

李良清： 孝老爱亲好汉子

株洲日报全媒体记者/陈洲平
通讯员/李亮 陈璐

久病床前无孝子，然而茶陵县利民办事处小车站的李良清，却三年如一日细心照顾几乎成植物人的母亲，诠释着孝老爱亲的真正含义。

遭遇变故，兄弟扛起责任

2020年1月13日清晨，李良清的母亲陈云福前往菜市场买菜途中不幸遭遇车祸，被一辆三轮摩托撞倒，被送往医院后发现脑部和胸部受伤严重，且昏迷不醒。

在外面打工的李良清和哥哥李良明闻讯后连夜赶回家，一起轮流照料母亲。经过85天的住院治疗，陈云福生命体征渐渐平稳，但人一直未清醒。由于负担较重，且恰逢疫情暴发，兄弟俩将母亲接回家中照料，但每月需去医院进行高压氧康复治疗。

虽然交警部门认定三轮车驾驶人负主要责任，但肇事人无力赔偿，重担只能压在兄弟俩身上。“哥哥，你的工资比我高，你回去上班吧，我来照顾母亲。”与哥哥商量后，李良清辞了工作，自己在家服侍父母。

不辞辛苦，孝心从未改变

由于负担较重，李良清与妻子离婚，女儿由妻子照顾。为了方便就医，李良清和父母搬到嫂子娘家的一栋老房子里住，照顾父母和两个读书的侄子。

为了便于老人消化，每次喂饭时，他先用筷子将饭菜搅碎。老人常年卧床，容易出现褥疮和肌肉萎缩现象，有时还会憋堵气管。李良清找来简易木床，搭在母亲房间里，和母亲一起住。3年多来，母亲没生过一个疮。

因为意外事故，村委会将陈运福家纳入到监测户范围。去年有一次村干部上门走访拿资料，他母亲被痰卡住了，呼吸困难，可吸痰管一时找不到，李良清只好俯身帮母亲吸出来。

“别看他母亲常年卧床，但房间收拾得干干净净，没有一点异味。”小车站村干部夸赞道。

若天气好，李良清常常推车，带母亲出门晒太阳。在他的精心照料下，母亲虽然未痊愈，但精神状态好。

孝老爱亲，感染家人邻里

李良清的举动，影响了家人，女儿和两侄子看在眼里，记在心里。放学回家，3人主动帮忙照料。

后来，李良清的嫂子和弟也辞职回家，一起帮忙照料。哥哥李良明更是省吃俭用，去年攒钱给母亲购买了一台家用高压氧治疗仪。

李良清的孝心也感染了邻里，如今，小车站村民之间的矛盾少了，乡情浓了。重阳节，村里的孝老爱亲活动接二连三，有的请满60岁老人吃团圆饭，有的送礼物慰问，有的开展趣味活动……

“李良清是孝老爱亲的典型，值得他人学习。”利民办事处党委书记邓成说。

醴陵 用活文化资源 共沐清廉之风

株洲日报全媒体记者/刘毅 通讯员/江育静

一次次廉政典型宣讲，一幅幅廉政文艺作品……瓷城大地，一步一廉景，处处到廉风。在潜移默化中，市民感受清廉文化的熏陶。

建设好阵地 一批清廉文化示范基地(点)集中挂牌

倡廉于有形，润廉于无声。日前，醴陵市江江书院、耿传公祠等4个基地，醴陵市纪委监委、东富镇东富村等3个单位被授予首批醴陵市廉洁文化示范基地(示范点)称号，并集中挂牌。

按照“全域参与、分类实施、动态评估、打造品牌”的工作思路，醴陵市纪委监委将清廉单元建设工作纳入清廉醴陵建设考核和绩效考核，持续挖掘本地廉洁文化资源，以此推动清廉建设的有效衔接、联动集成、协同协同。各单位结合地域特色和行业特点，深入挖掘当地历史、传统文化中蕴含的廉洁元素，打造了一批传播廉洁思想、营造廉洁氛围、培育党员干部廉洁理念的阵地。

其中，李园文化旅游景区创作了《李立三的清廉故事》，举办“廉味”元宵、清廉家风陶瓷书法作品展；耿传公祠历史底蕴深，78个字的祠规祖训倡导“勤学务实”“崇俭养廉”

