

进山口必设“防火码” 严禁一切火源进山

本报讯(株洲晚报融媒体记者/马文章 通讯员/刘泰道)9月27日,湖南省森林防火指挥部发布2022年森林防火命令,明确全省森林火灾高风险期,划定森林火灾高风险区,要求严格野外火源管控,依法严肃追究责任。

森林防火命令明确,9月24日至10月31日为全省森林火灾高风险期;全省森林火灾高风险期内,所有林地及距离林地边缘30米范围为森林火灾高风险区。

在林区要道、国有林场林区、各类自然保护区、景区等出入口设立检查站和森林防火警示牌,设置“防火码”。凡进入森林火灾高风险区的人员和车辆必须登记,接受防火检查,主动交出火源由检查站代为保管。

森林火灾高风险期内,严禁在森林火灾高风险区内野外吸烟、烧纸、烧香、点烛、燃放烟花爆竹、点放孔明灯、烧蜂、熏蛇鼠、烧山狩猎、使用火把照明、生火取暖、野炊、焚烧垃圾、炼山、烧荒、烧火积肥或者烧田基草、农作物秸秆、果园杂草等其他一切野外用火。严禁携带火种或易燃易爆物品进入森林火灾高风险区。严禁在森林火灾高风险区丢弃火种火源。

对违反上述相关规定的,将依法给予处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。对森林火灾高风险期内在森林火灾高风险区野外违规用火的工作人员以及在场不予制止或制止不力的领导干部,一律依规依纪依法予以严肃处理。

任何单位和个人发现森林火灾火情,应立即拨打12119报警。

区内野外吸烟、烧纸、烧香、点烛、燃放烟花爆竹、点放孔明灯、烧蜂、熏蛇鼠、烧山狩猎、使用火把照明、生火取暖、野炊、焚烧垃圾、炼山、烧荒、烧火积肥或者烧田基草、农作物秸秆、果园杂草等其他一切野外用火。严禁携带火种或易燃易爆物品进入森林火灾高风险区。严禁在森林火灾高风险区丢弃火种火源。

对违反上述相关规定的,将依法给予处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。对森林火灾高风险期内在森林火灾高风险区野外违规用火的工作人员以及在场不予制止或制止不力的领导干部,一律依规依纪依法予以严肃处理。

任何单位和个人发现森林火灾火情,应立即拨打12119报警。

相关新闻

景区演练火灾救援



方特欢乐世界一家餐厅因线路老化引发“大火”,多名游客“被困”。发生“火情”后,株洲方特乐园迅速启动应急预案,调派微型消防站人员前往处置,辖区消防、公安、医疗等救援力量有序开展救援。这是日前方特欢乐世界开展消防应急演练的一幕。

国庆黄金周将至,全市消防部门联合文旅体广、市场监管等部门对文旅单位开展风险隐患排查和应急演练,有效检验各消防队伍实战能力,提升景区园区应对处置突发事件的反应能力。

(株洲晚报融媒体记者/马文章 通讯员/左阳 摄影报道)

下月有免费遗嘱公证公益活动

本报讯(株洲晚报融媒体记者/周圆 通讯员/刘丹妮)10月8日至10月11日,市国信公证处将开展2022年免费遗嘱公证公益活动,符合此次活动条件且在活动期间预约的申请者,无需缴纳公证费和复印费。

此次可享受免费福利的为年满70周岁且符合《公证法》《公证程序规则》规定受理条件的申请人。对年满80周岁,符合本次公益活动条件且在活动期间预约登记的老人,免收公证费;对70周岁以上不满80周岁,符合本次公益活动条件且在活动期间预约登记的老人,公证费用减半。此次活动仅限于初次办理遗嘱公证的老人,变更、撤销或者重复办理遗嘱公证的不参与此次活动。

为保证公证遗嘱的法律效力,办理遗嘱公证需提交的证明材料包括遗嘱人的身份证、户口簿或其他身份证明及复印件;遗嘱涉及的财产所有权凭证;已草拟遗嘱文书;公证员认为必须提交的其他证明材料。

此外,遗嘱人须意志清楚,具备完全民事行为能力,必要的须做行为能力鉴定。有立遗嘱意愿并符合申请条件的立遗嘱人,可于10月8日至10月11日前往市国信公证处一楼大厅进行预约登记。如果立遗嘱人因行动不便不能前往的,可由其成年亲属代为预约登记。不接受电话预约。

