



荔波小七孔

小七孔景区有“小九寨”之称，因一座建造于道光15年间的“小七孔石桥”而得名，集洞、林、湖、瀑、石、水多种景观于一体，玲珑秀丽，被誉为“地球腰带上的绿宝石”，连美国《国家地理》也被其折服，称其为“中国十大最美的地方”之一。



▲荔波小七孔

这个冬天 一起去邂逅 多彩贵州



织金洞

贵州织金洞，是此生必去的地下溶洞，也被称为中国最美的旅游洞穴。走进这偌大的洞府迷宫，欣赏眼前斑驳陆离的大千世界，千姿百态的钟乳石将溶洞装扮的犹如天然艺术殿堂，洞内深处冬暖夏凉，即使在冬季也是一座恒温的溶洞王国，很适合冬日打卡。



黄果树瀑布

黄果树瀑布是世界上唯一可从“上、下、前、后、左、右”六个方位观看的瀑布，也是世界上唯一有水帘洞自然贯通，且能从洞内向外听、观、摸的瀑布，加上周边雄、奇、险、秀风格各异的18个瀑布，庞大的“瀑布家族”堪称“贵州第一胜景”。

在黄果树瀑布，83版《西游记》片尾取景地——陡坡塘瀑布，整座瀑布形成在钙华滩坝上，是黄果树瀑布群中最宽的瀑布，瀑顶宽、落差小，逶迤舒缓，每逢洪水“轰隆”震天，又叫“吼瀑”。

天星桥景区是观赏石、树、水的美妙结合，位于黄果树大瀑布下游7公里处，是水上石林变化而成的天然盆景区。

加榜梯田

进入冬季，万物都开始变得沉静，别有一番景致。中国西南角落的贵州仿佛也被点亮，山水变得温柔，古寨也透出韵味，处处流淌着不一样的味道，到这里，一切烦恼与躁动都被宣泄殆尽。

山水秀美的贵州，是一个你去一次还想再去的地方，很多人都问贵州什么季节最好玩，其实这个问题，还是看你自己，看你最想看到什么样的风景，冬日的贵州不用担心人潮拥挤，是个不可多得的避世休闲的旅行目的地。行走在贵州的山水之间，远离城市喧嚣，静静享受冬日里独有的静谧与村寨慢生活。冬天到贵州游玩，这几个地方最适合了！



梵净山

梵净山，是现实版的天空之城，拥有雄伟壮观的雪景，一年四季都值得打卡！冬日的梵净山，多了一份宁静的氛围，尤其是一场雪后，银装素裹，仿佛是一个不染纤尘的天空之城，真的变成了梵净土，美不胜收！

西江千户苗寨

吊脚楼层层叠叠，错落有致，被评为“中国最美的100个地方”，由十余个依山而建的自然苗寨相连成片，苗人提起西江，都尊敬地称其为“西江大寨”。

西江千户苗寨中心的表演场，下午和晚上都有大型歌舞表演。山上的观景台是必去的，更适合晚上游览，登高远望望去，整个西江千户苗寨美景一览无余。夜晚的西江千户苗寨又是一幅美丽画卷，万家灯火亮起，仿佛地上星河。

青岩古镇

青岩古镇是“贵州四大古镇之一”，中国版的“耶路撒冷古城”，蕴含着古老神话和浓郁地方色彩！

古城镇就有这样的魅力，明清古建筑交错密布，街道小巷均用青石板铺设，让你随着步伐，在繁华与静谧之间切换，当你在繁华街上感受完人群的喧闹，走入某一条安静的小巷的时候，隐隐会有一种“穿越”的感觉。

(文/佳杰 整理 图/来自网络)

壬寅年十二月十五
2023/01/06
星期五
今日8版
株洲日报社主管、主办
国内统一连续出版物号
CN 43-0061



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7590期

“预防轻症转重症比救治更重要” 重症就诊迎高峰，家中谨防老人“沉默性低氧血症”

株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/宋玺

市中心医院，额定18张床位的抢救室里，放下了近30张床位。高龄、重症肺炎，老人们躺在病床中，有的彻夜咳嗽。尽可能开放床位、尽全力周转资源、最大限度救治病人……1月5日，记者探访该院，看医护人员如何迎战重症就诊高峰。

○ 急诊科最多一天接诊800多人

1月5日上午10时20分，一辆救护车驶入市中心医院，一名80多岁的患者被迅速送入急诊科。

“他的血氧饱和度只有85左右，需要马上吸氧。”急诊科医生吴敏一边为患者进行评估，一边马上递给他一个氧气枕先吸着。

刚为这名患者做好初步治疗措施，她又转身来到复苏室，忙着抢救另一名新冠感染的危重患者。

此时，急诊科抢救室已被病床塞得满满当当，氧气罐、监护仪、输液支架等设备被塞进床与床的缝隙间。但凡能接氧气设备的地方，都被平行排列、头尾相连，垂直拼接地摆上病床。

“只要有一点空隙能塞得下床，我们都加了。”吴敏介绍，抢救室额定18张床位，这段时间，由于就诊量激增，他们将床位扩充至近30张，可不断涌入的患者让这里依然“一床难求”。