营造好风尚 用地域特色浇灌“廉”花盛开

“一言一行不忘公仆形象，一举一动长思百姓冷暖”……在醴陵城区各交通要道、公交站，一条条廉洁格言映入眼帘，构成一道靓丽的廉洁文化风景线。

廉洁文化要让群众看得见、摸得着。醴陵市纪委监委依托本地得天独厚的红色文化、自然资源，聚焦贴近群众生活、切合群众需求，寓廉于乐、寓廉于行、融廉于景，让廉洁文化建设接地气、显活力、入人心，推动全域“廉”花遍地开。

该市积极推进廉洁文化进机关、进企业、进医院、进农村、进校园，制作“清廉戒尺”“袖下五彩瓷灯笼”等系列清廉文创产品和“瓷韵廉心”“青年说廉”等短视频、宣传片，将廉洁文化融入书法绘画、诗朗诵、戏曲演唱和本地特色的春锣、皮影戏等艺术创作中，广泛开展干部群众书廉语、绘廉画、唱廉歌、观廉戏

今年以来，醴陵市纪委监委立足本地实际，突出地方特色，通过建设廉洁文化阵地，挖掘本土廉洁文化元素，充分发挥清廉文化的教育、激励、凝聚、导向和约束作用，推动以清为美、以廉为荣在全社会蔚然成风。

的价值追求；东富村是一片留下伟人足迹的红色热土，该村以漫画、警句、格言等形式，打造了村级清廉文化宣传长廊，以听民之声、解民之忧为出发点，设置了清廉议事堂和回音壁，以文化润心，以廉景育人作为切入点，打造清风亭、青莲池和清廉步道。在这里，廉洁文化元素抬头可见，驻足可观；城南中学将清廉教育融入到日常教育教学中，以清廉氛围熏陶人，以优良风尚影响人，以优秀品德感召人，让廉洁正直的品格根植在每一个学生的心田。

醴陵市纪委监委相关负责人介绍，首批挂牌的廉洁文化示范基地，主题鲜明突出，展陈场所规模适度，常态化组织开展喜闻乐见、形式多样的廉洁文化主题宣传教育活动，各廉洁文化示范点的清廉建设走在行业系统前列，其党员干部廉洁意识强，聚焦为民服务主题，着力提升办事效率。

活动多，让廉洁文化“走”进千家万户

为多元呈现廉洁文化内涵，该市纪委监委充分利用地域资源优势，深挖具有本地特色的“红廉”文化资源和“勤廉”文化元素，把家风家训、古风民俗等本土元素与廉洁文化深度融合，创建具有地域特色的廉洁文化品牌。耿传公祠、东富寺、美田桥家风馆等廉洁文化阵地串点成线，醴陵清廉文旅专线受青睐。廉洁文化长廊、廉洁文化景观等一批融历史、教育性、时代性于一体的廉洁文化教育基地相继建成开放，廉洁之风吹向“最后一公里”。

“廉洁文化建设是一项长期任务，必须久久为功。”醴陵市纪委监委相关负责人表示，将不断探索新时代廉洁文化建设的新路径，充分发挥廉洁文化教育、引领和浸润作用，为全面建设清廉醴陵提供强大精神支撑。

油茶园来了老专家



农林专家查看油茶林生长情况。 通讯员 供图

株洲日报讯(全媒体记者/刘毅 通讯员/邓立平) 10月18日上午，风和日丽，醴陵市老科协组织的农林专家来到醴陵市恒盛生态农业开发有限公司油茶林基地，开展“美在金秋”老科技工作者工作日主题活动。

活动现场，一树油茶一片景，一枝一叶尽风光，2700亩油茶果实累累，挂果情况明显优于去年。专家们一边查看油茶树的长势长相，一边仔细询问今年的生产情况。

2022年，醴陵遭遇罕见的高温干旱天气，油茶产量减产，树势不理想。“在专家们指导下，今年采取增施肥料、适当修剪等技术措施，油茶林较好地恢复了生机。”该公司负责人张梓峰介绍道，“预计每亩油茶产量比去年增加90公斤左右，但和历史最好

水平相比，还有差距。”

