



▲茶陵县散葬烈士遗骸迁葬入园仪式现场。通讯员供图

英雄“归队”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/彭冬花)近日,茶陵县隆重举行烈士遗骸集体迁葬仪式,168名烈士集中归葬至该县烈士陵园。

此次集中安葬的,是在民主革命、抗日战争、解放战争、清匪剿霸、农村土改、抗美援朝、和平建设年代各个不同历史时期为国牺牲的烈士。

4月26日上午,礼兵将覆盖着鲜艳五星红旗的烈士棺槨,缓缓护送进入墓区,在烈士家属的注目下庄严下葬。

鲜花簇拥下的烈士纪念碑显得格外庄严、肃穆,参加烈士迁葬祭奠仪式的人员以鞠躬、默哀、敬献鲜花的方式深切缅怀先烈,祭奠忠魂。

增加公办义务教育学位、发放住房租赁补贴、免费艺体培训……今年,我市要重点办好这些民生实事

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘芳 通讯员/袁滢)4月27日,我市发布《2022年省、市重点民生实事项目实施方案》,包含增加公办义务教育学位、老年人服务保障、城镇老旧小区改造、农村“三路”建设等16个省、市重点民生实事。

从今年的《方案》来看,重点民生实事指标变少,从以往的“民生100”工程,改为实施“十大民生实事”。

“今年重点民生实事工作是省‘十大民生实事’加市‘十大民生实事’,有4个项目重合,共计16个项目32项指标,项目变少、变精。”市统计局相关负责人介绍,将集中优势资源,举全市之力办好重点民生实事,让老百姓切身感受重点民生实事带来的获得感、幸福感、安全感。

从重点民生实事完成进度来看,总体偏慢。截至目前,提前完成和达到时间节点的项目只有14项,仅占43.8%。上述负责人表示,下一步,要全力以赴推进项目进度,按照逐月报告、按季自评、半年检查、年终考核的方法,加强督促指导,确保各项实事均衡推进。

相关链接

一、2022年省重点民生实事项目

1. 增加公办义务教育学位。提高公办义务教育学位占比至95%以上,新增公办义务教育学位14941个(市考核任务15000个),资助家庭经济困难学生6万人。
2. 职业教育楚怡行动。启动1所楚怡公办中职学校改扩建工作。
3. 特殊群体健康保障。完成孕产妇免费产前筛查和新生儿先天性心脏病免费筛查各17500人,完成农村适龄妇女及城镇低保适龄妇女“两癌”免费检查73500人,每个县市区均有至少1家定点医疗机构实现普通门诊医疗费用跨省直接结算,康复救助残疾儿童400人,完成550户困难残疾人家庭无障碍改造。
4. 城乡低保和残疾人“两项补贴”提标。城市低保标准不低于600元/月,农村低保标准不低于5796元/年;困难残疾人生活补贴标准和重度残疾人护理补贴标准提高到每人每月不低于80元。
5. 老年人服务保障。完成1030户困难老年人居家适老化改造(市考核任务1000户);养老机构新增600张护理型床位。
6. 城镇老旧小区改造。开工改造100个城镇老旧小区(市考核任务80个)。
7. 中小学安防设施建设。建设联网中小学

8. 农村饮用水源地突出环境问题整治。完成50个农村千人以上集中饮用水源地突出环境问题整治。
9. 农村“三路”建设。完成农村旅游路、资源路、产业路提质改造295公里(市考核任务300公里);建设农村公路安防设施157公里。
10. 农村水源保障及灌溉能力提升。新增蓄水能力251万方,恢复和改善灌溉面积6万亩。

二、2022年市重点民生实事项目(4个与省重点民生实事重合项目不再列出)

1. 新增城镇就业和农村劳动力转移就业。新增城镇就业5.2万人,农村劳动力转移就业1.2万人。
2. 住房租赁补贴发放。发放城镇住房困难家庭住房租赁补贴3200户。
3. “两病”门诊用药保障。实现城乡居民“两病”门诊用药保障20万人次以上。
4. 市疾控中心和市重大公共卫生医学救治中心建设。启动市疾控中心新建项目、市重大公共卫生医学救治中心项目建设。
5. 市民免费艺体培训3.6万人次。市民艺术大课堂培训1.8万人次,举办体育免费培训班培训1.8万人次。
6. “幸福屋场”建设。建设“幸福屋场”100个。

