

新闻点击量排行榜

5月5日—5月11日

**株洲,绝不让寸土“躺平”**  
访问量:20.7万次,发布时间:5月5日  
记者:张威

**电动车注册登记攻略来了**  
访问量:38.9万次,发布时间:5月5日  
记者:沈全华

**如何让“一时现象”变成“一地品牌”——淄博现象的株洲启示**  
访问量:30.5万次,发布时间:5月6日  
记者:李卉、温琳、侯德怀

**项目攻坚!拼!拼!拼!**  
访问量:28.8万次,发布时间:5月6日  
记者:廖喜张

**株洲出台二十二条楼市新政——二手房“带押过户”首次购房落户补贴1万元**  
访问量:50.8万次,发布时间:5月7日  
记者:吴楚

**物业汉子被割伤 流着血奔跑百米擒贼**  
访问量:18.7万次,发布时间:5月8日  
记者:何春林

**火锅店10元卖凉拌黄瓜 “无冷食类制售资质”遭索赔5500元**  
访问量:20.7万次,发布时间:5月9日  
记者:俞强年

**神农城“水秀”华丽回归 街头艺术站各有绝活——株洲邀你来打卡**  
访问量:25.6万次,发布时间:5月10日  
记者:温琳

株洲这些「乐活地」,等你来打卡

策划&执行:唐剑华 罗春娇 李毅哲 制作:杨若诗 素材提供:温琳、刘震

民间高手出圈地、网红达人聚集地、市民游客打卡地……没错,我市重点打造的公共文化服务品牌和文旅融合发展品牌——街头艺术站,正成为城市中的一道靓丽风景线。

株洲现有街头艺术站点16个,设在城市五区,扫描图中二维码,让我们一起寻觅艺术碎片,感受街头艺术之花的魅力!



网友热议

这两个月来,大家谈论得最多的话题之一便是淄博!从她的特色烤串到当地商家诚信经营,再到执法部门人性、高效地处理各种问题……方方面面赚足了流量。同样是地级市的株洲,在淄博现象中,能得到哪些启示?知株侠以《淄博现象的株洲启示》为题进行了关注,引发读者共鸣。

**网友@奔腾:**同样是老工业城市,淄博这次的出圈给了株洲很多思考与参考!我觉得同样也值得我们政府借鉴,从优化营商环境(不单单是招大项目,也有老百姓能够直接感受到的民生小事)到维护市场公平,需要市民一起来维护城市美誉度。“你敢砸了某某城市的锅,我就砸了你的碗!”这句话说起来容易做起来难,道长远!期待我们的城市更好!

**网友@海宝来了:**株洲和淄博的强项都是工业,而不是旅游。烧烤引流后,大家被淄博的政通人和所吸引。同理,株洲要学的是如何优化环境,实现政通人和。

**网友@ZDP:**株洲名气太大了,90年代我去上海读书的时候,很多外地人完全没听过株洲。首先就是要把株洲的名气打出来,让全国人民知道湖南有株洲这个特别牛的地方,牛在哪里?可从轨道交通、航空发动机、硬质合金等方面入手。另外,要是能有更好的就业机会那就更好了。

**网友@资本红-OY:**神农城可结合湖南工业大学大造文化创意园。如规划24小时书店、创意室及展示区,借助青年人的活力展现文化创意、科技创意和时尚潮流,让神农城夜市活跃起来。

每个时代都有令人敬仰的“大家”。“制造名城”株洲也有“大家”,他们或是潜心钻研技术创新的科学家,或是创造财富奉献社会的企业家,或是用笔墨呈现百姓心声的文艺家,或是传承工匠精神的能工巧匠……5月9日起,市委宣传部联合本报,推出了《大家风范》株洲人物系列报道,首期报道的青年科学家沈龙江,不少读者为他点赞。

