

“三防” 铺就平安路

茶陵县枣市镇交通安全整治见闻

株洲日报全媒体记者/陈洲平 通讯员/刘佩佩 罗周栗 旷紫昱

盛夏时节,瓜果飘香,茶陵县枣市镇陶醉在果香里。7月20日凌晨4时,长沙客商刘凯驾车赶往枣市,按照之前的约定收购蜜桃、香瓜。

时隔半年再到枣市,刘凯觉得这里的道路交通变了,路两侧银光带格外醒目,平交路口视野宽阔,还有道口桩、减速带提醒,部分路口还有语音提示……

枣市因盛产枣子而得名,相传这里曾是古驿站,枣子被走南闯北的客商带走。如今,穿镇而过的G322公路,把这里的农产品带到大江南北。

“既要农村公路建好,更要管好护好,为农民致富奔小康,推进农业农村现代化提供保障。”今年以来,枣市镇牢固树立安全发展理念,坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的方针,通过“人防+技防+物防”的方式,筑起一道守护人民群众的生命财产安全坚固屏障。

多方共治,路面管控全覆盖

7月19日,枣市镇又迎来了赶集日,不少摩托车、电动车往管塘、枣园两大集市驶来。

在身着红色马甲、带着哨子的乡镇干部引导下,车辆有序进入,个别未佩戴头盔的骑手被“喊停”劝导。这是该镇为保障交通安全启动的“吹哨行动”一个缩影。

“乡村要振兴,交通须先行,安全保障是前提。”枣市镇党委书记谭瀚说,为保障辖区交通安全,今年结合“作风建设年”活动,该镇开展了“吹哨行动”“利剑行动”“市场整治行动”等,不仅是重要节假日,还是赶集日,乡镇骨干上路开展交通劝导活动,还时进村入户宣传,提高居民的交通安全意识。

交通安全意识的提升,让这支“人防”队伍不断扩大。7月7日下

午5时许,茶陵小学生迎来暑假,位于G322国道边的枣市镇中心小学门口热闹却井然有序。一支由村干部和居民代表组成的“护学队”,早早来到校门口,做好交通引导工作。

“近年来,只要学生上课,我们‘护学队’就来。”枣市居委党支部书记唐会仔说,“护学队”交通疏导工作卓有成效,群众配合度不断提高,头盔佩戴率达90%以上。

如今在枣市,越来越多的社会力量加入交通管理中。每逢赶集,周边居民自发组织交通劝导队伍,让集市热闹却不拥堵;G322国道沿途(社区)居民主动参与巡逻,开展路路安通劝导……各方点滴力量的汇聚,为枣市镇交通安全筑起坚固屏障。

以物促教,安全意识再提升

“儿子,你不用担心我,镇里送来了荧光马甲,我出门都会穿好的。”5月30日,枣市居委保洁员李管,给在外地务工的儿子打电话报平安。

李管口中的荧光马甲,其实是反光马甲。该镇对G322沿线50岁及以上群众、镇村干部、保洁员等人群,每人免费发放一件荧光绿反光马甲,共计4000余件。

“发放反光马甲等物资,给百姓一份保障,希望大家提高安全意识。”枣市镇党委副书记、镇长肖勇说。

除了反光马甲,枣市镇还采购了700顶头盔,部分头盔被送到镇辖区学校,供儿童和家长免费借用。另一部分则成为驾驶员们“知错就改”的奖品。6月22日,官塘村居民刘响未佩戴头盔驾车被发现,被要求参加劝导,待观看完警示教育片后,执法人员给他免费赠送一顶头盔。

