

全市中医药大会暨建设湖南省国家中医药综合改革示范区先导区动员大会召开 全面打响炎帝神农中医药文化品牌

本报讯(株洲晚报融媒体记者/胡文洁)9月29日,全市中医药大会暨建设湖南省国家中医药综合改革示范区先导区动员大会召开。市委书记曹慧泉强调,要深入贯彻落实习近平总书记关于中医药事业发展的重要论述精神,发挥优势,守正创新,全面打响炎帝神农中医药文化品牌,高标准建设国家中医药综合改革示范区先导区,为健康株洲建设和中医药高质量发展作出新的更大贡献。市委副书记、市长陈恢清主持大会,省中医药管理局局长郭子华出席并讲话。

市领导胡长春、罗琼、余群明、杨胜跃、周恕参加。

会上,炎陵县、湖南中医药高等专科学校、湖南省直中医医院、株洲市中医伤科医院、醴陵市中医院、株洲千金药业股份有限公司作交流发言。今年8月,湖南省国家中医药综合改革示范区先导区名单公布,株洲等6个市入选。

郭子华对株洲中医药发展成绩给予充分肯定。他说,当前,全省中医药发展进入前所未有的战略机遇期。要坚定中医药改革发展的信心决心,全面加强中医药工作领导,提升中医药服务质量,激发中医药产业融合发展动力,擦亮用好炎帝神农中医药文化品牌,开辟中医药综合改革发展新道路。省中医药管理局将全力支持株洲先导区建设。

曹慧泉指出,发展中医药是弘扬民族瑰宝,打造神农福地的重要举措,是发挥特色资源优势、推动发展方式转变的有效途径,也是培育产业新增长点、打造“三个高地”的迫切需要。要站在全局和战略的高度,学深悟透习近平总书记关于中医药事业发展的重要论述精神,坚定文化自

信,广泛凝聚共识,切实增强加快中医药发展的政治自觉和行动自觉。

曹慧泉强调,要全面加快中医药高质量发展。要以时代精神打响炎帝神农中医药文化品牌,站在文明探源的高度,推出一批高水平研究成果,打造一批中医药文化地标,全面丰富炎帝神农中医药文化内涵。要紧盯疗效提升中医医疗服务能力,加快完善服务体系,大力培养中医药人才,加快推进一批重点项目、重大改革,更好发挥中医药“治未病”和“简便验廉”的优势。要以产业链思维推动中医药产业融合发展,全力建好罗霄山脉片区中药材大基地,培育中成药大品种、延伸健康大产业,加快打造新支柱产业。

曹慧泉强调,要全面汇聚发展中医药的强大合力。要压实各方责任,确保工作进度和实效。要强化政策支持,建立持续稳定的多元投入机制。要营造浓厚氛围,全力维护中医药良好形象。

陈恢清强调,要重传承、强文化,深挖文化内涵,打造文化地标,推动文化传播,责无旁贷,义不容辞传承弘扬好中医药文化特别是炎帝神农中医药文化。要重融合、强产业,着力发展中医药文旅康养大产业,打造中药材种植大基地,培育中医药产业大品牌,为打造“三个高地”“培育制造名城、建设幸福株洲”提供有力支撑。要重服务、强体系,进一步完善中医药服务网络,做强中医药特色专科,提升中医药应急救治能力,让人民群众享受到更加便捷有效、经济实惠的医疗服务。要重改革、强机制,敢闯敢试、先行先试,全面深化中医药管理机制、投入机制、“三医联动”改革,打造中医药体制机制改革的“试验田”。

华晨公司项目今全面复工

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘小波)华晨公司重整案迎来最重要的节点。记者昨从华晨公司管理人处获悉,华晨公司重整共益债投资协议与代建方遴选均已落定,并于今日举行全面复工复产仪式。

华晨集团联合体确定投资华晨公司共益债,央企中信城市开发运营有限责任公司(简称中信城开)和国企北京城建成功中标华晨公司代建项目,其中华晨公司株洲所有项目由中信城开代建。