地址:天元区圆方路63号(伤科医院南侧300米);咨询电话:0731-28838482/28824356(请于上班时间拨打)。

此外,遗嘱人须意志清楚,具备完全民事行为能力,必要的须做行为能力鉴定。有立遗嘱意愿并符合申请条件的立遗嘱人,可于10月8日至10月11日前往市国信公证处一楼大厅进行预约登记。如果立遗嘱人因行动不便不能前往的,可由其成年亲属代为预约登记。不接受电话预约。

地址:天元区圆方路63号(伤科医院南侧300米);咨询电话:0731-28838482/28824356(请于上班时间拨打)。

恺德医院开展“国庆重阳健康节” 七天“无假日医疗”护健康

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王芳 通讯员/黎婕妤)每逢长假,有不少市民尤其“上班族”,因为工作繁忙,只能把看病时间挪在周末和假期。为进一步满足群众就医需求,让患者在节假日也能享受到优质诊疗服务,今年国庆长假期间,株洲恺德医院推出“国庆重阳健康节”大型心脑血管、泌尿专科健康活动和七天“无假日医疗”服务,为广大病患健康护航。

“国庆重阳健康节”大型心脑血管、泌尿专科健康活动

时间:10月1日至4日的上午

地点:株洲恺德心血管病医院新华门诊(华润万家对面)

健康活动:

- 1.心脑血管、泌尿专家坐诊,挂号费全免。
- 2.心血管健康优惠活动:心电图、血糖监测免费,心脏彩超、动态心电图、血常规、肝功能、肾功能等心血管特色检查5折。
- 3.脑血管健康优惠活动:颈部血管彩色多普勒超声、颅脑磁共振检查5折。
- 4.泌尿健康优惠活动:泌尿系B超(黑白)、尿常规、泌尿系CT检查5折。
- 5.喜迎重阳,关爱老人专场活动:10月4日重阳节当天上午,恺德开展关爱老年人前列腺专场,医院泌尿外科杨小明主任在新华路门诊坐诊,就诊市民可免挂号费且免费享受前列腺癌标志物(TPSA),解除老年“男”题。

天气要变回夏天的模样了



“没有冬天的刺骨冷冽,不似春天的熙攘急躁,也不像夏天的暴晒骤雨。秋天这个季节,似清新空灵的仙子,又如谦和儒雅的君子,让人陶醉在无尽的静谧舒适之中。”中国气象局的微博这样形容现在的天气。

前几天,因为冷空气影响,株洲的天气一下就凉了。但是,秋天并不打算就此来临,天气马上就要热回去了。

市气象台预测,今天,株洲晴到多云,最高气温33℃;明后天,晴天,最高气温36~37℃,天气要变回夏天的模样了。

虽然这个城市的秋天还没有真正到来,但秋天的味道已经一点点浓郁起来。比方说,气温日变化幅度增大,湿度降低等。

你看,天气不错,景色不错,假期也要来了,不知道这样美好的日子你是怎么安排的?这两天是不是心情不错,笑容满面呢?

都说夏养肝,秋养肺,而养肺就要“哈哈笑”。因为在众多养肺方法中,“笑”是最便宜且有效的一种。人在大笑中会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,保持呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺功能。

秋天未满,生活正好。日常忙碌已足够,闲暇时不妨放松一下,和有趣的人相处,让自己多笑笑。

(王娜)

今天 晴天间多云 24~33℃
明天 晴天 24~36℃
后天 晴天 25~37℃
风向:北风 风力:2~3级
(市气象台9月28日16时发布)

雷打石:低调的美



天元区雷打石镇是株洲沿江而设的古镇,东与渌口老城隔江相望,西与湘潭谭家山镇毗邻,南北与三门、群丰接壤,曾是湘江边重要的商品集散地。雷打石素有“瓷镇”之称,原雷打石瓷厂创建于1920年,为奔鹿瓷厂的前身。秋日行走在雷打石街头,来往的人不多,风吹树响,流水鸟鸣,声声入耳,分外真切。

(株洲晚报融媒体记者/董介 通讯员/胡俊 摄影报道)

知侠视频 ZHI XIA VIDEOS

扫码看视频

10月1日至10月7日“无假日医疗”

- 1.每天上午在恺德新华路门诊有内外科专家现场坐诊,挂号费全免。
- 2.恺德新华路门诊核酸检测正常开展,集中采样时间为每天上午8:00至11:00,下午14:00至16:30。
- 3.医院住院部胃肠镜等各项检查及各类手术正常开展。

近年来,株洲恺德医院在国庆长假期间持续开展“无假日医疗”,旨在让有需要的市民朋友们更加了解自身健康状况,感受专家们带来的专业健康关爱服务,也为健康荷塘、健康株洲做出医院自己的贡献。