**网友@京豆吃瓜:**扎根一线研发,突破“卡脖子”技术,打响国产品牌。在各领域默默深耕的研发人员值得我们尊敬。

**网友@冷静客观道:**应该大力提倡科技创新,鼓励研发人员脚踏实地不怕失败、勇于挑战大胆创新,创造出众多科技精英、技术精英、高级工匠。

出租车是一个城市的窗口。“五一”假期期间,一名出租车驾驶员因拼客、辱骂乘客等不文明行为,受到交通运输部门严厉处罚:作出深刻检讨、签保证书;停运整顿3天;顶格处罚(400元)。据悉,自4月份以来,全市已有91辆巡游出租车因违法违规及不文明营运行为受到查处。该消息在株洲晚报微信公众号发布后,引发读者热议。

**网友@立哥:**出租车是一个城市的名片。如何管好出租车,城市管理者要多向其他城市学习,你不下决心,不花时间,怎么会有好的效果?

**网友@流川枫:**株洲的士司机(10个里有8个)开车的时候不是在打电话就是在语音聊天,我不知道他们每天怎么有打不完的港?

**网友@昱:**很久不坐出租车了,网约车简直不要太香。

权威资讯 尽在掌握



配图 制图:谭俊杰

市二医院团委 荣获市卫健委读书分享会活动第二名

株洲日报讯(通讯员/陈雅利)为迎接中国共产主义青年团成立101周年,贯彻落实“学思践悟,青年争先”活动精神,围绕“作风建设年”和“清廉单元”建设工作部署,培养广大青年干部和团员正确的价值观和崇高的道德情操,营造崇尚廉洁的氛围,提升青年干部的综合素养,引导青年干部“爱读书、读好书、善读书”。5月6日,市卫健委在全市卫健系统开展“讲廉洁故事 扬清风正气”“阅·青春”读书分享会活动。

此次比赛,全市共12家医疗单位参加,比赛采用现场评分的形式,由评委对选手的演讲材料、语言表达、仪表风范、时间控制以及整体效果进行综合评分。

株洲市二医院团委朱晓媛同志以《用青春之火,点亮廉洁之光》为题,声情并茂地讲述了身边的廉洁行医故事,充分展示了医院青年职工昂扬向上的精神风貌,经过激励角逐,最终荣获比赛第二名。

本次活动丰富了清廉医院建设内涵,是弘扬正气、激励先进,用身边事教育身边人的一项重要举措,对进一步深化医院廉政建设、弘扬廉洁文化起到积极的作用。



▲赛后合影。

▶比赛现场。通讯员供图

每日可预约5位 汇加开展3D乳腺钼靶免费体检活动

株洲日报讯(通讯员/周辉)母亲节快到了,株洲汇加肿瘤医院将于5月14日至5月31日推出3D乳腺钼靶免费体检活动,每日可预约5位。

据了解,株洲汇加肿瘤医院拥有GE公司开发的乳腺钼靶,采用先进的3D智能乳腺钼靶可自动调节压迫厚度,柔性压迫,能实现无痛检查。该设备拥有3D断层图像后处理功能,第二代迭代断层技术,可生成0.5毫米薄层图像,大幅提高诊断精准率。

3D乳腺钼靶体检能发现微小腺结节、筛查乳腺病变、乳房胀痛或刺痛,乳头溢液,不明原因肿块等,排除早期乳腺癌。

【3D乳腺钼靶免费体检注意事项】

- 1. 免费体检对象:2023年5月年满35周岁女性。
- 2. 体检当日请携带身份证原件。
- 3. 体检时间:周一至周五8:00-12:00、14:00-17:30。
- 4. 最佳时间:月经干净后第五天。
- 5. 禁做时间:月经前一周期、月经期、哺乳期、备孕阶段。



▲设备资料图。通讯员供图

6. 体检者增加项目,可以享受原价8.5折。  
温馨提醒:有需要的市民朋友可到汇加肿瘤医院门诊区挂号窗口预约。

限制性信念让我们不快乐?

听市三三一医院精神卫生科专家聊“快乐杀手”

株洲日报讯(通讯员/陈佩)相信大家都曾认真思索,为什么在经济生活飞速发展的今天,人们却越来越不快乐,这点从日渐增长的自杀率也可得以佐证。株洲市三三一医院精神卫生科专家表示:“这是因为快乐与物质条件并无正相关,快乐取决于我们的信念,而限制性的观念正是造成我们不快乐的重要原因,我们称之为‘快乐杀手’。”

什么是限制性信念?如何化解限制性信念?听专家通过小红的个案来了解吧。

什么是限制性信念?

