

### 播下希望花种 打造“十美”社区

明媚的阳光透过薄薄的云层,化作缕缕金光扫向大地,在春风和煦的日子里,天元区马家河街道金龙社区石光线路旁,志愿者们撸起袖子戴上手套,撒下花种“扮靓”街道。近日,为进

一步擦亮社区“融和发展、十美社区”党建品牌,金龙社区党总支开展美化人居环境文明实践志愿服务活动,组织全体党员、居民代表、志愿者在辖区主干道两旁播种花种。



通讯员/陈灿 陈丽英 供图

### 市国资委“每周一课”走进企业一线



学员参观湖南世鑫新材料有限公司。记者/张哲 摄



株洲日报讯(全媒体记者/张哲 通讯员/方志会) 近日,市国资委“每周一课”将课堂开进企业一线,市国资委党委书记、主任宋宇带队深入湖南世鑫新材料有限公司、株洲齿轮有限责任公司调研学习。

市国资委的“每周一课”是机关“作风建设年”活动主要内容,自2022年4月启动以来已持续近一年时间,邀请各类专家、教授授课30多次。为推进活动,提高机关干部深入基层、深入企业、了解问题、解决问题的能力,市国资委第一次将“每周一课”课堂结合“项目攻坚年”活动开进企业一线。

其间,宋宇随时与学员互动交流,并就株洲专精特新“小巨人”企业数量等知识对学员进行考查。“企业数量就是在混”,两家企业的企业文化给研学学员留下了深刻印象。市国资委四级调研员贺满华、各科室主要负责人、机关干部和企业挂职交流干部近30人参加。

### 温馨有爱 市福利院儿童集体过生日

每一个生日,都是一个崭新的起点,每一个童年,都值得与美好相伴。3月21日,株洲市儿童社会福利院为孤残儿童举办了一场温馨的集体生日会。

“熊爸爸”院长熊辉为小寿星们点上蜡烛,大家双手合十,闭上眼睛,在歌声与祝福声中许下美好的愿望,度过一个欢乐的生日。



通讯员/周璇 供图

### 政务“小课堂”推动服务“大提升”

株洲日报讯(通讯员/赖芳 范思路 张馨娟) 为全面落实“作风建设年”工作要求,日前,潞口区政务服务中心开设各类政务服务“小课堂”,营造崇尚学习、重学善思的浓厚氛围,着力解决政务服务中遇到的难点、堵点问题,推动服务效能“大提升”。

导致业务办理流程变动的事项,在工作群即时分享、提优补差,确保政务服务在综合窗口“无差别受理”。“闲时课堂”适时学。定期收集并汇总审批服务中遇到的业务标准类、机制类问题,避开大厅办事高峰且不影响大厅正常开展服务的情况下,邀请业务单位“首席审批官”现场培训、答疑解惑,深化“一窗通办”,推动政务服务中心各单位配合更加默契、服务流程更清晰。

“午间课堂”集中学。利用午休时间组织政务服务人员集中开展政治学习、廉政教育、礼仪规范、业务交流等,学习贯彻党的二十大精神,针对政务服务中遇到的问题互相交流、分享经验,强化职工廉洁服务意识和作风纪律观念。“网上课堂”即时学。“业务课代表”紧密对接各进驻单位,对新授权委托进驻的事项或因政策变化

今年以来,潞口区政务服务中心综合窗口开展各类培训学习20余次,邀请相关单位现场培训5次,新入驻审批服务事项3项、梳理优化事项流程24项,进一步助推了审批服务“标准化、规范化、便利化”。

### 株洲国投集团开展党建带团建主题活动暨第二期“神农湖畔”青年论坛



株洲日报讯(通讯员/廖海伦) 近日,国投集团党委积极响应株洲市全民义务植树月活动号召,组织开展“弘扬雷锋精神、彰显时代担当”党建带团建主题活动暨第二期“神农湖畔”青年论坛活动。

国投集团党委委员、监事会主席肖才胜带队组织70余名党员和青年志愿者参加活动。

活动现场,大家分工协作,场面繁忙有序,经过一个上午的劳动,60棵新植树苗昂然挺立,为航空产业园千亿元大道增添了一片新绿。植树

活动后,全体党员和青年志愿者前往国投集团控股子公司中航零部件公司,实地参观了公司展厅及生产车间,市党代表、中航零部件公司工程师宋碧秋为大家讲授“弘扬雷锋精神,砥砺奋斗青春”主题宣讲课,号召广大青年要学习和践行雷锋精神,坚定理想信念,争做新时代的“螺丝钉”。

