴道流血查因:子宫内膜病变;2.宫内节育器残留、嵌顿。入院后完善相关检查,排除手术禁忌,术前准备、禁食、阴道上药,子宫腔镜检查。

匡某某术后诊断:子宫黏膜下肌瘤;节育器嵌顿、残留。省直中医院妇科专家团队顺利为其取出节育器,术后恢复良好,无副反应发生。

节育环可能引发的症状

1.出血、感染的可能:引起盆

腔炎等疾病。

2.子宫穿孔的可能:造成女性膀胱、输尿管、肠道等损伤。

3.节育环嵌顿、断裂、残留的可能:出现取环困难,需宫腔镜下取环或手术取环。

4.女性月经干净后的3-7天内,是取环最佳时间;绝经期、围绝经期妇女可以随时取环。

安全放心取环 为何首选省直中医院

国家三级甲等中医综合医院,妇科实力居全省前列,医生经验丰富,病人就诊安心。

结合中医特色治疗,中医制方,减少术后并发症。

●取环前完善检查,排除风险:白带CTB、血常规、阴道彩超、输血前四项、腹部X线等。

●取环严格无菌,避免感染。

●大型器械齐全,宫腔镜、腹腔镜等:当出现节育器嵌顿、断裂、残留时需宫腔镜下可视取环或手术取环。

取环后注意事项

1.观察身体状况。如果出现发热、腹痛,出血量多等异常情况,要及时就医。

2.注意休息。避免劳累,但无需卧床休息。

3.避免性生活。取环后至少2个星期,才能进行性生活。

4.禁止盆浴。女性取环后,2星期内禁止盆浴。

5.做好避孕措施。如果在绝经前取环,又不想怀孕的话,要做好其他的避孕措施。

6.保持外阴清洁。每天晚上用清水清洗外阴,切忌用手去淘洗阴道。

7.注意营养。取环后避免出血过多,可适当吃一些补血的食物,如阿胶、红枣、当归等。

病例回放

李先生是某国企的在编人员,近年来无诱因地出现失眠,心慌气促,呼吸不顺畅,坐立不安,怀疑自己得了大病,先后到市三三一医院呼吸内科以及心内科门诊检查后均未发现相关躯体问题,经心内科主任介绍来到市三三一医院精神心理门诊就诊。

市三三一医院精神心理门诊副主任医师邢静华询问详细病史后带领李先生来进行心理科

什么是焦虑障碍?

焦虑障碍(anxiety disorder)又称焦虑症,是一组以上述病理生理焦虑症状为主要临床相的精神障碍的总称。按照国际疾病分类第10版(ICD-10)分为两类:一类为恐怖性焦虑障碍,包括广场

专业检查——心理CT,结果显示李先生存在重度焦虑、中度躯体形式障碍、中度失眠。经邢主任诊断为:广泛性焦虑障碍。

拿着检查单的李先生愁眉苦脸,惴惴不安,依然将信将疑,在邢主任耐心解释下,遵医嘱按时服药,定期心理疏导,关注自己情绪变化,适当进行体育活动,痛苦时转移注意力……三个月坚持治疗,李先生获得了极大的好转,躯体不适明显好转,睡眠质量也有了提高。

恐怖、社交恐怖、特定(孤立)恐怖、其他恐怖;二类是其他焦虑障碍,包括惊恐障碍(间歇发作性焦虑)、广泛性焦虑、混合焦虑抑郁障碍、其他特定焦虑障碍。

患者雪夜突发疾病,医护齐心护平安

株洲市二医院 陈恺祺

者,并且都是党员,这些事情就是我们的责任!”回忆起昨晚的事情,万全福历历在目。

很快,文爷爷的影像学检查结果出来了。结合临床经验,文爷爷被诊断为乙状结肠扭转,并且需要尽快手术,考虑到文爷爷的自身基础疾病影响,既往因帕金森综合征行脑深部电刺激术,术中不宜使用电刀止血加大手术难度,万全福、杨志伟两位医生立即向普外科主任黄文胜汇报,黄文胜主任接到电话后,便马上从长沙家中驱车赶回医院,并在电话中指导两位医生进行下一步治疗。

一小时后,一例乙状结肠扭转手术在市二医院手术室进行,手术医生黄文胜、万全福、杨志伟、麻醉医生陈旺华、器械护士曹少龙、巡回护士杨紫琪均一丝不苟、专心致志的为文爷爷的生命健康保驾护航。经过普外科、麻醉科、手术室医护的共同努力,手术非常成功,文爷爷的病情也得到了根治。