物防是预防事故手段,也能规范安全通行。枣市镇两大市场,新增的地栏帮摊贩划定了经营界限;镇

村主干道中临水临崖、急弯陡坡等路段,新安装护栏和警示牌,提醒车辆慢行;32个临国道路口遮挡的树木和广告牌被清理,村民出行添了一份谨慎。

科技赋能,交通管理更智慧

6月初,新技术的出现引起了枣市居民的围观。在G322沿线虎形路口、侯泉路口等9个位置,新增了AI语音提醒智能提醒系统,对来往红线区域的人员、车辆,进行警示提醒。

“请佩戴头盔,谨慎慢行”“交通事故多发地段,请快速离开”……针对不同对象,该系统不停变换语音提示,这让不少老百姓感慨安全满满。

“向科技借力,让交通管理更智慧。”枣市镇副镇长贺佳林介绍,今年该镇投入20余万元,给当地居民安全出行再填一把“智慧锁”。

如今,在枣市一些主干道上,新增的小物件,正发挥着大作用。

为了保障夜间行驶安全,该镇在G322国道两旁,全部贴上反光条,确保整齐划一,对行车边界起到提示作用。

为了提醒村民路口慢行,该镇在临国道的32个平交路口,安装减速带和道口桩,让车辆通行自动减速,居民出行更谨慎。

自茶陵县交通违法整治“百日攻坚”行动启动以来,枣市镇不断加大投入,让更多的科技手段助力交通管理。在G322沿线,侯泉路口、溪廉下路口施工项目,正在安装“哨兵系统”,每当车辆行人过镇口、市场、集镇、学校附近,也要安装雷达测速仪,提示进出人员、车辆路面通行情况,保障路口安全有序通行。科技的力量正成为枣市镇交通整治的重要抓手,助力实现公路由“通”到“畅”,由“畅”到“安”的转变。



志愿者清理“一枝黄花”

加拿大“一枝黄花”是一种繁殖能力强、扩散速度快的外来入侵植物,其根茎发达,“独霸”土壤里的养分,抑制其他植物生长,被誉为“生态杀手”。为保护区域生态环境,7月19日上午,洞口区域管局组织30余名志愿者开展清理行动。当天,志愿者们戴着手套,沿着农田和道路两侧等重点区域实施分组行动,对“一枝黄花”实施人工拔除,并进行集中处理。

株洲日报全媒体记者/邹怡敏 通讯员/叶欣 摄

醴陵启动大学生特色研学活动

株洲日报讯(全媒体记者/刘毅 通讯员/刘超) 7月18日,2023醴陵市大学生实习实训特色研学活动启动。112名大学生走进醴陵二中,其中2名实习生代表和1名醴陵2023届优秀毕业生被聘为该市“梦想助跑特使”。

报告厅内座无虚席,3位“梦想助跑特使”从高考历程分享、心态把控等方面向大家详细宣讲,分享他们坚定理想信念、优化复习方法、调整好状态的圆梦高考法,以亲身经历进行励志教育,用榜样的力量激发大家的学习热情,引起满堂喝彩。

教育“梦想助跑堂”是醴陵市借助名师、名生、名家、名课“四名”力量打造的教育领域柔性引才品牌。活动开展以来,共为71位“名生、名师、名家”颁发“教育梦想助跑特使”聘书,成立32个专家工作室,对口帮扶学科项目30余个,送教200余节、送课200余次,开办“名生、名师、名家”讲座百余场。

接下来,实习生们还将参观先烈故居,深入企业生产一线,领略自然人文风光,认识“五彩”醴陵。

醴陵“一江两岸”炒粉街开建

株洲日报讯(全媒体记者/肖捷 通讯员/黄晨) 延续炒粉节热潮,打造永不落幕的炒粉节,近日,醴陵市“一江两岸”炒粉街正式开工,工人们火力全开,为7月28日正式开街奋战。

“一江两岸”炒粉街位于城市核心区,兼顾景观、休闲、购物、美食、娱乐于一体。建成后,将成为市民宜居的生活空间、城市文化的形象地标、醴陵游子的故乡记忆、游人向往的休闲胜地。瓷城古韵商业管理有限公司漆利军介绍,目前正在进行门头基础开挖、炒粉街区给排水、专用电源通

道等项目的施工。下一步,将布置门头、亮化以及摊位档口,预计在7月28日投入使用。

据了解,开街仪式将发放10万张消费券,还准备了舞龙狮、非遗灯笼、民俗表演等节目,让大家在品尝美食的同时还能欣赏精彩的节目,满足消费者日益增长的高品质生活需求。

“醴陵炒粉街不仅有炒粉,还有来自全国各地的特色小吃。届时,还将推出免费试吃炒粉、‘夏日红包雨’等活动,欢迎广大游客前来品尝游玩。”湖南夜游文化总经理张嘉信说。

炎陵一学生绘画作品获评全国优秀

株洲日报讯(全媒体记者/黎世伟 通讯员/唐莉 彭卉) 7月18日,记者从炎陵县委宣传部获悉,该县芙蓉学校小学三年级9岁女孩陈吉祥的绘画作品,从全国近40万篇(幅)征文书画作品中脱颖而出,获评2022年“我的书屋·我的梦”农村少年儿童阅读实践活动优秀绘画作品,在我市唯一获此殊荣。

“我的书屋·我的梦”农村少年儿童阅读实践活动,由中宣部、教育部等部门共

同发起。活动启动以来,炎陵县新闻出版局联合教育部门,积极组织广泛发动,各中小学生学习积极参与,共征集征文、绘画、手抄报、书法等各类作品200余篇(幅),经认真筛选,向上推荐参赛作品29篇(幅)。

其中,陈吉祥的绘画作品《我的书屋·我的梦》,以水彩画的形式,描绘了农村少年儿童在大自然中嬉戏;在丰收的田野上,感受稻香书香,在绿水青山中幸福成长。其人物神情、动态刻画细腻而真切,有一种淡雅的美。

健康·广场

暑假到了 牙齿正畸了解下

株洲日报讯(通讯员/王帅) 每逢暑假,牙齿矫正成为许多青少年学生的一个必打卡项目。如何通过牙齿矫正让孩子拥有美丽、自信的笑容?近日,株洲市三三一医院口腔科副主任医师袁晓凌表示,那就要把目标确定在功能、美观、健康上,充分发挥人体本身的器官功能,借助科技的力量,让牙齿矫正更轻松。

什么是牙齿矫正?