保持脑健康 让老年人优雅变老

株洲市中心医院特需病区副主任医师 聂晓亚



▲网络供图。

随着全球老龄化程度加剧,阿尔兹海默病等与衰老相关的神经退行性疾病在疾病谱中位置不断前移。而重视营养、生活方式以及危险因素调控等非药物干预,可提高脑认知储备,减少脑损伤,预防或延缓35%—45%的老年人痴呆患病。

大脑健康,如何吃出来?分三个步骤:

- 第一,通过“合理的膳食模式”来保持身体健康,合理体重,积极控制慢性病。
- 第二,在“合理膳食模式”基础上补充“益智营养素”,改善大脑代谢和营养状况。
- 第三,机体和大脑营养状况改善了,还需要充分地利用我们的“认知功能”,让大脑充分地运作起来。

合理的膳食模式是脑健康的基础。对于健康的成年人来说,中国膳食指南中的“膳食宝塔”就是最好的膳食模式。膳食模式中强调了:“全谷物和杂豆类的摄入”“多吃新鲜蔬菜水果、大豆”“优先选择鱼和禽类”“控制饱和脂肪酸、添加糖和酒精的摄入”“吃动平衡、健康体重”。

在合理膳食模式基础上,想要改善认知水平,还需要强调一下营养素的摄入。

维生素B:维生素B具有抗氧化、延缓衰老的作用,可以通过清除脑内产生的自由基,来保护我们的神经健康,日常生活中多吃一些坚果、种子、豆类都可以补充这种维生素。

B族维生素:叶酸广泛存在于各种动植物食

物中,但加工后损失较大,可以通过摄入叶酸补充剂来补充。维生素B6主要存在于鸡肉和鱼肉等白色肉类中,一些水果和蔬菜也富含B6。维生素B12主要来源于动物性食物,如:瘦肉、鱼、禽等,长期素食者应注意维生素B12的补充。

维生素D:具有阻止神经元损失、延缓认知水平下降的作用。维生素D主要通过日晒,由皮肤合成,也来源于食物,如:深海鱼、肝脏、蛋黄及鱼肝油制剂。

益生菌:研究表明,富含益生菌的食物一支持肠道常驻菌的活的微生物能够影响大脑行为,并有助于减轻压力、焦虑和抑郁。

水:不论什么时候,多喝水总是有益的,老年人的口渴中枢敏感度下降,容易造成脱水而影响脑细胞功能,要养成多喝水的习惯。

除膳食模式外,锻炼身体对于人体健康也有许多促进作用,尤其是对于大脑。据研究,有氧运动能够逆转老年人记忆力下降,而且能够增加大脑记忆中枢里新大脑细胞的生长。建议每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。

另外,家人的关爱和积极的社交,活到老学到老、良好的睡眠等均是有益于大脑健康的行为。

希望老年人在日常生活中实践相应的策略,有效预防阿尔兹海默病等认知症,让我们在长寿时代永远保持敏锐、健康,让我们优雅地老去。

老年人如何预防胃肠道肿瘤

株洲市二医院健康管理中心 吴玲娟

随着年龄增长,特别是中老年人,生理功能趋于衰退,加之需要服用各类药物,为胃肠道肿瘤的高危人群。数据显示,胃肠道肿瘤如果早期发现,早期诊断,早期治疗,可以明显延长患者的寿命,提高生活质量。而胃肠镜检查是预防和诊疗消化道肿瘤的重要方法。

那么,在日常生活中,我们应该怎样预防胃肠道肿瘤呢?以下六点很关键:

- 1.按时吃饭。不规律的饮食,会慢慢侵蚀胃的健康,胃是一个严格遵守“时间表”的器官,胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和,就会消化胃黏膜本身,对胃黏膜造成损害。所以,我们要定时、定量、有规律地进食。
- 2.细嚼慢咽。食物进入胃后,需要经过贮存、研磨、消化,将食物变成乳糜状后,才到达肠道。养成细嚼慢咽的好习惯,能增加唾液的分泌,有利于食物被更好地消化吸收。如果狼吞虎咽咀嚼不细,粗糙的食物就会直接磨损胃黏膜,并增加胃的负担,使食物在胃内的停留时间延长,从而造成胃部肌肉疲劳、胃动力下降。另外还要避免吃一些过硬、过烫、过辣、过黏、油炸、腌制、不易消化的食物。
- 3.晚餐吃少、不吃夜宵。很多人都是早晨起