近年来,国投集团持续通过党建带团建等形式开展义务植树和在职党员进社区等一系列志愿服务活动,引导党员和青年员工传承发扬雷锋精神,以实际行动践行“绿水青山就是金山银山”的绿色发展理念,以更强担当、更高热情、更大干劲,为建设“幸福株洲”贡献国投力量。

### 中药督脉熏蒸 让您轻松远离“月子病”

株洲日报讯(通讯员/谢斯炜) 王女士今年开春生完孩子后,每次给孩子换尿片或者弯腰做点事情后,整个腰酸胀难忍;田女士二胎后明显感觉奶水比一胎少了一半;张女士这几天被孩子晚上折腾得连续几天没有睡好觉,每天精神疲倦,因为抱孩子,整个手腕都抬不起来了……

湖南省直中医院产后康复中心专家表示,产后妈妈由于生产时分娩用力,亡血伤津,元气受损,腰膝酸痛,导致“产后百节空虚”,生活稍有不慎或者调养不当,可致气血失调,营卫失和,脏腑功能失常,冲任损伤而变产后诸疾,导致产后月子病发生。

近期,省直中医院产后康复中心引进了中药督脉熏蒸仪,可以让产后妈妈们“沉浸式”享受中药督脉熏蒸,有效预防产后“月子病”的发生。

#### 什么是督脉熏蒸?

督脉为“阳脉之海”,具有统率一身之阳经,调节全身阳经气血的作用。脊柱两旁有足太阳膀胱经,各脏腑背俞穴均在背部膀胱经上,这些经穴是运行气血、联络脏腑的通路,刺激这些穴位可起到振奋阳气、调和气血、调节脏腑功能的作用。

督脉熏蒸的原理是利用中草药煎煮产生的药汽熏蒸人体背部来进行保健或治病的一种外治方法,药物通过打开皮肤腠理增强气血运行,直接作用于督脉及膀胱经,可以除湿散寒、活血化淤、排毒养颜,固本培元,从而达到治疗和保健作用的一种外治法,是中医中药与现代高科技结合的一种治疗方式。

省直中医院产后康复中心通过中医辨证施治,为产后妈妈提供个性化治疗方案,量体定制,一人一方。

#### 督脉熏蒸治疗范围

- 1. 产后腰背疼痛、颈椎病、“妈妈手”。 2. 产后失眠、焦虑。 3. 产后子宫复旧不良,恶露不绝。 4. 产后少奶、漏奶。 5. 产后体虚怕冷、易感冒、阳虚体质患者。 6. 其余妇产科疾病等。

#### 中药督脉熏蒸注意事项

- 1. 禁忌症:呼吸道疾病急性发作期,如发烧、频繁咳嗽、喘息等;体表有大面积破损或其他皮肤病。 2. 在熏蒸期间,饮食要清淡,忌食油腻、生冷、辛辣刺激及海鲜类;空腹和饭后半小时内不宜做熏蒸。 3. 治疗后背部有蚁行感(主诉发痒)为正常表现,可叮嘱患者不要抓,适度拍打来缓解。 4. 适当补充水分。 5. 每次治疗用时30分钟,7至10次为1疗程,每天1次或隔天一次,结合症状与需要使用针对性的熏蒸药方。

### 成功减重 43 公斤

腹腔镜下袖状胃切除术让 98 公斤“胖妹”变回“辣妹”

株洲日报讯(通讯员/陈恺祺) “柳主任,您还记得我吗?”时隔8个月,当小敏再次出现在株洲市二医院普外科主任柳涵面前时,变化大得已经快让柳涵认不出来了。“瘦了多少斤了呀?这段时间有什么不适吗?”柳涵关切地问道。

“一共瘦了43公斤!没有什么不舒服的地方,胃口比之前那前可小多了。”一场手术,让原本饱受肥胖困扰的小敏重拾信心,从“胖妹”终于变回了之前的“辣妹”。小敏今年22岁,近一年来,小敏发现自己的体力明显大不如前,平地行走200米便已经气喘吁吁,爬三层楼梯就要停下休息,甚至还严重影响了她的生活。“我也是听家里一个亲戚说的,之前他也是在柳主任这里做了手术,确实瘦了很多,再过几个月我就要步入社会开始工作了,想有一个全新的开始,所以去年7月特意看了柳主任的专科门诊。”

经过相关检查发现,小敏不单纯是肥胖那么简单,还同时患有糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝等,被确诊为代谢综合征。

“小敏的BMI指数已经高达36公斤/平方米,同时因为肥胖诱发了各种疾病,减重对她而言势在必行。”市二医院普外科主任柳涵说。

经过团队讨论、学科会诊、患者和家属沟通及充分的术前准备,在普外科主任柳涵、主治医师李念的娴熟配合下,仅用2小时便顺利完成了腹腔镜下袖状胃切除术,术后第二天小敏就能自如地下床活动。