华晨公司各保交楼项目已谈妥复工复产事宜。施工方已开展场地清理和设施设备检修工作,国庆节后即可进入正常施工阶段。

森林防火特护期 禁止一切野外用火

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王军 通讯员/周轩 杨传春)近日,市林长制工作委员会办公室发出加强森林防火的紧急通知,要求10月31日以前禁止一切野外用火,对违规用火行为严肃查处。

面对高火险等级,我市以林长制建设为依托,建立健全以林长为主体的森林防火网格化责任体系,全面落实“一长三员”职能职责,全市共划分管护网格2126个,共有护林员2221人、监管员781人、执法人员268人,初步实现了对林草资源管护的全覆盖。

与此同时,我市开展了森林防火“大巡护”活动,在重点林区全面推行防火码,严格进山人员管理,实行扫码进山,林业部门成立多个督查组深入各县市区开展森林防火督查,对问题进行现场交办。

通知要求,各级各部门要全面压实防火责任,切实加强火源管控,积极开展巡护行动,深入开展宣传教育,把做好森林防火的各项举措落到实处。

国际观察

谁动了“北溪”? 俄称拜登“有义务”给出回答

据俄罗斯卫星网28日报道,俄罗斯外交部发言人扎哈罗娃表示,美国总统拜登“有义务”回答美国是否实施了“终结北溪”的威胁,以及华盛顿是否参与了天然气管道的最新事故。

28日早些时候,克里姆林宫发言人佩斯科夫还指,美国反对这些管道,美国液化天然气供应商从中获得“巨大利润”,因为他们向欧洲的供应“增加了好几倍”。

当天,俄罗斯联邦总检察院表示,该院已就涉嫌破坏“北溪”天然气管道的“国际恐怖主义”行为刑事立案,俄联邦安全局据此展开初步调查。

此前,美国国务卿布林肯曾表示,初步报告表明,“北溪”天然气管道泄漏可能是袭击或某种破坏的结果,“但这都是初步报告,我们还没有证实,但若得到证实,那显然对任何人都没有好处”。

瑞典测量站26日在“北溪-1”和“北溪-2”天然气管道发生泄漏的水域探测到两次强烈的水下爆炸。丹麦能源署27日证实,26日丹麦附近水域的“北溪-2”管道发现一个泄漏点,之后“北溪-1”管道又发现两个泄漏点,分别位于丹麦和瑞典附近水域。

(据新华社)

整治网络谣言

记者9月29日从中央网信办获悉,今年8月以来,按照“清朗·打击网络谣言和虚假信息”专项行动统一安排,中央网信办举报中心会同网络综合治理局以中国互联网联合辟谣平台为依托,组织12家网站平台开展网络辟谣标签工作,对存量谣言进行全面梳理标记,对被标记的典型网络谣言样本及时通报曝光,最大限度挤压网络谣言生存空间。

(据新华社)

我国每日新增新冠肺炎感染者数与8月相比大幅下降



国家疾控局传染病防控司司长雷正龙29日在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,当前,全国疫情仍然呈现出“点多、面广”的特点。近期疫情主要集中在西藏、宁夏、贵州、黑龙江等省份,以奥密克戎变异株BA.5和BA.2.76亚分支为主。与8月份相比,每天新增感染者数大幅度下降,疫情波及范围不断缩小。

“各地坚持以快制快,科学精准落实各项防控措施,海南、新疆等前期疫情比较重的省份取得了疫情防控的阶段性胜利,西藏的疫情平稳向好,贵州的疫情得到控制。”雷正龙说,宁夏、黑龙江的疫情正处于发展阶段,国家已派出工作组指导当地疫情处置。

专家研判认为,随着国庆假期临近,探亲、旅

游等人员流动增加,加上奥密克戎变异株传播具有隐匿性、传播能力强等特点,我国仍然持续面临着境外疫情输入和本土疫情传播的风险,发生多地聚集性疫情风险依然存在。

“各地要加强常态化防控措施,引导人员有序流动,落实高风险岗位从业人员的闭环管理措施,做好新冠病毒疫苗的接种服务。发生疫情的省份,要加大疫情的处置力度和防范疫情外溢,尽快实现社会面清零。”雷正龙表示。

