

国际家庭日 天元区这些家庭受到表彰

株洲日报讯(全媒体记者/余思薇 通讯员/夏冬梅) 今年5月15日是第29个国际家庭日。5月13日,天元区以“有家·有爱·有幸福”为主题,召开2022年国际家庭日主题活动,现场表彰了一批2021年度先进家庭和志愿服务组织。

近年来,天元区广泛深入开展家庭文明建设,注重在居民自治中发挥妇联执委、女性、志愿者和家庭的作用,把家庭建设作为基层社会治理的重要内容,纳入全国文明城市创建整改体系,从工作机制、社会环境等方面给予家庭建设有力的支持。

活动中,天元区对三门镇

家庭道德文化传承协会、潘平洋家庭、王白鱼家庭等31个(户)最美课堂、五好家庭、最美家庭、平安家庭进行表彰,对11个幸福邻里社区学院分院教学点、20位“幸福11A”志愿服务队志愿者代表进行授证授牌,并现场对2022年“阅读计划·到图书馆领阅芽包”、心连心幸福公益项目进行捐赠。

此次活动旨在充分发挥先进典型示范引领作用,进一步加强家庭建设,弘扬社会主义核心价值观,引领广大家庭弘扬优秀传统文化、培育良好家风,激活党建带妇建新动能,为“培育制造名城、建设幸福株洲”贡献“家”力量。

全国助残日 他们学习、体验当主播

株洲日报讯(全媒体记者/言静 通讯员/丁玉玲) 在第三十二次全国助残日即将到来之际,一条免费学习、体验当主播的活动通知在株洲市盲人朋友中热传。5月13日上午,株洲市盲协与爱心企业湖南农选集团联合组织开展了残疾人朋友专场主播培训和体验活动。

乘着直播带货“东风”,活动消息一经发出,城区盲人朋友纷纷踊跃报名,石峰区、经开区及荷塘区的一些肢残朋友也闻讯申请参加。最终市盲协筛选了46名有才艺、善表达的残疾人朋友参加了本次活动。

活动中,湖南农选集团电商运营总监周智宇为残疾人朋

友上了一堂“主播入门课”,周智宇深入浅出地向大家分享了直播行业的发展现状以及如何打造主播人设、选择直播场地等干货内容,让残疾人朋友对主播这个新兴职业有了初步的认识。

在最紧张的直播体验环节中,残疾人朋友跃跃欲试,分别体验了才艺主播和带货主播。周智宇全程耐心地为大家讲解示范、解答疑问,并充分肯定了大家的表现,让现场的残疾人朋友备受鼓舞。

市盲协主席黄程表示,盲人朋友虽然看不见,但是完全可以利用双手、用声音创业,希望这次的活动能够对大家有所启发,在今后的就业创业路上多一条思路,多一重想法。

全民营养周教你“吃好”

株洲日报讯(全媒体记者/文樱) 5月18日上午,由株洲市社会科学界联合会指导,株洲市卫生健康委员会、株洲市营养健康管理协会、湖南省直中医医院共同主办的2022年株洲市全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动正式启动。

今年的全民营养周主题为“会餐会选 会看标签”,宣传口号为“健康中国 营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”。“5·20”中国学生营养日的主题为“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。

活动现场,营养界的“大咖”围绕新

版膳食指南、营养与免疫、如何选择预包装食品、认识普通食品与绿色食品及有机食品、营养的溯源和未来等主题开展科普讲座,为大家带来了一场营养健康“饕餮盛宴”。

接下来,我市将聚焦主题,围绕2022版中国居民膳食指南开展全民营养知识普及线上抢答赛、营养科普知识“七进”活动,还将通过“亲子结对学营养”短视频拍摄、全民健康体重打卡100天等活动,掀起全民践行合理膳食行动的新高潮,助推全民健康素养水平稳步提高。

