

聚焦 干部能力提升

芦淞区：“三聚焦”搭建专业型干部成长“快车道”

株洲日报讯(全媒体记者/杨凌凌 通讯员/罗金鹏) 今年以来,芦淞区坚持以“干部能力提升年”活动为抓手,以培育高素质专业化复合型干部为目标,聚焦政治铸魂、专业赋能、实践提质开展“专业菁英”培养行动,努力建设一支忠诚干净担当的高素质专业化干部队伍。

聚焦政治铸魂,抓实理论武装

5月5日,趁着“五四”青年节热潮,芦淞区龙泉街道召集街道、村社区青年干部代表近30人开展五四青年节活动。青年干部参观了八叠支部旧址以及陈列馆,了解汪先宗、汪起凤等英雄人物的故事、农民运动的发展以及八叠支部的历史。

今年以来,芦淞区依托区委党校、“菁英课堂”及时跟进学习党的创新理论和习近平新时代中国特色社会主义思想,组织观看忠诚教育宣传片,引导全区党员干部忠诚捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

强化红色教育。依托韶山、炎陵等红色教育基地,该区组织党员干部赴中共八叠支部旧址开展重温入党誓词、过集体“政治生日”等活动,引导广大干部坚定理想信念,筑牢信仰之基。

聚焦专业赋能,夯实业务基础

“今年是我们区干部能力提升年,收到区里读书分享活动方案后,我们结合实际工作打造了‘浩哥·开讲了’品牌分享会,将每周五下午定为读书分享日,大家轮流分享读书心得,内容涉及上级重要会议精神、区情区史、业务交流、生活妙招等方面,大家相互学习、共同进步。”来自芦淞区网格化管理服务中心的李金龙说。

今年以来,芦淞区采用个人自学和集中研讨等方式,加强政策法规和业务工作的学习,建立“周研讨”学习制度,组织举办航空产业发展、乡村振兴、项目建设等专题研讨6期,不断提升专业素养。

专业辅导。建立专业知识“月培训”制度,围绕全区中心工作和重点任务,邀请专家学者开设“专家讲堂”,有针对性地开展经济、法律、社会学、社会治理等主题培训3期,培训380余人次,不断充实干部专业知识库。

围绕全区中心工作和重点任务,邀请专家学者开设“专家讲堂”,有针对性地开展经济、法律、社会学、社会治理等主题培训3期,培训380余人次,不断充实干部专业知识库。

聚焦实践提质,淬炼过硬本领

具备实践能力,是领导干部驾驭全局和处理复杂问题的前提。今年以来,芦淞区注重选派年轻干部到国有企业挂职锻炼、信访局跟班学习、项目征拆一线磨炼,全方位多角度培养锻炼年轻干部。

“菁英成长”系列活动开展以来,该区共选派200余名干部参与驻企联络帮扶、人口普查等中心工作,选派12名年轻干部到国有企业挂职锻炼,选派21名新提拔的副科级以上干部到信访局跟班学习,让年轻干部在基层第一线、实践最前沿经风雨、见世面,壮筋骨、长才干,不断提升年轻干部解决复杂问题、推动高质量发展的能力。

社区居民载歌载舞“庆七一·颂党恩”



文艺汇演暨志愿服务表彰

7月8日晚,石峰区龙头铺街道龙升社区居民广场,热闹非凡,鼓乐喧天,一场“庆七一·颂党恩”文艺汇演暨志愿服务表彰活动在这里举行。

此次文艺汇演,所有节目都是由社区志愿者和文艺爱好者自编自演,社区老少居民欢聚一堂,气氛热烈而融洽。当晚活动中,龙头铺街道还对12名优秀志愿者进行表彰,表彰他们用实际行动践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,传播正能量。

当晚活动中,龙头铺街道还对12名优秀志愿者进行表彰,表彰他们用实际行动践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,传播正能量。

株洲日报全媒体记者/李逸峰 通讯员/邓秋玲 摄影报道

石峰区:让更多“千里马”竞相奔腾

株洲日报全媒体记者/周菁 通讯员/谭洪汀 刘籽伶

聚焦干部能力素养需求,以开办“石峰讲堂”作为“干部能力提升年”活动的重要抓手,今年以来,石峰区已累计开展各级讲堂百余场。

聚焦发展需求授课 变“漫灌式”为“精准学”