广泛性焦虑障碍(GAD)临床表现

●精神性焦虑:过度担心是精神焦虑的核心症状。表现为经常担心未来可能发生、难以预料的某种危险或不幸。有的患者经常地、莫名地处于一种惶恐、惶恐不安的强烈内心体验中,却不能明确意识到担心的对象或内容,称为自由浮动性焦虑。警觉性增高也是GAD常见的精神症状,表现为对外界刺激敏感,有时出现惊跳反应。注意力难以集中、入睡困难、易醒、易激惹也常见于GAD患者。

●躯体性焦虑:包括运动性不安与肌肉紧张。运动性不安可表现为搓手顿足、不能静坐、不停地来回走动、无目的小动作多。肌肉紧张严重时可有肌肉酸痛,多见于胸部、颈部及肩背部肌肉,紧张性头痛也很常见,有的患者可出现肢体的震颤,甚至语音颤。

●自主神经功能紊乱:表现为心动过速、胸闷气短、头晕头痛、皮肤潮红、出汗或苍白、口干、吞咽梗阻感、胃部不适、恶心、腹痛、腹胀、便秘或腹泻、尿频等。有的患者可出现早泄、勃起功能障碍、月经紊乱、性欲

减退等症状。

●其他症状:GAD患者常合并疲乏、抑郁、强迫、恐惧、惊恐发作、人格解体等症候群。

事实上绝大多数焦虑障碍患者都会伴有躯体形式障碍——由焦虑抑郁等情绪引发的躯体不适,通常患者会反复求医检查却发现没有任何躯体疾病,了解了病情医生就能对症治疗,治疗此种焦虑障碍有如下几个要点:

1.改善焦虑情绪:服用足量足疗程的抗焦虑药;进行心理疏导;转移注意力等。

2.改善植物神经紊乱症状:按摩、泡脚、瑜伽冥想等放松手段。

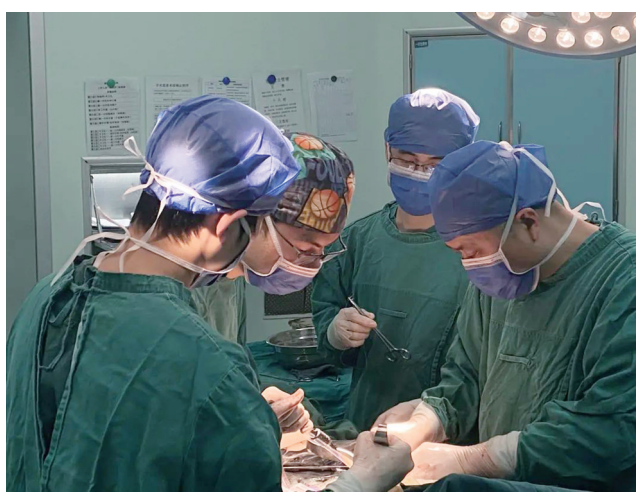
3.建立对疾病的正确认知:只有认识疾病,患者才能更加配合、信任医师的治疗,少走弯路。

焦虑障碍并不是洪水猛兽,也不是无法治愈,只要患者有足够的信心、足够的耐心以及对医师完全信任,结合市三三一医院精神心理科专业的诊疗计划,争取尽早重新回归宁静、幸福的生活。

医学科普

市二医院普外科主任黄文胜介绍,乙状结肠扭转是结肠绞窄性梗阻较为多见的一种,主要原因是乙状结肠冗长而系膜相对较短,又或由于炎症粘连引起。结肠祥以其系膜为固定点沿系膜的长轴旋转,所致的肠腔部分或完全闭塞,称为肠扭转。一般由解剖因素、病理因素及结肠动力改变(即饱餐食物内纤维残渣过多、大便便秘、肠内蛔虫团、先天性巨结肠等)导致。

黄文胜提醒,这类患者刚开始症状并不明显,随着病情的加重,会出现肛门停止排气、排便,以及整个腹胀的胀气,特别好发于有慢性便秘的老年患者。对于这类患者而言,手术治疗虽然效果明显,但依旧只是治标不治本,想要从根本上治疗,必须解决肠道问题,同时保持健康生活方式及饮食习惯,注意定期体检等。



▲手术中。