国家卫生健康委新闻发言人米锋说,要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,严格落实第九版防控方案和“九不准”要求,科学精准抓好疫情防控工作。坚决防止简单化、“一刀切”和层层加码,引导人员安全、有序流动。

(据新华社)



中央网信办



微信公众号

多数小毛病是衰老迹象



我国著名病理生理学家、中国科学院院士韩启德日前在出席一场健康论坛时透露,自己今年的体检结果显示有19大项、36小项疾病。但他认为,其中多数小毛病只是衰老的表现,“除非有明显不适症状,否则我不会采取治疗手段”。

日常生活中,很多人每年会去体检。这是一个好习惯,但是部分人会因为一些体检指标异常而感到恐慌。事实上,在专家看来,有些小毛病只是衰老迹象。

查出数十种毛病,他却不用担心

“我的体检结果中,光影像学检查就有5处可疑肿瘤阴影,这还没算囊肿。但我认为其中多数不是疾病,只是衰老的表现。”在演讲中,77岁的韩启德院士向与会观众展示了自己今年的体检结果。他说,自己这些年感觉到衰老进程明显加快,所以在3年前,他就已采取针对性的体能训练,“通过训练,我的体重增加了,但增加

有些小毛病是衰老所致

在专家们看来,有些指标异常确实是因为身体老化,不必过度担心。

比如动脉斑块。河南省人民医院老年病科主任医师郭艺芳表示,动脉粥样斑块是多种因素共同作用的结果,如抽烟、喝酒、高血压等。除此之外,还有一个很重要的因素——年龄。随着年龄增长,即便没有前面所说的那些危险因素,也会逐渐出现颈动脉斑块,它跟脸上的皱纹差不多,几乎是不可避免的。只要斑块不大,没有形成明显的动脉狭窄,就不需要紧急处理。

再比如宫颈囊肿。山东省立医院妇科主任

衰老不等于衰弱

“衰老不等于衰弱。”南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任励建安建议,想要延缓衰老,运动是很好的“保养品”。

励建安在多个场合阐述过这样一个观点:导致糖尿病、心血管病等疾病大幅增加的一个主要原因是运动量减少,“人们去看望病人,总

的都是肌肉,体脂明显降低,健康状况也明显改善了”。

“可以肯定,我的脊柱未来还会不断退化,白内障会加重,血管斑块还会增加,影像检查可能还会出现新的阴影。这是因为衰老不可抗拒,但我相信可以采取积极措施适当地延缓衰老,提高生活质量。”韩启德说。

穆玉兰表示,它只是名字吓人罢了。其实,宫颈和人体面部很像——面部的皮脂腺堵塞,脸上可能会长“青春痘”。而宫颈的腺体堵塞,可能就会形成水泡样的囊肿。几乎所有的女性尤其是到了一定年纪,且有过生育史、流产史的女性,都可能会有宫颈囊肿,所以不必担心。

还有常见的骨刺。上海交通大学医学院附属新华医院疼痛科主任医师马柯表示,骨刺其实是身体的一种保护性反应。具体来说,身体在老化过程中,因为受力不均匀,使得局部的骨头受刺激不均匀,从而导致了骨刺的出现。只要骨刺不发炎、不痛,可以完全不用管它。

是说“好好养病、卧床休息”,但其实,卧床一天相当于生理性衰老一年”。励建安认为,只有适当动起来,让心肺功能不减退,让血管保持畅通,才能让脏器不衰老,人体才能因此老得慢。

(摘编自澎湃新闻、《广州日报》《大河报》)

老人鞋并非越防滑越好

日前,广东省深圳市消费者委员会发布20款老人鞋比较试验结果。同时提醒消费者,不要过度追求防滑的鞋子,过于防滑鞋底容易卡滞,反而因脚底缺乏灵活性更容易被绊倒。

(摘编自《中国消费者报》)