停车难、拆违控违、“问题”窞井盖……

2022年,城市管理将补齐民生领域短板

本报讯(株洲晚报融媒体记者/伍靖雯 通讯员/李向红)4月28日,2022年全市城市管理工作暨“干部能力提升年活动”“党风廉政建设”推进大会召开。今年,我市城管部门将以全国文明城市创建整改、生活垃圾分类等重点为牵引,持续加强城管队伍建设,着力补齐停车难、拆违控违、“问题”窞井盖等民生领域短板。

“车位”方面,停车难一直是居民关注最高的问题之一。今年以来,我市城管部门已多次开展人行道畅通行动专项整治。接下来,还将持续保持对重点区域、重点路段车辆乱停放、乱施划停车位、私设地桩地锁等问题的攻坚。

拆违控违方面,严格以控增量、消存量为目标,以老旧小区、城市更新区域、城市主次干道

等为重点,今年,全市要拆除违法建设20万平方米以上。

窞井盖安全管理方面,我市已部署开展窞井盖安全管理专项行动,成立窞井盖专项排查整治工作领导小组,加强城区范围内窞井盖安全风险隐患排查整治,依法查处突出问题,切实维护好人民群众“脚下的安全”。

速看天下

● 国家卫生健康委疾控局副局长吴良有在28日的国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,4月以来,全国31个省份和新疆生产建设兵团累计报告本土感染者超55万例。

● 俄罗斯外交部27日在其网站上发表声明说,俄方决定退出联合国世界旅游组织。

● 据克里姆林宫网站消息,俄罗斯总统普京27日说,如果有人打算从外部干预正在乌克兰进行的特别军事行动,并对俄构成无法接受的战略威胁,俄就将以闪电般的速度回击。

● 国家发展改革委28日称,根据近期国际市场油价变化情况,按照现行成品油价格形成

机制,自2022年4月28日24时起,国内汽油、柴油价格每吨分别提高205元和200元。

● 搭载4名宇航员的美国太空探索技术公司“龙”飞船在经过近16小时飞行后,于美国东部时间27日晚飞抵国际空间站并与其顺利对接。(据新华社)

早上应该喝什么水?



▲图片来源于网络。

人们都知道,早上起来喝杯水有利于身体健康。但是如果将蜂蜜水、柠檬水、温白开摆在你面前,你应该喝哪种呢?

● 蜂蜜水

早上如果要喝蜂蜜水,一定要记得选择不易结晶的蜂蜜,而且要调得非常淡,刚刚能感觉到甜味,大约4%的浓度就可以了。喝蜂蜜水有利于减轻干渴感。所以选择不结晶的蜂蜜,是因为它富含果

糖,有非常强的保水、保湿能力。如果身处干燥环境,早上起床时口干舌燥,嗓子干痛,喝白开水不能解渴,那么可以试试蜂蜜水。不过,如果蜂蜜水浓度太高,就会提升液体的渗透压,不利于快速补水。

● 柠檬水

柠檬水是把柠檬切片泡的水。所谓健康的柠檬水,必须是淡柠檬水,可用两薄片柠檬加1000毫升水泡制而成。淡柠檬水几乎不含热量,也不含盐分,所以它无害健康。微量的酸涩味道有利于缓解干渴感

觉,而极低的渗透压和白开水一样有利于水分快速进入人体。此外,淡柠檬水用热水来泡,不影响营养价值。浓的柠檬水不仅需要加糖,而且含有较多的柠檬酸,患胃病的人会觉得不适,所以不建议用来补水。

● 白开水

白开水是适合所有人的补水选择。具体选择什么温度,则因人而异。哪一种水温令人感觉身体舒服,就选择哪一种温度。但要注意的是,白开水的温度达到60℃会导致蛋白质缓慢变性,超过65℃的液体会烫伤口腔和食道,增加致癌风险,

所以不宜喝过热的白开水。(本报综合)

◆ 名医在线



李向南今年52岁,居住于天元区美的城小区,1993年考入新疆医科大学,同年入伍西部战区某部,先后担任乌鲁木齐空军医院心内科住院医师、主治医师,负责高血压、心脏病、胃肠道疾病和糖尿病等疾病诊治。现任株洲美年大健康栗雨分院门诊部医技部主任,负责体检中心医检、急救、医疗培训等工作。

在役期间,李向南始终履行“救死扶伤、姓军为民”的服务宗旨,赴部队医院巡

诊和挂职帮带,荣获个人三等功1次。2017年退役后,他主动参加区退役军人志愿服务总队,力所能及地为广大市民和退役军人及家属,免费提供寻医问药、健康咨询、健康教育以及健康管理等各项服务。

从事医疗工作近30年来,李向南曾任中华医学会心血管分会委员,撰写医学论文十余篇,多次获得部队和医院嘉奖。

(本栏目长期征集株洲地区名医和知名医疗机构,普及医学知识,方便求医者寻医问诊。如果你身边有名医,名医疗机构,欢迎向我们推荐。联系电话:18707332119,何记者)

在放射科门口等候,有辐射吗?

