

## 月塘街道: 社区老年大学 圆了银发学子“大学梦”

株洲日报全媒体记者/旷昆红  
通讯员/黄家浩 刘邓

“自从社区里有了老年大学,我们这些老年人有了去处,真好。”说起家门口的老年大学,荷塘区石子头社区的老年朋友们甭提有多高兴。

为了丰富社区老年人的精神文化生活,让老年朋友们对文明城市和文明生活有更深层次的理解,月塘街道石子头社区以增长知识、丰富生活、陶冶情操为宗旨,开办了老年大学,让生活在这里的老年朋友们老有所学、老有所乐。

### 老有所学 优质课程送到家门口

每周二,声乐课堂传出清脆悦耳、动听醉人的旋律;每周三,旗袍班上,学员们或在动感的音乐声中高阔阔步,神采飞扬;或在静雅之中端庄玉立,从容娴雅……

舞蹈、旗袍表演、声乐、智能手机运用……翻看石子头社区老年大学课程表,周二至周四的课程被安排得满满当当,社区老年大学注重内容的知识性、实用性和趣味性,激发了老年人潜能与活力。

“课堂就在家门口,非常方便。既能学习,又能和大家一块活动,太好了。”家住电力小区的72岁陈焕妮高兴地说道。

### 老有所乐 让晚年生活精彩纷呈

去年退休的曾艳,找到社区,提出社区能否牵头开办老年大学,她说“很多老年人



老年人在社区老年大学上课。通讯员/刘邓 摄

退休后,一下子闲下来,又没有爱好,精神头看着越来越不好”。老年大学能让老年人培养一个爱好,始终保持学习的状态。在街道和社区的支持下,社区老年大学就开起来了,一年学费仅100元,由她担任老年大学校长,负责联系师资和日常管理。

目前,社区老年大学共招收学员100余名,“充实脑瓜子、打开话匣子、锻造金嗓子、跳出舞步子、融入大圈子、生活有乐子”已成为社区老年大学学员们生活多姿多彩、精神文化充盈的生动写照。“生活丰富了,朋友也多了,并且一点儿不误做饭、接孙子,感觉自己的老年生活特别地幸福和满足。”学员张爷爷说道。

### 老有所为 助力基层治理显担当

“自从社区老年大学开办起来后,我们还明显感觉到老年志愿者增多了。”石子头社区负责人介绍,“老年大学不光是学知识,更是把学到的东西用在生活中去服务周边居民,他们现在不仅是唱歌跳舞的主力军,也是积极参与社区服务的志愿者。”

社区老年大学的学员们也纷纷化身文明宣传员、环境监督员、问题巡查员,在小区内维护停车秩序,劝导居民文明养犬,参加小区演出活动,以实际行动为幸福社区增色添彩。老年大学的“银发学子”在各类志愿服务活动中体现了自身价值,体验到了付出的喜悦。

## 建设街道: 文艺巷“快闪”邀你来打卡

株洲日报全媒体记者/杨凌凌 12月1日至12日,来一场新潮、绿色、有创意的赶集之旅!记者从芦淞区建设街道办事处了解到,文艺巷将连续11天举办“快闪”活动,包含汉服素人改造、布艺手作、民俗演出、创意快闪等。

此次“快闪”活动共设十二项内容,由建设街道办事处策划推出。目的是让游客在市中心

渐形成“文艺街区”。至今已有创意菜、咖啡、文创、园艺、宠物、服饰等不同业态特色商铺52家。

捧一杯烤奶,选一幅书画,买一串挂件,为平凡的冬日瞥一朵花,12月1日至12日,琳琅满目的文创市集,新意迭出的手作沙龙,配上精致的四方美食,超级出片的打卡圣地等你来体验。建设街道办事处将不定期举办集市、展览等文化活动,为大众呈现更有文化、有情怀、有内涵的文艺巷,为文艺巷持续火爆的文旅气质增添更有含金量的文化附加值。

## 外国女子重达170公斤 要靠呼吸机入睡 株洲医生成功为她进行减重手术

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 “感谢你们,让我在半年内减掉了75公斤,整个人脱胎换骨了。”近日,省直中医院肝胆胰脾外科副主任医师贺彦宇收到了一则来自澳大利亚的致谢微信。