柳涵介绍,所谓“减重手术”主要是通过微创对胃肠道进行重新“改建装修”,使胃的有效容积变小,食量大减少,同时胃置了部分小肠,消化吸收能力下降,双管齐下从而实现减重的目的。目前微创减重手术包括袖状胃切除术、胃旁路手术、胃束带手术、胃内水球术四种,较流行且常规开展的是袖状胃切除术、胃旁路手术这两种手术。

袖状胃切除术比较适合年轻人,是利用腹腔镜把胃的大弯垂直切割出来使胃部形成一个约150毫升的小胃囊,会减少刺激食欲的荷尔蒙Ghrelin分泌量,因此食欲也会降低。对于极重度肥胖以及合并其他严重肥胖并发症的高危患者而言,可选择该手术,能较快控制肥胖程度,尽早消除相关高危因素。

#### 哪类人群可以做减重手术?

- 一般情况下,具备以下三种情况之一,并具备后四种所述条件者,综合评估后可以考虑手术治疗。 1. 确认有与单纯脂肪过剩相关的代谢紊乱综合征,如2型糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、脂代谢紊乱、睡眠呼吸暂停综合征等,预测减重后可以有效治疗的人。 2. 腰围:男≥90厘米、女≥80厘米;血脂紊乱:甘油三酯≥1.7mmol/L;空腹血高密度脂蛋白胆固醇:男<0.9mmol/L、女<1.0mmol/L。 3. 连续5年以上体重稳定或体重稳定增加,BMI≥32。 4. 年龄在16至65岁,需要根据检查指标等多个条件考虑。 5. 非手术治疗疗效不佳或不耐受者。 6. 没有酒精或药物依赖,没有严重精神障碍、智力障碍。 7. 病人要了解手术,理解和接受风险:理解术后生活方式、饮食习惯改变对术后恢复的重要性并有承受能力,积极配合术后随访及营养指导者。



### 汇加肿瘤医院醴陵义诊

3月19日上午,株洲汇加肿瘤医院在醴陵市左权镇开展义诊活动。医院组织了由刘蒸生、蔡煜组成的医生团队,及由赵科英、龙芳洁组成的护士团队,现场为过往市民测血糖、量血压及健康咨询。

通讯员/周焯 摄

### 株洲市三三一医院药剂科作品 获省儿童用药科普大赛总决赛三等奖

株洲日报讯(通讯员/周莎) 为贯彻落实健康中国行动要求,进一步向社会公众传播科学用药理念,更好满足公众健康需求,3月18日,由湖南省药师协会居家药学服务专业委员会主办、中南大学湘雅医学院药学部承办的2023年“金赛杯”湖南省儿童用药科普大赛成功举行。株洲市三三一医院药剂科的科普表演作品《儿童高热惊厥,退热止惊》荣获“金赛杯”2023年湖南省儿童用药科普大赛总决赛三等奖。

本届比赛经过前期作品投稿,专家初审、复审等环节,株洲市三三一医院药剂科团队的科普表演作品《儿童高热惊厥,退热止惊》,“药”有讲究》最终从50多个参赛作品中脱颖而出,进入总决赛进行现场展示。进入总决赛的还有来自湖南省妇幼保健院、中南大学湘雅医院、湖南省中医药大学附属医院、湖南省儿童医院、湘潭中心医院、常德湘雅医院、湖南省中医药研究院、常德市妇幼保健院、张家界市人民医院等单位的参赛队伍。本届大赛竞争十分激烈,来自湖南省各大医院药剂科的作品同台亮相。竞赛作品内容涵盖

儿童感冒用药、过敏性鼻炎防治、高热惊厥用药、便秘、腹泻、哮喘、蚕豆病用药等方面;表演形式多样化,以情景剧、小品为主,也有个别队伍以相声、脱口秀的方式进行呈现。各作品的内容均丰富科学、通俗易懂,能够深入浅出地向公众普及儿童用药专业知识。

株洲市三三一医院药剂科的科普表演作品《儿童高热惊厥,退热止惊》,“药”有讲究》通过小品表演的形式,将儿童高热惊厥后,如何用药的知识,通过形象、有趣的方式展现出来,兼具观赏性和趣味性,引人入胜。经过现场激烈的角逐,作品最终荣获总决赛三等奖。

以赛促学习,以赛促成长。此次参赛的整个过程促使株洲市三三一医院药剂科团队增强了凝聚力、战斗力,也展现了团结友爱互助的团队精神。药剂科团队将继续努力,团结向上,为医院的三甲创建工作持续奋斗,同时大力宣传、普及科学的用药知识,从而不断提升公众安全合理用药意识,为全面推进健康中国、健康株洲建设贡献自己的一份力量。