医院拍片、CT场所,写着“当心电离辐射”的提醒。那么,很多人关心的问题来了,在放射科门口等候,有辐射吗?

李向南说,影像检查的辐射没那么可怕。放射科的门和墙壁都是特别定制的,室顶、地板等都有指定厚度和材质。据要求,除检查室内有少量软射线外,过道和走廊都不能测到射线。陪同家属只要不进入检查室,在外等候是没有辐射的。

而且,影像科每年都会接受第三方单位的检查。建议患者做放射检查时,为阻隔非检查部位的辐射,保护对射线敏感的器官,如性腺、甲状腺等,可将铅防护用品盖或穿在身上。另外,从病发检出率来看,胸部低剂量CT更有优势。年龄超过40岁,有吸烟史和肺癌家族史的人,建议用胸部低剂量CT代替胸部X光检查。(记者/易楚瞳)

◆ 安全用药

安宫牛黄丸 没病别乱吃

“把安宫牛黄丸当做家里的常备药、救命药。”很多人都听说过这种观点。不少人甚至认为安宫牛黄丸可以预防很多疾病,是保健药品。尤其是每年端午节期间,安宫牛黄丸更被视为一款“神药”,各大药店、药房也在推销。

事实上,安宫牛黄丸不是保健品,也没有预防疾病的作用。普通人没有相应疾病时不建议服用,否则可能伤害身体。

安宫牛黄丸来自吴瑭《温病条辨》,由牛黄、犀角、黄连、黄芩、生栀子、朱砂、珍珠、麝香、冰片、雄黄、郁金组成,多用于中风昏迷、小儿惊厥等邪热内闭的热病,典型表现为高烧、意识昏迷、谵语、面红目赤等。

安宫牛黄丸的服用禁忌大家要了解,本药不适用于寒闭神昏、气虚、阴虚风动患者,老人、儿童、哺乳期妇女要慎用。因药物中含有麝香,孕妇禁用。安宫牛黄丸含有兴奋剂成分,运动员慎用。(据养生中国)

老年运动金字塔 “塔尖状态”少停留



▲图片来源于网络。

老年人科学运动有一个“金字塔”原则。最底层是生活中的运动,如做家务、购物、骑车、爬楼梯等,每天都要做。

向上一层是柔韧性运动,包括瑜伽、拉伸动作、太极拳等,每天做1次,每次6至10个动作,每个动作可持续30秒左右。再向上一层是有氧运动和休闲运动,包括慢跑、骑车、游泳、登山、跳舞等。这需要每周做3至5次,每次20分钟以上,强度应该是中等偏高一点。

再上面是肌肉运动,如仰卧起坐、俯卧撑等,每周要有2至3次,每次做1至3组动作。

最顶端的应是最少的,保持静态,如看电视、玩电脑等,连续时间不要超过1小时。(本报综合)

日常推腹 升清降浊

很多人年纪大了之后有便秘、睡不安稳的情况出现。中医认为,这都是因为浊气不降、清气不升的缘故。今天,为大家推荐一个可以帮助身体升清降浊的动作。

揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉张力和胆汁分泌功能,从而提高消化系统功能,预防和消除便秘,对老年人尤其重要。揉腹有利于保持精神愉快,睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于动脉硬化、高血压、脑血管疾病患者,按揉腹部能平熄肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗作用。

推腹的时候要使腹肌放松,呼吸放松,先从心口窝向下推,然后从肋骨两侧向前下方推,碰到硬结就仔细按揉。每天早上起床时推一次,晚上临睡前推一次,平时也可推,不用找穴位,十分方便。人体腹部有9条主要经络,这样推可谓一举多得。(本报综合)

◆ 每周一菜

降血压,喝海带排骨汤



▲图片来源于网络。

食材:排骨400克,海带150克,葱段、姜片、盐、味精、香油、黄酒适量。

做法:先将海带清洗浸泡,放笼屉内蒸半小时,取出用清水浸泡4小时,洗净控水,切成长方块备用;排骨洗净切段,入沸水锅中煮一下,捞出洗净备用;然后在锅内加入1000毫升清水,放入排骨、葱段、姜片、黄酒,大火煮沸,撇去浮沫,再用中火焖煮约20分钟,倒入海带,再用大火煮10分钟,将姜片、葱段捞出,加味精、盐调味,淋入香油即可。

功效:可防人体缺钙,还有降血压的作用。(株洲市营养健康管理协会)