哪些能力是发展需要但干部紧缺的?通过发放问卷、面谈交流等方式,石峰区面向全区63个单位、1000余名干部进行调研摸底,梳理出干部紧缺能力和专业素养“两个清单”,再有的放矢,按照干部需求科学设置、精心编排培训内容。

“比如,针对招商引资、社会治理、专业等能力提升需求,开设基层治理、招商业务、乡村振兴等专题。”相关负责人介绍,听课的干部

根据讲座主题选定,实现参学人员和培训内容双向匹配。

通过分层式讲堂,让更多职工受益。区级“石峰讲堂”每月举办1次,其他层次讲堂不定期开讲,由各单位结合集中学习、业务培训分线分系统开讲。

自2月份以来,区级“石峰讲堂”已开展6期,累计培训997人次。其他各级讲堂共开讲90余场,约1800人次参加了学习。

用实践检验学习成果 促“学而思”为“真本领”

“建议以奖代补,变大水漫灌为精准滴灌,孵化‘小而精’的品质农业”“建议聚焦制约物流降本增效的关键环节和突出问题,千方百计破难点、通堵点、解痛点,减少企业投资压力”……这些建议,全部来自石峰区年轻干部们立足工作岗位和学习所得,深入调研

后形成的调研报告。

针对集中听讲吸引力有限、难以激发学习兴趣、效果不明显等问题,在集中授课的基础上,石峰区不断丰富“1+N”形式,将座谈研讨、调查研究等作为“理论讲堂”的延伸“课时”,进一步检测干部学习成果。

“学习的地点可以在课堂、会议室,也可以是社区广场、项目现场和街头。”相关负责人介绍。同时,结合以老带新“师徒结对”行动开展体验式讲座,206名“师父”带领280名“徒弟”每月开展1次调研,把工作现场转化为教学现场,把自身先进经验转化为教学案例,切实提高干部解决实际问题的能力,目前已形成调研报告280多篇。

下一步,石峰区将继续推动“干部能力提升年”活动走深走实,助力该区加快建设“制造强区,生态新城”。

文明实践伴成长 暑期活动欢乐多



今年夏天,天元区上百个社区新时代文明实践站正在陆续开展免费暑期活动,内容涉及红色爱国主义教育、防溺水宣传、手工制作、体能训练等方面,为众多学子带来了丰富多彩的暑期社会实践活动。图为7月8日,天元区

山路街道及下辖15个社区新时代文明实践站,同步开展暑期防溺水安全教育,把“安全第一”课“送到青少年身边”。

株洲日报全媒体记者/谭昕香 通讯员/罗雄武 摄影报道

生命·周刊

“概念水”乱花渐欲迷人眼

专家:饮水应首选白开水

株洲日报全媒体记者/刘琼 实习生/易冉莹

小暑过后,株洲的“蒸桑拿模式”将开启,饮用水旺季也随之到来。

市面上,纯净水、矿泉水、苏打水、维他命水等“概念水”让人目不暇接,面对五花八门的“概念水”,你是否挑花了眼?

走访:名目繁多的“水”

纯净水、矿泉水、苏打水、气泡水、维他命水、电解质水……7日上午,记者走访了天虹、步步高各大超市。在超市的饮品货架前,琳琅满目的“概念水”让人目不暇接。

除了名字各异,它们的产地更是五花八门:法国,长白山,昆仑山,巴马长寿山,十八洞村……

此外,这些“概念水”大多标注了各种有益人体健康的矿物质,有的还在包装上印有“适合婴幼儿饮用”“每瓶含135克膳食纤维”等字样。这些打着健康旗号的“概念水”,细看商品包装的话,又发现个别水中还标明含有柠檬酸、食用香精等食品添加剂。

各类“概念水”的零售价格也不同,一些标榜含有维生素、矿物质的饮用水价格相较普通纯净水要高。例如,在步步高超市,一瓶555毫升的怡宝纯净水零售价为1.8元,一瓶535毫升的农夫山泉天然矿泉水为3.7元,一瓶500毫升的外星人电解质水为6.5元,而一瓶1000毫升的农夫山泉婴幼儿饮用天然水竟然达到9元。