来因赶时间就不吃或者匆匆忙忙吃完,午饭也随便吃一些,晚上却是大吃大喝的,睡觉之前再吃一些夜宵,那么好的消化系统也会被这样的饮食习惯给破坏了。晚饭过饱或临睡前吃夜宵,不仅会影响睡眠、导致肥胖,还会迫使胃肠道处在超负荷的“紧张工作”中,胃液分泌过量会腐蚀胃黏膜,长期如此,就会导致糜烂、溃疡等疾病。

- 4.根治幽门螺旋杆菌。幽门螺杆菌是许多慢性胃病发生、发展中的一种重要致病因子,大多是由于饮食不洁、相互传染所致。幽门螺杆菌会寄生在胃及十二指肠的黏膜中,使黏膜发炎,引发胃病。
- 5.戒烟、限酒。烟草不但会伤害人体的呼吸系统,而且对胃的损伤也不可小视,吸烟过多的人往往更容易患上胃炎,烟草中的尼古丁会直接伤害胃黏膜。高浓度酒也会直接损伤胃黏膜。
- 6.放松心情、劳逸结合。不少胃病的发生与发展,都与人的情绪和心态密切相关,不良情绪会影响胃的分泌、运动、消化等功能。另外,长期超负荷的工作会导致疲劳过度,这不但会使机体的抵抗力下降,而且会使胃黏膜的防御作用削弱,容易引起胃部供血不足,使分泌功能失调,而胃酸过多、黏液减少就会使胃黏膜受到损害。

老年人得了慢性萎缩性胃炎怎么办

株洲市中心医院消化内科副主任医师 刘敏姬

慢性萎缩性胃炎患者大多数无明显症状,有症状者可表现为中上腹部不适、饱胀、暖气、泛酸、恶心等消化不良症状。

慢性萎缩性胃炎的病因有哪些呢?

- 1.幽门螺旋杆菌是一种寄生在胃内的细菌,是慢性萎缩性胃炎的最常见病因。幽门螺旋杆菌感染可在人与人之间传播,主要通过口-口传播和口-粪传播。
- 2.长期的胆汁反流或长期饮用浓茶、烈酒、咖啡等刺激性食物导致胃黏膜被反复损伤。
- 3.自身免疫。主要是由于自身免疫功能异常导致的萎缩性胃炎,体内常存在壁细胞抗体和(或)内因子抗体,严重者可引起维生素B12的吸收障碍而出现贫血。
- 4.年龄因素。随着年龄的增长,老年人胃黏膜血管出现硬化、狭窄,使胃黏膜营养不良、分泌功能下降和屏障功能降低,可视为老年人胃黏膜退行性改变。

慢性萎缩性胃炎与胃癌是怎样的关系呢?

慢性萎缩性胃炎是胃癌最常见的癌前疾病。临床上常见的肠型胃癌是沿着慢性非萎缩性胃炎—慢性萎缩性胃炎—肠上皮化生—异型增生—癌变这条路径发展而来。相关研究显示,慢性萎缩性胃炎5~10年癌变率3%~5%,10年以上10%,轻度异型增生10年癌变率为2.5%~11%,中度异型增生10年癌变率4%~35%,重度异型增生10年癌变率10%~83%。萎缩并不可怕,反而在预防与筛查早期胃癌中具有重要的警示作用,其发展成胃癌的几率极低,即便会,那也是一个漫长的过程,只要定期检查,早发现早治疗。

我们如何与慢性萎缩性胃炎共存?

- 1.祛除病因。幽门螺旋杆菌被列为1类致癌物,根除幽门螺旋杆菌可显著改善胃黏膜炎症,延缓或阻止胃黏膜萎缩、肠上皮化生的发生和发展,在部分患者可逆转萎缩,降低胃癌发生风险。
- 2.定期随访。慢性轻度萎缩不伴肠化生和异型增生者可1-2年复查1次胃镜;中重度萎缩和(或)伴有肠化生者需每1年复查1次胃镜;慢性萎缩性胃炎伴轻度异型增生者3-6个月复查胃镜;重度异型增生者需立即复查内镜,必要时行内镜下治疗或手术治疗。
- 3.重视而不恐慌。保持乐观开朗的心情和平和的心态。情绪焦虑或抑郁也会引起消化不良的症状。
- 4.养成良好的生活习惯。细嚼慢咽,勿暴饮暴食,七分饱即可;勿过食寒凉、辛辣食物,避免高脂、高盐、油炸及腌制品的摄入;不饮用咖啡、浓茶等刺激性饮品;不吸烟,少喝酒;实行分餐制,或进餐时使用公筷,尽量避免交叉感染幽门螺杆菌。