“在油茶花期，每亩用20克硼肥对水15公斤叶面喷施，隔两周再喷施1次。喷施时要避开雨天。”一番诊断后，高级农艺师刘月球给出了技术建议。

“收获很大，有信心把油茶林管理得更好。”闻讯赶来的均楚镇油茶种植大户廖喜林，在专家们指导下，现场学习油茶如何因树而异油茶修剪技术。

醴陵是全国油茶产业大县之一，现有油茶林面积68万多亩，常年油茶籽产量9.4万多吨，综合年产值近35.4亿元。该市老科协会长、高级农艺师乔德良表示，将持续上山入园进行科技指导，助推油茶产业稳步做强，服务乡村振兴。

广东炎陵商会设立慈善基金

株洲日报讯(全媒体记者/黎世伟 通讯员/朱楚岳 钟坤志) 10月13日，广东省湖南炎陵商会捐赠首笔5万元资金，设立广东省湖南炎陵商会爱心慈善基金。

本基金会由广东省湖南炎陵商会理事会发起，将以慈善为宗旨，主要用于扶贫、济困；救助自然灾害、事故灾难和公共卫生事件等突发事件造成的损害；促进教育、科学、文化、卫生、体育等事业的发展；防治污染和其他公害，保护和改善生态环境等。该基金

设立后，商会会员将通过自行捐赠、定向募捐、公开募捐等形式，不定期向该基金注资。

目前，该县共有2万余名炎陵籍精英人士在广东创业经商，其中有独立法人企业300余家，是炎陵劳务输出人员最集中的省份，涵盖新材料、电子、通讯、建筑、机械设备等各行业。该商会由罗曾华、张林、付曼华等人发起，并于2017年成立，现有企业会员108家，理事会成员32人，是炎陵最大的异地商会。

健康·广场

责任编辑/金俊 美术编辑/王飘



图片来源于网络

如何享受秋天 这几点要注意

株洲日报讯(通讯员/李晨) 随着天气由热转凉，有市民朋友会出现情绪低落、精力不足、失眠、焦虑等一系列问题，有人把他们归结为“懒”，这到底对不对呢？

株洲市三医院精神科医生表示，很多患者朋友会发现，自己的抑郁症会在某个季节发病的特别严重，其中发病最多的季节就是春季和秋季。这两个季节的共同特征就是变化，春季是从寒冷的冬天向炎热的夏天的变化，秋季反之。

患者朋友对大自然气候变化的敏感度高于普通人，气候稍有变化，就会导致他们体内的激素变化明显，从而加重各种病症。例如，到了春天，轻躁狂发作的频率更高了，到了秋天，抑郁更容易找上门。

遇到了这些问题，我们应该怎么办呢？来听听株洲市三医院精神科医生的建议。

1. 增加运动

大家可以多参加运动，适当的运动既可以帮助您缓解不良情绪，让坏心情在运动中得以发泄，又可以改善血压及心肺功能，增强体质。

2. 适当光照

大家可以在日常生活中，适当补充光照，日光照射有助于大脑内的物质转换，从而提高大脑内抑制性神经递质(GABA)浓度，以达到改善睡眠，缓解情绪的作用。

3. 改善饮食

饮食是抑郁的一个可改变的风险因素。摄入水果和蔬菜、鱼、坚果、豆类等天然食物，可以改善一些人的情绪障碍症状。在此季节，可以食用石榴、南瓜、红薯等食物。

4. 培养习惯

健康的生活习惯对我们的身体健康很重要，它对我们的心理健康同样重要。这对我们的大脑健康和认知有好处，而且还间接促进了更健康的免疫系统和更好的新陈代谢。

株洲市三医院精神科医生提醒，患者若是出现不适的感觉，自己也无法通过上述方法改善时，一定要及时寻找专业医生的帮助，完善相关检查，明确具体情况，早治疗，早康复。

我市首家拥有独立院区的公立医养结合机构 市三三一医院天伦康养院正式运行

株洲日报讯(全媒体记者/王芳 通讯员/崔红) 金秋十月，丹桂飘香。在这收获的金秋时节，株洲市三三一医院天伦康养院正式运行暨重阳节惠民活动启动，康养院为我市首家三级公立医院中建立的拥有独立院区的医养结合机构。