致谢者欧女士是一名澳籍华人,体重曾达到170公斤。由于严重超重,她出现了睡眠呼吸暂停综合征,每晚得靠呼吸机才能入睡。此外,她还患有胰岛素抵抗、高尿酸血症、桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退等症。

种种疾病将欧女士折磨得苦不堪言,她曾想在海外进行减重手术。可在海外就医,不仅预约排队时间长,费用也不低。在亲友的建议下,她回到国内,慕名来到省直中医院肝胆胰脾外科。

经检查,欧女士的BMI达到66,属于重度(病态性)肥胖。这种肥胖不仅会让她容易患上糖尿病、高血压、高血脂等,还会让她背负巨大的心理压力。

由于欧女士病情严重,肝胆胰脾外科团队立即联合麻醉科、手术室、重症医学科等科室,对其进行术前评估、功能锻炼等,并制定了详细的治疗方案。

最终,欧女士顺利完成手术。术后不久,她便可以脱离呼吸机,高尿酸血症也得到改善。

贺彦宇介绍,近年来,随着肥胖的患病率显著增加,对于一些因肥胖导致并发症的患者,减重手术是减轻体重,改善并发症的有效方法。

## 用中医药防治儿童支原体肺炎 省里定了方案

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/朱卫健 当前,我省季节性儿童支原体肺炎呈上升趋势。为发挥中医药在儿童支原体肺炎防治中的特色作用,11月30日,省卫健委、省中医药局、省疾控局组织中医药专家制定了《湖南省儿童支原体肺炎中医药防治方案(2023年版)》(以下简称《方案》),为家长支招。

据悉,支原体肺炎属中医“肺炎喘嗽”范畴。时令之邪由口鼻或皮毛而入,闭阻肺气,郁久化热,灼液成痰,痰阻气道,肺气不得宣畅而发为本病。

## 七旬老人并发胆囊炎、胰腺炎 医生全力解难

株洲日报全媒体记者/何春林 通讯员/谢文 近日,72岁的李奶奶因胆囊多发结石疼痛难忍住院,株洲天元医院成功实施腹腔镜下胆囊切除术,术后恢复良好。

前段时间,李奶奶多次上腹部疼痛难忍,伴恶心、呕吐等症状。经过检查发现,其患有胆囊多发结石伴急性胆囊炎、急性胰腺炎、高血压病2级。

“胆囊炎可能会引发严重的感染,胰腺炎更是致命的威胁,处理不当极易引发多脏器功能衰竭乃至生命危险。”该医院外科主任胡建飞说,考虑患者的胰腺炎症状持续加重,并反复发作,保守治疗已经无法有效解决问题。

该医院外科立即组织专家会诊,并与家属商议,最终成功实施了腹腔镜下胆囊

切除术。术后次日,李奶奶便能下床活动。

胡建飞说,随着老龄化社会的到来,高龄及以上超高龄患者越来越多,高龄并不是手术的绝对禁忌,只要做好手术前的充分准备,排除手术禁忌症后,仍然可以实施手术治疗。

近日,张奶奶的家属将一面写着“仁心仁术、医技精湛”的锦旗,送到天元医院外科医护人员手中。

89岁的张奶奶因意外摔伤导致右髌骨疼痛,入院诊断为右股骨颈粗隆间粉碎性骨折。考虑其年纪已高,且有冠心病、支气管炎等多种基础疾病史,医生为其进行了个性化治疗方案。目前,张奶奶已顺利出院,疼痛明显减轻。

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 “感谢你们,让我在半年内减掉了75公斤,整个人脱胎换骨了。”近日,省直中医院肝胆胰脾外科副主任医师贺彦宇收到了一则来自澳大利亚的致谢微信。

致谢者欧女士是一名澳籍华人,体重曾达到170公斤。由于严重超重,她出现了睡眠呼吸暂停综合征,每晚得靠呼吸机才能入睡。此外,她还患有胰岛素抵抗、高尿酸血症、桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退等症。

种种疾病将欧女士折磨得苦不堪言,她曾想在海外进行减重手术。可在海外就医,不仅预约排队时间长,费用也不低。在亲友的建议下,她回到国内,慕名来到省直中医院肝胆胰脾外科。