袁晓凌介绍,牙齿矫正是在医学上学的叫做做牙齿正畸。原理简单来讲,就是对牙齿施加一个合适的外力(一般通过矫正器来施加),这个力会通过牙齿传递到牙齿周围的牙槽骨上,使得代谢很活跃的牙槽骨发生改建,从而带动牙齿一起缓慢移动。牙齿矫正作用有以下三个:

- 1.可以帮助变美。各类错合畸形(如龅牙、地包天、牙列拥挤、牙列稀疏等)不同程度地影响容貌外观,这也是很多患者要求矫治的直接原因。
- 2.可以改善咀嚼功能。举个例子,如果牙齿排列不整齐、咬合不良,就不能嚼碎、嚼烂食物。如果食物咀嚼不充分,会增加胃肠道的消化负担,进而影响整个消化系统的功能。
- 3.可以预防和避免牙周病。牙齿排列不齐,刷牙不到位,会形成卫生死角。很容易引起蛀牙、牙龈炎甚至牙周炎。如果你的牙齿如下图所示,那就需要寻求专科医生的帮助,及时矫正。



▲通讯员提供

暑期牙齿矫正的优势

一般来说,长期吮吮手指、张口呼吸、单侧咀嚼、含奶嘴睡觉等引起的错合畸形,越早矫正越好。12至16岁青少年阶段,在医学上称为牙齿矫正的“黄金期”,此年龄段的孩子,恒牙对乳牙的替换普遍结束,而颌面部发育仍处于快速生长期,此时进行矫正可利用颌面部的生长发育潜力,促进牙槽骨的改建。常见的错合畸形在这个阶段进行治疗都可以得到很好的临床效果。严重的骨性错合畸形,必须18岁成年以后,通过正颌外科手术才能完成。

袁晓凌介绍,从临床数据来看,牙齿矫正初诊阶段要经过一系列的检查、取研究模型、制定矫治方案,有的还需拔牙,所需时间较长,复诊次数较多。且佩戴矫治器初期,可能会出现轻微的不适。对于学生来说,暑假长期自由,充裕的时间可以避免牙齿矫正期间面对同学的尴尬。同时在夏季,人体代谢旺盛,有利于矫治,这也是暑期被视为“正畸黄金季”的重要原因。

矫正是不是只能戴牙套?

一提到牙齿矫正,人们首先想到的是“铁齿钢牙”,但随着正畸技术的进步、材料的发展,现在有了美观的陶瓷、舌侧矫治器,还有利用特殊树脂材料,3D打印成型的无托槽隐形矫治器,可以自行摘取,既美观又方便清洁,不知不觉中让牙

外科手术才能完成。

袁晓凌建议,有的简单的病例只需戴活动功能矫治器就行了,还可以选择无托槽隐形矫正。大家一定要到大型、正规医院的口腔科或专业的口腔医院,找有丰富临床经验的专业正畸医生及时矫正,变美。

关于抑郁症 你了解多少

株洲日报讯(通讯员/刘小丽) 据世界卫生组织统计,全世界抑郁症患者超过3.5亿,每年因抑郁症自杀的死亡人数高达100万,我国抑郁症患者已近1亿,但抑郁症就医率仅为10%。今天,来听株洲市三医院精神科医生聊聊抑郁症。

抑郁症的症状

市三医院精神科医生介绍,自己或身边的人出现下面症状的条目越多,尤其这种症状持续超过2周还不能缓解,就一定要重视。

- 1.持续情绪低落,开心不起来,觉得悲伤或闷闷不乐。
- 2.持续兴趣普遍的下落或缺失,或者愉悦感丧失。
- 3.没有故意减肥或增重,体重却明显减轻或增加(如一个月内体重变化超过原体重的5%),或持续的食欲减退或增加。
- 4.几乎每天都失眠或思睡。
- 5.容易激惹、毛躁、烦躁,或者反应迟钝、发呆、发愣,自己和旁人都能觉察到明显的坐立不安。
- 6.几乎每天都在喊累,疲劳、疲乏或精力不足。
- 7.感觉自己没价值,或过分的、不适当的感到内疚,甚至有点“无中生有”。
- 8.每天都在负面思考,或注意力集中的能力减退,或犹豫不决。
- 9.反复不自觉地出现想死的念头,出现没