早在五年前，为深入贯彻落实党中央、国务院及省市关于老龄工作决策部署，市三三一医院积极响应，启动医养结合康养院建设。市三三一医院天伦康养院是一个以康养为核心，医疗为支撑，安宁疗护为特色的医养结合机构，也是株洲市公立医院中拥有独立院区的医养结合机构。康养院总建筑面积5000余平方米，设有养护床位109张，医疗床位31张，院内设有老年病区、安宁疗护区、养老区，配有专业的医疗护理护工团队，收治对象为失能失智、半失能、高龄独居老人，同时配套有心电图、吸痰机、中频治疗仪、微波治疗仪、空气压力波治疗仪、手足训练仪、多功能起立床等医疗康复设备。配套有适老化营养餐厅、阅览室、棋牌室、咨询室、大型

活动室及手工活动室等娱乐设施。

目前，康养院配备医护人员13人，拥有营养师和专业护工团队，收住长者85人。自今年2月试运行以来，医护人员以爱心、细心和责任心，真正做到了让长者安心、舒心，让家属放心、省心。同时，康养院还推出了“7天试入住”活动，以感谢广大市民对天伦康养院的关心与支持。

仪式开始，到场的嘉宾领导为参加活动的爷爷奶奶戴上红围巾，送上一份秋天的温暖，在祝福和欢声笑语中，全院员工和爷爷奶奶们唱跳起了欢快的《捉泥鳅》。

据介绍，医院将积极开展卓越服务，不断完善康养服务体系，聚焦改善康养服务模式，持续提高康养服务水平，让天伦康养院真正成为“无病可养、有病可治、临终可孝”的温馨家园，真正成为让长者“老有所医、老有所养、老有所为、老有所乐”的幸福乐园，为健康株洲、幸福株洲建设贡献力量。



▲为长者送上红围巾。 通讯员 供图

七旬老翁大咯血命悬一线 株洲市二医院多学科联动上演生死时速

株洲日报讯(通讯员/陈恺祺) 10月17日晚9点，在株洲市二医院上演了一场与“死神”赛跑的大抢救，经过呼吸与危重症医学科、麻醉科、介入科、重症医学科等多学科紧急联动、全力救治，成功将一位大咯血的高龄患者从死亡线上拉了回来。

家住醴陵市的张先生今年70岁，20多年前出现无明显诱因的反复咳嗽咳痰，活动后偶感胸闷，被当地医院诊断为支气管炎、上呼吸道感染，这些年来一直是在当地医院及卫生院接受相应的对症治疗，治疗后症状虽有所缓解，但每逢天气变化、秋冬交替，上述症状便会反复发作。直到今年10月初，张先生出现发热、右侧胸痛明显，伴全身乏力、恶心呕吐等症状后，被送往当地医院，完善检查后，诊断支气管扩张并感染，在当地全麻下行气管镜检查+肺泡灌洗液治疗出现大咯血症状，总出血量估计约600毫升，血氧下降至80%，情况非常紧急，经张先生的家属协商后，紧急从醴陵市驱车将张先生转入株洲市二医院，经绿色通道直达抢救室进行紧急救治。

“患者出现窒息，立即通知麻醉科、ICU、介入科进行

会诊。”值班医生当机立断，申请医院多学科会诊救治。闻讯赶来的各医疗组专家迅速加入到抢救队伍中。参与抢救的专家经过短暂的讨论后，一致决定为患者做介入手术止血。治疗团队小心、熟练的操纵着介入导管，争分夺秒地向既定目标出发，很快找到张先生的出血血管，立即予以栓塞治疗。经过造影复查，出血点全部封堵成功，张先生的出血症状终于控制住了，并清理了张先生的气道血块，缓解肺不张，保证呼吸道的畅通，目前张先生病情稳定，各项生命体征良好。

“大咯血是指24小时内咯血大于500毫升或一次咯血大于300毫升。”株洲市二医院呼吸与危重症医学科主任刘和平提醒道，临床引起患者咯血的病症有很多，包括肺结核、慢性炎症、支气管扩张、血管畸形及肺部肿瘤等，这些病症所涉及的病灶均由支气管动脉负责供血，由于压力高，一旦出现出血，往往量大且难以控制。“大咯血如果处理不及时，常常会引起患者窒息甚至危及生命。”

咯血是呼吸内科的危重症之一，尤其是像张先生这样的大咯血，往往有着极高的致死率。此次救治的成

功，彰显了市二医院高效及时的救治与应急响应能力。接下来，市二医院将进一步优化整合医疗资源，全面提升危重症救治能力，打造高效安全的“生命通道”，为患者和人民群众的生命健康保驾护航。



▲抢救中。 通讯员 供图