经检查,欧女士的BMI达到66,属于重度(病态性)肥胖。这种肥胖不仅会让她容易患上糖尿病、高血压、高血脂等,还会让她背负巨大的心理压力。

由于欧女士病情严重,肝胆胰脾外科团队立即联合麻醉科、手术室、重症医学科等科室,对其进行术前评估、功能锻炼等,并制定了详细的治疗方案。

最终,欧女士顺利完成手术。术后不久,她便可以脱离呼吸机,高尿酸血症也得到改善。

贺彦宇介绍,近年来,随着肥胖的患病率显著增加,对于一些因肥胖导致并发症的患者,减重手术是减轻体重,改善并发症的有效方法。

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 “感谢你们,让我在半年内减掉了75公斤,整个人脱胎换骨了。”近日,省直中医院肝胆胰脾外科副主任医师贺彦宇收到了一则来自澳大利亚的致谢微信。

致谢者欧女士是一名澳籍华人,体重曾达到170公斤。由于严重超重,她出现了睡眠呼吸暂停综合征,每晚得靠呼吸机才能入睡。此外,她还患有胰岛素抵抗、高尿酸血症、桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退等症。

种种疾病将欧女士折磨得苦不堪言,她曾想在海外进行减重手术。可在海外就医,不仅预约排队时间长,费用也不低。在亲友的建议下,她回到国内,慕名来到省直中医院肝胆胰脾外科。

经检查,欧女士的BMI达到66,属于重度(病态性)肥胖。这种肥胖不仅会让她容易患上糖尿病、高血压、高血脂等,还会让她背负巨大的心理压力。

由于欧女士病情严重,肝胆胰脾外科团队立即联合麻醉科、手术室、重症医学科等科室,对其进行术前评估、功能锻炼等,并制定了详细的治疗方案。

最终,欧女士顺利完成手术。术后不久,她便可以脱离呼吸机,高尿酸血症也得到改善。

贺彦宇介绍,近年来,随着肥胖的患病率显著增加,对于一些因肥胖导致并发症的患者,减重手术是减轻体重,改善并发症的有效方法。

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/谭盼盼 “感谢你们,让我在半年内减掉了75公斤,整个人脱胎换骨了。”近日,省直中医院肝胆胰脾外科副主任医师贺彦宇收到了一则来自澳大利亚的致谢微信。

致谢者欧女士是一名澳籍华人,体重曾达到170公斤。由于严重超重,她出现了睡眠呼吸暂停综合征,每晚得靠呼吸机才能入睡。此外,她还患有胰岛素抵抗、高尿酸血症、桥本甲状腺炎、甲状腺功能减退等症。

种种疾病将欧女士折磨得苦不堪言,她曾想在海外进行减重手术。可在海外就医,不仅预约排队时间长,费用也不低。在亲友的建议下,她回到国内,慕名来到省直中医院肝胆胰脾外科。

经检查,欧女士的BMI达到66,属于重度(病态性)肥胖。这种肥胖不仅会让她容易患上糖尿病、高血压、高血脂等,还会让她背负巨大的心理压力。

由于欧女士病情严重,肝胆胰脾外科团队立即联合麻醉科、手术室、重症医学科等科室,对其进行术前评估、功能锻炼等,并制定了详细的治疗方案。

最终,欧女士顺利完成手术。术后不久,她便可以脱离呼吸机,高尿酸血症也得到改善。

## 天元区: 排查安全生产隐患 优化企业经营环境

株洲日报全媒体记者/谭昕吾 通讯员/邓娟娟 “安全无小事,一定要绷紧安全生产这根弦,不抱有任何侥幸心理。”近日,天元区应急管理局开展园区专项整治行动,告诫相关责任人要严格落实企业安全生产主体责任,加强安全生产管理工作。

在嵩山路街道的联合检查行动现场,工作组发现众欣科技、斯特高新、免宝宝等对外进行出租的园区,存在未签订协议、未定期开展安全检查等情况。随即对责任单位下达限期整改通知书,敦促企业限期整改,并对个别情形严重的园区,通过约谈、立案等方式进行处理;在泰山路街道新塘社