“红色健康驿站”进驻金山街道



市三医院医疗团队正在为小区居民义诊。株洲日报全媒体记者/刘姝琪 摄

株洲日报讯(全媒体记者/刘姝琪 通讯员/魏博磊 丁志鹏) 睡眠健康知识讲座、专家义诊、医疗咨询……近日,在金山街道流芳社区无线电厂小区的养老服务中心前坪,居民们正享受着“红色健康驿站”医疗团队“送上门”的健康服务。

记者了解到,“红色健康驿站”进驻小区后,医疗资源能够更广泛、更直接、更有效地服务居民群众,让广大居民在家门口就可享受大型医院的就诊待遇。今后,金山街道“红色健康驿站”将以居民需求为导向,提供受居民欢迎的健康讲座、义诊、上门诊断、健康咨询等服务。

扫一扫 文明株洲等你来接力

株洲日报讯(全媒体记者/张诗慧 通讯员/李向红) 随着文明城市创建工作的不断深入推进,日前,株洲市城管局面向城管系统和市民开展文明城市创建接力活动。市民用手机扫一扫,即可参与接力活动。活动推出当日就吸引了2000余名市民参与。

据了解,此次文明城市创建接力活动旨在倡导全体市民积极加入文明城市创建工作中来,当好文明城市创建的“战斗员”“服务员”“宣传员”,共同扮靓株洲城市环境,为我市文明城市创建工作贡献力量。



扫一扫,参与文明城市创建接力活动。

一点点 宅家也能“云”观展



“素羽丹顶——鲁晓波绘画作品回乡展”VR全景“云”观展手机界面截图。

株洲日报讯(全媒体记者/徐孜 通讯员/马镜) 特殊时期不想出门,又想看展览怎么办?株洲市博物馆、株洲市美术馆VR全景云展厅带你足不出户“云”观展。

在“5·18国际博物馆日”来临之际,株洲市博物馆联合湖南韵动文化体育产业发展有限责任公司根据画展真实场景一比一打造了VR全景展厅,免费向市民开放。市民可搜索关注“株洲市博物馆”微信公众号点击“参观攻略”进入“360°全景”进行在线观展。

VR全景展厅中,“素羽丹顶——鲁晓波绘画作品回乡展”VR全景“云”观展设有14个场景板块,市民可通过手机、电脑、平板等电子设备选择相应场景进行观展。场景内均可采用手指旋转、拖拽、缩放以及平移的方式全方位多角度欣赏画作。另外,该展厅还根据实地参展路线提供自动游览功能,可一键智能漫游各板块,为观众带来身临其境的沉浸式观展体验。

有失眠烦恼 来省直中医院中医失眠门诊找张群教授

湖南省直中医医院 倪晓凤



▲省直中医院中医失眠门诊揭牌成立。

随着现代社会生活节奏的加快,很多人工作和心理压力增大,加之饮食不节制、作息不规律等因素影响,失眠问题已不再只是老年人的“专利”,越来越多的青少年、中年人正承受着失眠带来的痛苦。

如果你不想再做枕头上的“流浪者”,如果你想通过健康的调理回归婴儿般的睡眠,赶紧来湖南省直中医医院中医失眠门

诊找“失眠小王子”张群教授吧。5月18日,湖南省直中医医院中医失眠门诊正式揭牌成立。中医失眠门诊旨在运用中医药的独特优势来帮助饱受失眠之苦的市民提升睡眠质量,拥抱美好生活。

治未病与健康管理中心首席专家张群教授介绍,中医失眠门诊的优势不仅是使用口服的中药治疗,同时配合中医的非药物疗法,包括刮痧、耳穴压豆、穴位贴敷、艾灸等中医特色技术进行综合调理,以实现内外兼治。通过发挥中医药的独特优势,为更多饱受失眠之苦的市民带去福音。