毛巾热敷缓解痉挛

短时间内喝大量凉水或者吃冷饮,容易引发胃痉挛。发生胃痉挛,应使用解痉药物缓解,如盐酸屈他维林、腹可安片等,同时使用碳酸氢钠铝碳酸镁保护胃黏膜。非药物干预,可用热毛巾敷疼痛部位。如果得不到缓解,应尽快就医。

(本报综合)

每日一膳

两款粥汤滋阴润肺



▲百合红枣粥。图片来源于网络。

秋分已过,养生应以润为主。今天,小编给大家推荐两款具有滋阴润肺效果的粥汤。

沙参银耳汤:取银耳50克,北沙参15克。将银耳浸泡清洗后撕成小朵,北沙参洗净,放入少许冰糖,加水共同熬煮30分钟。此汤可滋阴润肺、养胃生津。

百合大枣粥:取山药90克,百合40克,大枣15枚,薏仁30克及大米适量。将所有材料洗净,加水一起煮粥,每天喝两次。此粥有滋阴、润肺、养胃的功效。

(本报综合)

征集

《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗、牙科诊所等机构咨询与合作。电话:18707332119(何记者)



▲医院内,一名老人在检查眼睛。

眼干发痒,幕后黑手是螨虫

近日,株洲仁和眼科医院举行了干眼诊疗免费检查体验活动。40余名体验者中,不少人检出患有蠕形螨,蒋阿姨就是其中的一员。

蒋阿姨说,近年来常觉得眼痒难耐,还伴有眼干、分泌物增多等症状,在家自行滴眼药水后症状无明显改善。

经检查发现,蒋阿姨双眼干眼症严重,毛囊内大量螨虫滋生,同时双眼的睑板腺已严重丢失萎缩,功能受损。

该院院长何细文解释,蠕形螨是一类微小寄生虫,肉眼通常观察不到,必须到医院检查才会发现。当眼睛感染螨虫后,螨虫会钻入睫毛根部,用大量尸体和代谢物堵塞睑板腺管,影响睑板腺正常的分泌功能,造成睑板腺堵塞,引起睑板腺功能障碍诱发干眼症。

穿“摇摇鞋”减肥不靠谱

市面上各种辅助神器层出不穷,受到不少消费者追捧。最近,一款名为“摇摇鞋”的产品在社交平台上走红。很多明星也在节目上大肆推荐,称其可以健身、瘦腿。这双鞋子真有减肥功效吗?从产品介绍来看,这种鞋子看起来像一条船,两头薄中间厚。商家称踩在上面,身体前后摆动,每天坚持锻炼10分钟,就可起到减重、瘦腿的效果。

南京市中医骨伤科主任中医师杭柏亚说,这种鞋子不仅不能瘦身,还暗藏风险。这是因为,我们的脚有横弓和纵弓,用来保持人体的稳定。穿上“摇摇鞋”,由于其底部是弧形的,那么在前后摆动的过程中,稍有不慎就有摔倒的风险。时间长了,还有可能造成踝关节、膝关节甚至是髌关节软骨的磨损。

医生介绍,近年来,健身网红产品不断出现,

可基本上都是靠吹嘘各种噱头在收割智商税。比如,有商家吹嘘,在腰上绑一条“振动腰带”就能减脂,声称通过震动就能“打碎脂肪”。售卖甩脂机的商家也宣称,通过全身振动可以燃烧脂肪。事实上,通过这些东西来减肥,只是局部运动,消耗的脂肪微乎其微。值得警惕的是,剧烈的全身振动可能会导致内脏移位,频繁振动还会增加关节的压力,对于有退行性关节病变的人来说,可能会带来额外的损伤。另外,对于高血压、心脏病患者来说,剧烈的全身振动更不适宜,很可能导致病情加重。

最后,希望大家要认清一个真相——瘦身没有捷径,最有用的方法还是“管住嘴、迈开腿”,即少吃多动。

(本报综合)



微信公众号