在急诊大厅，原先供患者候诊的坐椅已经拆掉，空出来的大片区域改成了临时抢救区，这里也躺着十几位亟待住院的患者。

急诊科护士陈学龄清晰地记得，从12月19日开始，该科室的就诊人数迅速增加。

“满屋子的人，就连走廊都排起长队，分流不出去。”当天，有人在工作群里发了一条消息，而这只是就诊高峰的开始。

元旦节后，陈学龄和同事迎来了真正的重症就诊高峰期。1月3日，急诊科接诊了813人，这是日常接诊量的3倍多。

除了暴增的就诊量，更让陈学龄感到“压力山大”的是，这波前来就诊的患者几乎都是70岁以上的老人，其中年龄最大的已有98岁。他们大多有基础疾病，感染新冠病毒后，由于错过最佳救治时机，普遍出现肺部感染，病情危急。



▲在市中心医院急诊科，候诊区域被改成了临时抢救区。记者/刘琼 摄

○ 老人出现明显嗜睡、交流障碍等应及时送医

“我们这里没床位了，还要等一等。”5日上午11时，市中心医院重症医学科主任曾维忠的手机响个不停。

这些电话让他既无奈又心急：ICU的30张床位已经住满，90%以上为新冠肺炎患者。自去年12月下旬开始，这里每天处于满负荷运转状态。

由于收治的多为高龄老人，这让曾维忠感到，这场战“疫”难度不小。

“目前，我们这里九成以上患者用上了呼吸机，还有一个患者在用ECMO。”曾维忠坦言，老年人大多伴有基础性疾病，比如糖尿病、高血压等，受到病毒攻

击时病情会更重一些。

更让他忧心的是，前来就诊的部分老人出现了“沉默性低氧血症”。通俗点说，就是上呼吸道症状不严重，发热不明显，但是持续阳性，转阴慢。在不易察觉中，他们就出现双肺磨玻璃样炎性改变，从而危及生命。

“预防轻症转重症比救治更重要。”曾维忠提醒，对于老年人，尤其是失能老人，家人一定要定时监测好体温、心率脉搏以及外周血氧饱和度的变化。如果老人出现明显的嗜睡、交流障碍、突然一侧肢体无法活动等现象，则需要及时送医。

看看最近医护人员的朋友圈

医疗机构是直面疫情的主战场。当前，新冠病毒感染人数快速上升，群众就医需求不断增加，医护人员面临前所未有的严峻挑战。医护人员也是血肉之躯，家中也有老人、有小孩要照顾，但他们为了守护百姓健康，选择白衣执甲，坚守岗位。让我们看看最近株洲医生护士的朋友圈，体悟这群“最可爱的人”背后的辛酸与感动。



许伟（麻醉科）
特别的跨年，一个ICU值班，一个发热门诊班。新冠快点儿结束一起加油！



株洲市·株洲市中心医院



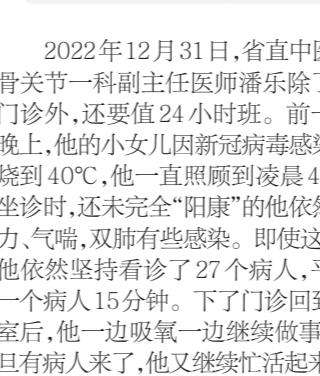
骨关节一科潘乐 副主任医师
一天忙下来已经没有力气说话了。肺部还在感染，每天手术也没停过。今天几个下面县的病人找过来住院手术。科室已经爆满，病人老远跑过来又不忍心人白跑一趟，只能硬着头皮往里收。科里护士已经忙疯了……希望2023大家都能挺过去，都能好好的！



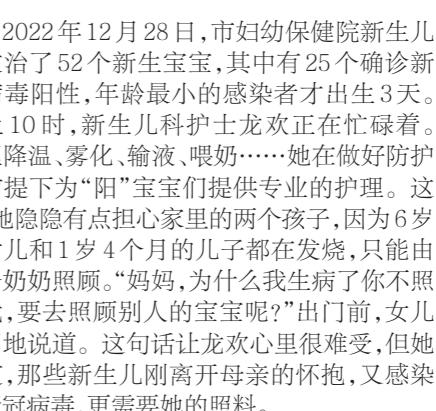
2022年12月31日 14:24



2022年12月31日 14:24

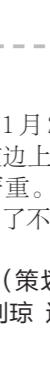


2022年12月31日 14:24



龙欢

2022年12月28日 22:49



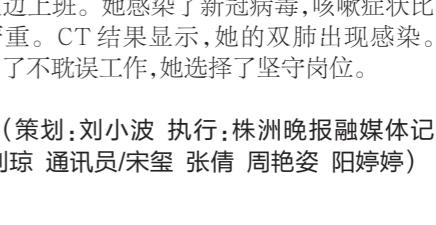
2022年12月29日 08:10



2022年12月29日 08:32



2022年12月29日 08:54



1月2日，市三三一医院儿科护士刘平边

输液边上班。她感染了新冠病毒，咳嗽症状比较严重。CT结果显示，她的双肺出现感染。

可为了避免误工，她选择了坚守岗位。

(策划:刘小波 执行:株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/宋玺 张倩 周艳姿 阳婷婷)