市民:多数人 不了解“概念水”的实际功效

夏季血压降低,不等于高血压被治愈

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 实习生/易冉莹 通讯员/黎婕妤) 随着“烧烤”模式开启,株洲一天比一天热了。这时,不少高血压患者突然发现自己的血压“正常”了。为何人到了夏季血压会降低?血压值偏低,患者可以停降血压药吗?……株洲恺德心血管病医院高血压达标中心负责人刘平平为您解答。

记者:为何人到了夏季血压会降低? 刘平平:夏季温度高,人的体表血管



面对五花八门的饮用水,市民在认真挑选。株洲日报全媒体记者/刘琼 实习生/易冉莹 摄

市民是否对这些五花八门的“概念水”买账呢?

“我很少买苏打水、气泡水,也不了解它们有什么功能。”推着婴儿车的彭女士向记者介绍,她习惯买桶装矿泉水,可以烧开泡茶,给孩子喝也相对放心。

年轻的“90后”“00后”似乎是这些高端“概念水”的粉丝。在天虹超市,正在读研一的吴同学从货架上拿了两瓶电解质水。

“我觉得那些含有微量元素的水会相对好一些,而且味道也不错。”吴同学如是说。

“卖得最好的是怡宝、农夫山泉这两个老牌子,但很多年轻人还是会去买苏打水、气泡水、维他命水等功能性水。”天虹超市的一名导购员说。

记者走访发现,绝大部分市民并不了解这些高端“概念水”的实际功效,大多抱着“一分钱一分货,贵点的质量应该不会太差”的心态。

扩张后,血管阻力减小,血压相应下降了。再加上天气热易出汗,丢失了一些盐分,于是就产生了像吃降压药一样的效果。可是血压变异性大,容易出现波动,夏季血压低不等于高血压被“治愈”。

记者:血压是越低越好吗? 刘平平:一定的血压是保证人体重要脏器如心脏、大脑正常运转的必要条件,因此降压也不是降到越低越好。

记者:夏季血压值偏低,高血压患者可以停药吗? 刘平平:对于绝大多数病人来说,擅自停药会使血压波动更大,导致心脑血管事件发生的概率明显增高,对部分本来血压处于临界偏高一点的这部分人,在反复多次监测尤其是进行了动态血压监测后发现血压确实偏低,或者是患者血压偏低合并头晕等脑灌注不足表现时本身服用的降压药物剂量很小的时候,可以考虑酌情停药,但必须每日严密监测,一旦发现血压回升需及时将药物加上去。

专家:饮水应首选白开水

这些名目繁多的“概念水”真如品牌宣传的那般“功能”强大? “这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

市民应选择哪种饮用水? “市民饮水应首选烧开后白开水,饮用白开水是保持体内水分的最佳选择。”彭李娟说,市民在日常生活中要主动喝水,不要等到口渴再喝,要少量多次。根据最新版的《中国居民膳食指南》,一般人群每日的摄入量应为1500毫升至1700毫升。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

市民应选择哪种饮用水? “市民饮水应首选烧开后白开水,饮用白开水是保持体内水分的最佳选择。”彭李娟说,市民在日常生活中要主动喝水,不要等到口渴再喝,要少量多次。根据最新版的《中国居民膳食指南》,一般人群每日的摄入量应为1500毫升至1700毫升。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

“这些标榜着有健康功能的水大多是夸大宣传,其实它们没什么特别的功效,更谈不上营养。”市中心医院营养专家彭李娟介绍,即使这些“概念水”的包装宣传属实,也并非适合所有人饮用。因为适合一般人群饮用的水的pH值应在7.35—7.45,呈弱碱性,而常见矿泉水的pH值呈弱酸性,长期饮用这种pH值偏酸性的水会造成人体免疫力下降。

老人感染军团菌命悬一线 医生使用ECMO将其救回

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/白淮 吴双华) 由于感染军团菌,年近七旬的李大爷曾命悬一线。所幸,市中心医院重症医学科团队启用ECMO(体外膜肺氧合)治疗。医护人员和死神拉锯12天后,终于将李大爷救了回来。