某天小红的同事对小红说,“小红,过节回来你怎么胖了一圈呀?”小红几乎立刻就陷入了深深的身材焦虑之中。

为什么小红会感到烦恼?是因为她长胖了吗,并不是,仔细地对小红进行心理分析的话可能会发现,小红内心根深蒂固地认为女生必须要保持良好的身材才能被爱。这个根深蒂固的观念就是限制性信念,也就是这个信念造成了小红的身材焦虑。

再往下进行心理分析,我们可能会发现这个信念来自于过于严苛的家庭教育,某个与身材相关的创伤经历,社会广泛认同的观念或者互联网传播观念等。

限制性信念是俗语中画地为牢的“牢”,是重蹈覆辙的“覆辙”,是一切我们未曾察觉,却在暗中控制我们的观念、思想、习惯等。

限制性信念就像是电脑的一段自动化程序,在我们还没有察觉的过程中就引我们到烦恼的思绪之中。几乎所有烦恼的背后都藏着一个甚至多个限制性信念。

如何化解限制性信念?

1. 要看到我们的限制性信念。  
前面已经提及,几乎所有的烦恼的背后都有限制性信念在背后作祟,因此在我们陷入烦恼的当下,我们可以



网络图片

深呼吸,让自己先冷静下来,问问自己为什么突然就难受了呢?

如果你真的在仔细思考这个问题,那你一定能发现自己深层的限制性信念。然而这个信念是真的吗?并不完全是,但这个信念却让我们痛苦不已。

当我们看到自己的限制性信念后我们就能变得更加冷静,我们开始意识到不是外界的人或者事物在让我们烦恼,而是我们的“信念”在让我们烦恼,我们将意识到责怪他人和社会是完全没有作用的,改变自己的限制性信念才是通往快乐的正确道路。

2. 放松并接受。当我们开始看到自己的种种限制性信念,我们可能会不知所措,这时我们只要看到这些信念,看到自己根深蒂固的限制性信念,看到它们是如何让自己突然被激怒,突然恐惧,突然焦虑等等,然后深呼吸,放下它。

这样做的好处在于,我们将停止没意义的怨天尤人,而真正意识到一切不愉快都是自己的观念造成的。安静下来,把注意力放在自身感觉而不是外面的事物上,反复练习,慢慢地我们会变得越来越平和,在平和的心态下我们反而能做出更加优化的决定,这就是古人说的“静能生慧”。

该专家称,觉察自己的限制性信念并不是一朝一夕的事,当我们真的很“不开心了”,还可以寻求心理咨询师的帮助。

市人民医院在全省老龄健康工作会议作经验交流发言

株洲日报讯(通讯员/刘海娟)近日,全省老龄健康工作会议在长沙召开,株洲市人民医院作为湖南省医养结合示范机构代表作经验交流发言。

市人民医院党委书记李康华以《树医养结合标杆,促老龄事业高质量发展》为题,从高位组织领导,推进医养结合发展;深化服务内涵,促医养结

合示范引领;践行责任,搭建医养结合服务平台三个方面,分享医院为解决百姓“急难愁盼”的问题,提升老年人医疗与养老服务品质的所作所为。

会议紧紧围绕贯彻落实党的二十大精神,按照党中央、国务院和省委、省政府有关决策部署,全面总结了2022年全省老龄健康工作,并对2023年重点工作及任务进行了明确部署。

会议强调,要坚持以老年健康服务为中心,立足高质量发展,抓好统筹协调,抢抓发展机遇,以推进实施积极应对人口老龄化国家战略,助推医养结合服务稳步发展为实施路径,以项目、试点和示范创建转化服务成效成果,加强问题聚焦,强化服务薄弱环节,合力破解政策障碍,扎实推进全省老龄健康高质量发展。