在揭牌仪式上,省直中医院党委书记段云峰表示,失眠问题困扰着大家的工作、生活、身心健康,而中医药在治疗失眠方面具有优势,应该大有作为。希

望治未病与健康管理中心首席专家张群教授带领团队在失眠门诊、亚健康调理方面有更多作为,为健康株洲、健康湖南、健康中国做出应有贡献。

【专家介绍】

张群,治未病与健康管理中心首席中医专家,副主任医师。他出生于中医世家,毕业于湖南中医药大学,是全国第六批老中医药专家学术经验继承人。

张群擅长治疗失眠、脾胃病、慢性疲劳、顽固性咳嗽、恶性肿瘤以及月经不规律、不孕不育等内、妇科疑难杂症,并在运用中医膏方、茶饮辨证调心、肝、脾、肾等脏腑虚损、气血阴阳不足以及“三高”等亚健康状态具有丰富经验,常以“药简价廉”的中药疗法备受广大患者认可。

咨询电话:0731-28290211

宝宝部分耳廓“藏”进头皮

市三三一医院专家提醒:最佳矫正期很短,千万别错过

株洲市三三一医院 宋廷



▲矫正前后。

【病例回放】近日,有位焦虑的宝妈带着一个多月的宝宝来到了株洲市三三一医院耳鼻喉头颈外科门诊就诊。宝妈介绍,出生当天,家人就发现宝宝右侧耳廓上方埋在头皮里面,家人都以为,出院后每天给他耳廓按摩就能恢复正常。但一个多月过去了也不见好转,再加上宝宝还小,不愿意给他做手术治疗。

经多方打听,得知株洲市三三一医院开展了耳廓无创矫正技术,不需要做手术就可以自愈,于是宝妈带着宝宝前来寻求帮助。

什么是“隐耳”

株洲市三三一医院耳鼻喉头颈外科主任万华接待了这位宝妈,并告诉她,宝宝耳朵这种情况俗称“隐耳”,又称袋状耳。

“隐耳”为一种先天性的耳部畸形,表现为耳廓软骨上部分陷入颞侧头皮内,耳廓前表面与头皮相连耳位于同一平面,无耳后沟与颞侧相

因此只好用头发遮住耳朵,对孩子的心理发育也造成一定的影响;

●影响功能:“隐耳”导致无法佩戴眼镜,且淋浴时容易导致水进入耳道,从而造成耳道感染。

如何应对新生儿耳畸形

在遇到新生儿耳畸形时,广大市民应具体以下几点:

1.新生儿耳畸形在出生后尽早治疗,0至1个月的畸形矫正成功率达91.3%;

2.1至3月畸形矫正则降至80.7%,之后随着年龄增长效果越来越差,越早治疗效果越理想,且需要佩戴矫正器的时间越短;

3.目前一般认为,先天性耳廓畸形耳模矫正的治疗时间窗是出生后2至3个月之内。部分耳廓畸形如隐耳在6个月大时矫正仍有明显效果,对此类畸形也可适当放宽治疗时间窗。

如果你对宝宝的耳朵发育有疑问,可以到株洲市三三一医院耳鼻喉头颈外科咨询就诊。

咨询电话:28574057

“隐耳”的危害

●影响清洁:由于耳廓上部被头皮遮盖,导致这部分皮肤容易藏污纳垢滋生细菌,可能会造成局部有异味,严重者可能皮肤感染;

●影响颜值:耳廓被头皮遮住一部分,当然首先是影响外观,很多人

39岁女子口腔溃疡竟是舌癌

医生巧用颌下带蒂皮瓣行“舌再造”

株洲市二医院 李建辉

杨女士口腔溃疡2个月,不幸被确诊为舌癌。近日,株洲市二医院头颈外科团队成功为其切除舌体肿瘤,并巧用颌下皮瓣行“舌再造”,患者目前恢复良好。

女子舌头溃疡2个月不愈合

杨女士,今年才39岁。3个月前,平时身体状况很好的她,突然发现左舌边缘出现肿块,并有一个铜钱大小的溃疡,她以为是过年吃多了上火食品,于是在社区医院连服了两个月的中药,却发现肿块更明显了,舌头也出现了疼痛、麻木等症状。经颈部核磁共振和舌部肿物活检,确诊为左舌高分化鳞癌。