区、云里社区里,工作组对两处围墙隐患进行现场勘察,并邀请第三方专业机构到现场指导,明确隐患成因、演变情况及整改建议措施。

今年以来,天元区坚持强化责任落实,强化监管执法,着眼“执法底线”,着力推进安全生产顽瘴痼疾集中整治,为辖区营商环境优化提供了坚实的基础。截至目前,企业自查发现的重大事故隐患35个,已全部完成整改;部门检查企业2681家,发现重大事故隐患98个,已完成整改88家;帮扶指导重点企业95家,曝光、约谈、联合惩戒企业12家;政府负责同志现场督导检查130次,安委会成员单位对企业宣讲78次,开展督导检查42次。

## 石峰区: 完成铁路沿线安全隐患整治107处

株洲日报全媒体记者/李逸峰 通讯员/常剑 12月4日,记者从石峰区交通运输局获悉,今年,该区累计投入资金1000余万元,全面完成铁路沿线安全隐患整治107处,解决了铁路沿线私搭乱建、电力安全隐患、通道严重不足等问题,铁路路域环境得到改善,安全系数大提升。

今年,根据省、市总体部署,由石峰区铁路安全环境治理协调小组牵头,区交通运输局、城管、农业农村等相关成员单位和铁路沿线各街镇围绕“安、畅、绿、美”整治标准,通过“双段长”机制,组织督促路地双方对照任务清单、倒排时间表,现

场踏勘、制订“一对一”整治方案,集中力量开展整治。

响石岭街道金盆岭社区大坵街小区京广线K1615+500-700m处,有3棵高大的梧桐树,根部已枯萎形成空洞,随时有倒伏风险,严重危及周边居民及铁路运行安全。今年7月下旬,接到交办函后,响石岭街道仅用1天就完成整治,彻底消除隐患。截至10月31日,石峰区保质保量完成整治任务,拆除或加固飘浮物8000余平方米,拆违3200余平方米,清理树木20余棵,清理垃圾200余吨,复绿50000余平方米,铁路沿线不再脏、乱、差,人居环境也得到了极大改观,沿线人民群众获得感、幸福感、安全感显著增强。

## 芦淞区: 交通宣传进农村 共话安全零距离

株洲日报全媒体记者/杨凌凌 通讯员/张川 为进一步加强冬季交通安全宣传教育工作,12月2日,交通安全宣讲活动在白关镇龙凤庵村如约举行。

活动特别邀请到了芦淞区交警大队为村民朋友讲解道路交通安全法规,讲身边实例,讲农村摩托车、老年代步车的道路安全知识,并与村民互动交流骑行头盔。通过这次的宣讲能让各位村民朋友们对道路交通安全法规有新的认识,让文明交通、安全出行的种子在每一位村民心中生根发芽。

与村民互动,通过有奖问答向村民普及相关法律法规,村民热情高涨,在维护农民工合法权益,村内矛盾纠纷调解制度等方面广泛宣传,并发放宣传资料和纪念品。现场还举办了芦淞区非遗展览,北张正骨、苦竹根雕、百井剪纸、青山大筒等展览,引发村民阵阵赞叹。

在各单位和爱心企业的大力支持和赞助下,活动内容更加丰富,法治宣传更加全面,极大的增强村民的法治意识,尤其是在道路交通安全和电信诈骗等直接关乎群众生命财产安全方面为村民普及防范知识,特别有意义村民参加人数达到400余人。

芦淞区司法局、芦淞区人社局在展位上积极

## 生命·周刊

责任编辑:王建设 美术编辑:左骏



株洲日报全媒体记者/刘琼  
通讯员/谭宁

11月27日,在市中心血站机采室,经过采血护士的体检初筛后,57岁的龙正文熟练地挽起袖子,躺在机采床上。70分钟后,采血完成,这是他的第200次献血。

当血站工作人员送上鲜花时,这位不善言辞的农村汉子露出灿烂笑容。这一刻,他似乎感受到了前所未有的荣光。

“我没有钱可以捐,那就献血吧”

12月4日,记者联系上龙正文时,他正在工地上安装不锈钢门窗。电话那头,钻头声起伏。

“再过一周我就可以去献血机采成分血了,今年我已经献了13次。”刚聊上几句,他便迫不及待地告知自己的计划。在他眼里,献血似乎是一件不能耽误的大事。

龙正文来自洞口县沅江镇,文化程度并不高。初中毕业的他很早就外出打工谋生,曾开过店,如今靠给别人安装铝合金门窗维持生计。

他的献血之旅可追溯到1999年。那时,他在市中心广场附近办事,恰好发现路边停放了一辆流动采血车。出于好奇,他尝试了第一次献血。

若说第一次只是偶然,之后的坚持则源于他对“救人”的执著。

## 不会“算账”的龙正文: 24年献血200次

“我是个农民,没啥钱可以捐,那就只能献血。这能救人,对身体也无害。”龙正文说。

就这样,一年又一年,他的献血证换了一本又一本。从1999年至今,他已累计献血200次。

别人笑他不会“算账”