有特定计划的自杀意念,或有某种自杀企图,或有某种实施自杀的特定计划。

10.儿童和青少年更需要关注的是暴躁情绪。

抑郁症的治疗

心理治疗:如认知行为治疗是通过来改变患者的某些观念,从而改善患者的情绪及行为,疗效确切。

药物治疗:可以治疗抑郁症的药物很多,一定要在精神专科医生的指导下服用抗抑郁药物进行抗抑郁治疗。

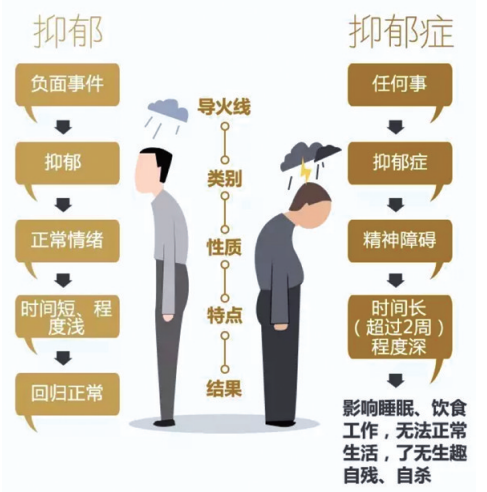
物理治疗:除了药物治疗、心理治疗,还有物理治疗的选择。比如,重复经颅磁刺激、光照疗法等治疗,对抑郁症也具有明确的效果。

抑郁症的预防

- 1.学会察觉和表达自己的情绪:当察觉自己有负面情绪的时候,可以向身边重要的人或者朋友去表达。
- 2.学会激活正面情绪:比如运动健身,和朋友交流、聚会、阅读、听音乐、用正面的活动激活正面的情绪。
- 3.学会停止负面情绪:对于那些容易刺激我们产生并不断卷入负面情绪的事件,一定要说不。

得了抑郁症 积极应对很重要

市三医院精神科医生提醒,抑郁症就像心



▲图片来源于网络

灵的感冒,如果不加以治疗,恐会造成难以挽回的悲剧。一旦发现家人或朋友有抑郁倾向,可给予他们多一些理解和关爱,帮助他们驱散“情绪阴霾”。

- 1.给予他们充分的信任,不要用过激的语言刺激、指责他们。
- 2.提供一个安静安全的环境,将可能发生危险的物品妥善保管。
- 3.耐心倾听他们的表达。
- 4.予以观察和照顾,及时带他们就医。

株洲市二医院 加入省级健康管理专科联合体联盟单位

株洲日报讯(通讯员/张世巧) 为了提升医院综合服务能力,最大限度满足株洲居民就地、就近享受高水平诊疗服务,7月11日,株洲市二医院正式加入中南大学湘雅二医院健康管理专科联合体联盟单位。

当天,中南大学湘雅二医院健康管理中心主任盛志峰教授、放射科副主任陈柱教授、超声科副主任文烈明教授出席授牌仪式,市二医院副院长刘建民代表医院接受授牌。

授牌仪式结束后,中南大学湘雅二医院的专家教授还开展了现场义诊,让株洲居民在家门口享受到省级一流专家的医疗服务。慕名而来的市民依次在专家诊室前等候就诊。诊室内,专家认真检查,倾听市民陈述病情、仔细分析、仔细查阅检查结果,根据每位市民的身体状况,提出个性化诊疗建议。

市二医院健康管理中心主任瞿勇表示,今后湘雅

名医会不定期来市二医院健康管理中心坐诊体检,帮助医院提高诊疗水平,为客户提供优质服务,助推医院高质量发展。

一直以来,市二医院健康管理中心是医院重点打造的以“人民健康为中心”的临床品牌学科,是株洲市内健康管理领域学术影响力机构之一。作为株洲市癌症早期筛查基地,市二医院健康管理中心每年承担市内高危人群肿瘤筛查1万余例,早期肿瘤发现率达12%。中心专家团队在市知名专家冷雪教授的带领下,开展以肿瘤筛查为特色,针对亚健康人群进行健康体检、健康评估、健康干预的相关服务。目前,市二医院健康管理中心参与国家级课题1项,主持省级课题3项,负责市级课题3项,获湖南省医学科技奖三等奖1项,株洲市科学技术进步奖三等奖1项,持有实用新型专利7项。



▲“联盟单位”授牌仪式现场。通讯员供图