经家人四处打听,杨女士辗转多家医院,了解到传统的舌癌手术方式需要正中裂开下唇、并锯开下颌骨,再行舌癌扩大切除,从大腿上取肉修补舌体。4月28日,杨女士来到株洲市二医院头颈肿瘤外科就诊,她希望医师在干净彻底切除舌体肿瘤的基础上,能尽最大可能保留基本的吞咽、语言等功能,同时要求面部伤口隐蔽

不留疤痕。

4小时完成切除和重建

入院后,头颈肿瘤外科主任谭政和副主任李红超根据杨女士多项检查结果反馈,左侧舌缘肿瘤已达2×2厘米大小,要达到干净切除肿瘤,必须扩大切除左侧舌体,术后舌体缺损大,需要术中行舌体修复。考虑到杨女士还不到40岁,术前影像学检查“颌下局部没有明显淋巴结转移迹象”,头颈外科团队决定采用“全麻下左侧舌癌扩大切除+左侧颌部(123区)淋巴清扫术+颌下带蒂皮瓣修复术”手术方案,为她量身打造精准切除和重建修复方案,切除舌体病灶,“再造”舌体,恢复舌体的吞咽、咀嚼、语言功能。该术式只需要一个伤口,隐藏在颌下,创面小,伤口更隐形。

由于舌部肿瘤范围较大,非常容易连累到双侧的舌部、口底等组织都有癌变,每一个地方的清扫都有惊惶。“从口腔到颈部沿途的淋巴结是癌细胞的中转站和庇护所,我们必须全神贯注在布



▲手术中。

满血管、神经、气管和食管等重要组织中对颈部做淋巴结进行逐一清扫。”谭政表示。

但,最难啃的骨头还在后面。副主任李红超介绍:“颌下皮瓣通过下颌骨内侧转移到口内,与‘残舌’对位缝合,要确保血管蒂不能扭转,动脉和静脉均通畅,是保证带蒂皮瓣存活的关键,也是舌体再造成功的基石。”

头颈外科团队分工明确,整个手术一气呵成,4个小时结束手术。术后皮瓣愈合及血运良好,经过医护人员的精心护理治疗,杨女士顺利度过感染关、口腔瘘口关,进入康复训练阶段。

中高考前 家长如何给孩子做心理辅导

株洲市三医院 梁好

“孩子成绩下滑,产生了很大的压力,从而失去自信心,影响考试成绩。”面对中考、高考,很多家长忧心忡忡。

株洲市三医院心理咨询师谢萍萍说:“有一定的压力,感到紧张并不是坏事。在有压力的情况下,可能会出现更好的学习状态,所以不要一说到压力,大家都觉得是坏事。实际上,每个人需要把自己的压力调整到一个适度的状况,这样会比较好。”

怎么来把握“度”

参加中高考的孩子已经是青少年,要相信他们有能力察觉和

评估自己的生理反应或者是情绪反应。如果某一段时间孩子的情绪不是很高,或者是注意力下降,那很有可能是压力过大、长期疲劳导致的。如果这段时间想调整的话,最简单的就是安排一些短时间的放松,然后再开始学习,效率会有所提高。体育锻炼及交流,也是很好的方法。

●如何战胜自卑心理 如何建立自信,战胜自卑心理,谢萍萍提了如下建议,以供家长参考。

▲让孩子坚持当众说话,勇敢吐露见解。

▲教孩子善待他人,融洽人际关系。

▲安慰孩子,切勿求全责备,学会变换视角。

▲循序渐进,让孩子自己体验成功。体验成功的诀窍就是为自己确立小的奋斗目标,比如上课专心听讲、按时完成作业、定时复习功课等,通过一个个小目标的实现,就会越来越接近成功。

▲鼓励孩子积极参加集体活动,不怕失败,自觉磨炼。

株洲市三医院心理咨询师谢萍萍提醒大家,如果孩子出现了心理问题,也可以求助专业医疗机构,早期干预效果显著。