“有一名患者有发热、咳嗽、咳痰等症状,在当地医院治疗无效,现在病情加重,需要紧急转院。”6月18日,市中心医院院前急救中心接到市120指挥中心指令。

很快,患者李大爷被转运至市中心医院急诊科。经检查,他被初步诊断为重症肺炎、重度ARDS、脓毒症、感染性休克、多器官

功能衰竭等。由于病情极其危重,李大爷随时可能出现呼吸骤停。急诊科医生一边为他进行呼吸机辅助通气,一边予以抗感染、抗休克、抗心衰等治疗。

让人忧心的是,李大爷的病情仍在恶化,即使在呼吸机纯氧支持下,他的血氧饱和度及血压仍无法维持。

患者危在旦夕,如何从死神手里“抢人”?

“患者病情进展快,常规治疗难以维系生命,立即启用ECMO(体外膜肺氧合)治疗。”此时,救人的接力棒传到了重症医学科主任曾维忠的手里。

他立即组织科室的重症超声组、呼吸治疗组、重症血液净化组、重症营养组、护理组等进行分工合作,每天根据李大爷的病情变化制订治疗方案。

很快,他们找到了李大爷的致病真凶。原来,老人感染了军团菌。这是一种水源性致病菌,对人体的侵害主要表现为军团菌肺炎,患者发病比较凶险,短期内便可引发呼吸衰竭并导致多系统的损伤。

查明病因后,重症医学科团队的治疗更加精准。经过9天的治疗,李大爷的生命体征逐渐稳定,顺利撤除ECMO。目前,他已转回普通病房接受康复训练。

孕妈妈若感染流感 可采用中药辨证论治

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼) 流感高发期来临,处于特殊时期的孕妈妈们极易“中招”,着实让人感到头疼。

家住荷塘区的屈女士是一位怀孕23周的二胎妈妈,前两天,她突然出现头痛、咳嗽、呕吐等症状。担心吃药对胎儿有影响,她拒绝用药。不料,7月6日,她突然出现发烧症状,体温甚至飙升至39.5℃。随后,家人赶紧将她送到

省直中医院产科。检查结果显示,她患上了流感。原来,上周,屈女士的大宝也得了流感。考虑到孕妈妈感染的特殊性,省直中医院产科团队立即为屈女士进行单间管理,并每天进行空气消毒。

由于她拒绝使用抗病毒西药治疗,医生辨证用药,为她进行中药口服抗病毒、退热等综合治疗。目前,屈女士的

病情得到控制,其胎心胎动均正常。

“孕妈妈是流感高危人群,容易引起重症流感,孕期若感染流感,可能导致胚胎死亡及流产等。”省直中医院产科主任唐宇提醒,孕妈妈要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、戴口罩。若感染流感,可采用柴胡、黄芩、连翘、牛蒡子、芦根等中药辨证论治,增强机体免疫力。

老人突发急性呼吸窘迫综合征 医护人员紧急救援

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 实习生/易冉莹 通讯员/谭盼盼) “谢谢你们救了我的命。”近日,在省直中医院,提及自己经历的一场生死劫,66岁的董爷爷仍心存余悸。

原来,董爷爷患糖尿病、高血压多年,近半年来,他反复出现恶心、反酸、呕吐等症状。经检查,医生发现他患有食管裂孔疝。

前两天,省直中医院疝外科团队为董爷爷进行了微创手术。术后第二天,他喝了点米

汤。不料,让人意想不到的一幕发生了。

老人进食后突然出现呼吸急促、血氧饱和度快速下降等现象。“不好,他可能不小心将食物吸入气管,引发急性呼吸窘迫综合征。”发现情况危急后,医生立即将其转入ICU。

此时,董爷爷的情况仍在恶化。他的氧合指数一度只有45%,处于极度呼吸窘迫状态。

时间就是生命。“上呼吸机,赶紧申请全院大

会诊。”危急时刻,重症医学科主任彭祝军冷静地发出一条条指令,一场与死神的赛跑开始了。

抢救现场,只见医护人员紧密合作:有人为老人进行紧急气管插管并调整呼吸机参数;有人对其进行深静脉置管和支气管肺泡灌洗;还有人忙着进行血管活性药物注射……

在大家的通力合作下,老人的氧合指数满满上升。进入ICU的第3天,老人的血压恢复正常,终于脱险了。