起初,龙正文是捐献全血,可间隔周期比较长,一年最多献两次。

2008年9月,他得知捐献机采成分血只需要间隔14天,便加入机采队伍。

每次献血时,他都会和老板请半天假。这意味着,少干半天活,也要少挣半天的工资。

“你就是个打工的,献血既浪费时间,对身体还有害,图什么?”这些年,不少人笑话龙正文不会“算账”。许多亲友甚至不理解,他的动力是什么?

对于别人的冷嘲热讽,他却毫不在意。

“我虽然没啥大本事,但也想干点有意义的事。”龙正文总会暗自这样鼓励自己。这些年,株洲、长沙、湘潭都有他的献血足迹。

除了参加无偿献血,他还经常前往献血点参加志愿服务。

“你看我献血二十多年了,身体好得很。”每次,他都以自己为例,用亲身经历给他人提供参考。

再过3年,他就达到法定献血年龄的上限,朴实地龙正文想得更多的是,“只要身体条件允许,争取多献几次血。”



正在进行第200次献血的龙正文。通讯员 供图

## 无偿献血志愿者 将享受一波“精神食粮”

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/曾蓓 12月4日,记者从市中心血站获悉,为庆祝第38个国际志愿者日,该站联合神农大剧院开展系列活动,给无偿献血志愿者送去“精神食粮”。

据悉,本月起,献血者可凭献血证到城区各献血屋领取神

农大剧院60元的代金券,在窗口购票时可直接抵扣。

神农大剧院自2016年开业以来,持续致力于支持我市公益事业,已捐赠演出票7000余张。明年,市中心血站将与神农大剧院进行公益联盟签约,以便惠及更多无偿献血志愿者,为建设“健康株洲”助力。

### 急救 锦囊

## 气候干燥,小心孩子鼻出血 流鼻血不要仰头,也不能塞纸巾

株洲日报全媒体记者/刘琼 通讯员/顾言心 入冬后,昼夜温差增大,天气变得干燥。12月4日,记者从市妇幼保健院耳鼻喉科获悉,近段时间该科室接诊流鼻血的孩子明显增多。

“那个场景真是把我吓死了。”市民李女士介绍,12月2日凌晨2时,正在睡觉的她突然听到3岁儿子大哭。她赶紧开灯一看,儿子的鼻子正在流血,

枕头都被染红了一片。见状,她赶紧为孩子止血,然后又将其送到医院。

“鼻出血的原因很多,包括外部环境、局部因素和全身病因多方面,因小儿鼻腔黏膜脆弱,所以较成人更易出血。”市妇幼保健院耳鼻喉科医

生黄晶介绍,秋冬季节空气干燥,空气湿度下降,从而刺激幼儿脆弱的鼻黏膜,导致孩子在这段时间更容易鼻出血。

孩子出现鼻出血该如何处理?有些家长习惯用塞纸巾的方法,殊不知这容易让正在出血的鼻黏膜被摩擦,反而可能增大出血创面,延长止血时间。

“流鼻血不要仰头,因为仰头并不能使出血停止,只是让鼻血换了一个流动的方向,鼻血如果顺着鼻腔往咽喉和食管倒流,最终会被吞到胃里去。”黄晶表示,若孩子出现鼻出血,可让其安静坐下,身体稍前倾,张

开嘴巴,用口呼吸,再用手指捏住鼻翼两侧,朝后脑勺方向挤压10分钟。此外,可采用棉球、明胶海绵、膨胀止血海绵、凡士林纱条等进行局部填塞止血。

他提醒家长,要纠正孩子揉鼻、擤鼻等不良习惯,防止鼻部受伤;要保持室内空气湿度50%以上,避免空气干燥加重出血;要让孩子清淡饮食,多喝水,多吃蔬菜水果。