



## 2023年财政预算执行情况报告显示

# 前11个月 近八成财政支出用于民生领域

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇) 12月25日,市十六届人大三次会议第一次全体会议上,书面报告了《关于株洲市2023年财政预算执行情况及2024年市本级财政预算(草案)的报告》(以下简称《报告》)。《报告》显示,今年1月至11月,全市一般公共预算支出累计完成425.93亿元,同比增长6.99%。全市民生支出达到339.25亿元,占一般公共预算支出比重达到79.65%。

今年1月至11月,面对我市房地产市场持续深度

调整、涉土收入大幅下降的严峻形势,全市地方一般公共预算收入完成176.11亿元,同比增长1.06%。

今年以来,财政部门坚决贯彻落实市委、市政府决策部署,认真落实市人大预算决议和审议意见要求,积极应对严峻复杂的经济形势和前所未有的收支矛盾,全力以赴稳经济、优结构、惠民生、防风险,为全市经济社会高质量发展提供了有力支撑。

其中,强化财政政策功能,全力支持稳住经济大盘,截至11月底,全市累计办理增值税留抵退税14.51亿

元、降费3.15亿元,有效减轻了企业负担,激发了市场主体活力。聚焦培育制造名城,着力推进高质量发展,坚持先进制造业当家,综合运用财政政策、资金支持等手段服务全市制造业发展,安排惠企资金2.5亿元,精准帮扶企业发展壮大。坚持保基本兜底线,切实保障和改善民生,企业、城乡居民基本养老保险基本养老金分别实现“19连涨”“8连涨”。强化管理改革举措,不断提升财政治理效能,根据31个专项资金(政策)和部门整体支出绩效评价结果,调减预算金额5045.7万元。



市人大代表、建宁实验中学党委书记邓钢:

## 减轻教师学生负担 加快教育高质量发展

株洲晚报融媒体记者/孙晓静

“今年水竹湖、雅礼学校投入使用,完成乡镇标准化寄宿制学校建设18所,中职学校达标8所,新增公办学位1.5万余个,基础教育质量居全省前列。”对于政府工作报告中的教育“元素”,市人大代表、建宁实验中学党委书记邓钢印象深刻。

他告诉记者,今年株洲教育做了很多尝试和创新,天元区更迈开了先行先试的步伐。不久前天元区委、区政府召开议教会,制定了天元区构建教育高质量发展服务体系的实施意见。

邓钢认为,抓好优质学校培育、教师队伍建设、课堂教学改革、美术体育劳动教育等,是推进教育高质量发展的有效举措,只有“敢于迈开步子”,才能培育优秀教师队伍,培养优秀学生,

真正做到减负、提质、增效,实现“五育并举”,让学生在德智体美劳方面协同发展。

作为教育行业的代表,他建议,要切实保障教师福利待遇,减轻教师负担,拒绝五花八门的“进校园”“打卡”“问卷”等形式主义;切实提高教师的社会地位,真正把尊师重教落实到位;要在一定程度上扩大学校办学自主权等。

“我希望培养的孩子是身心健康、品行端正、精神充实、内心丰盈的人,而不是‘空心人’。”他建议,要切实减轻学生课业负担,落实好相关管理举措,尤其是手机管理与睡眠管理;加大支持力度,引导学生德智体美劳全面发展;切实改变评价机制,真正去发现、培养孩子的兴趣爱好和好奇心。



市人大代表邓钢。记者/张媛 摄

市人大代表、茶陵县中医院院长谭慧:

## 发挥中医药“治未病”优势 为老年人健康保驾护航

株洲晚报融媒体记者/刘琼

市第十三次党代会提出“培育制造名城,建设幸福株洲”的奋斗目标。市人大代表、茶陵县中医院院长谭慧认为,建设幸福株洲的重要一环就是关注老年群体的健康,可利用中医药“治未病”优势,为老年人健康保驾护航。

“目前,株洲有60岁及以上人口为77.74万人,约占总人口的19.92%。”谭慧说,去年9月,我

市成功入选湖南省国家中医药综合改革示范区先导区,我市中医药产业发展迎来重大机遇。

中医讲究“上工不治已病,治未病”。谭慧表示,发挥中医药“治未病”作用,就是将有限的医疗资源和医保费用投入到老年人群的养生保健、重大疾病的预防、慢性病早期干预和健康管理中,以最小成本取得最大健康服务效益,使老年人少得

病,晚得病。

她建议,要加强中医院老年病科建设,建立相关人才库,全方位指导老年人疾病预防等工作;推动中医医师参与家庭医生签约履约服务,打通中医药服务“最后100米”;积极开展中医药进社区、进村组活动,为老年人提供全面的中医药体质辨识及中医药保健指导。

市政协委员、株洲好媳妇家居日用品有限公司董事长尹建国:

## 以服务型政府助力企业发展

株洲晚报融媒体记者/李军

作为新委员,第一次参加市政协全会,市政协委员、株洲好媳妇家居日用品有限公司董事长尹建国,关注的重点是优化营商环境。

在首个提案中,尹建国建议相关政府部门落实落细招商引资政策,同时帮助企业及时掌握国家出台的政策,积极争取相关政策性补助,以服务型政府建设助力培育制造名城、建设幸福株洲。

尹建国是返乡创业的典型。2019年,他将发

展20余年的广州好媳妇日用品有限公司生产端迁到株洲,今年产值有望达到6亿元。在这过程中,他深感家乡的政府工作人员服务意识较强,营商环境超乎预期,形式新颖的制造名城“早餐会”更给他留下深刻印象。

尹建国认为,扎实做好招商引资能有效地拉动地方经济增长,“落实相关招商承诺,看似是为企业服务,最终是为地方培植财源、增加收入。”他

建议,相关部门落实落细招商引资政策,让企业能按规划加快发展,推动项目尽快落地。

尹建国还建议园区与相关政府部门,加强与企业的对接,与企业共情、为企业解惑,换位思考完善相关服务。比如,国省出台相关扶持企业的政策时,相关政府部门及时吃透并给企业讲透,协助企业申请相关政策性补助,切实助力企业发展壮大。

# “后脑勺痛”是什么病

有一种头痛在生活当中很常见,却容易被大家忽视。这种头痛就是“颈源性头痛”。

颈源性头痛,是由颈椎问题引起的头痛。颈源性头痛最主要的症状就是后枕部疼痛,也就老百姓平时常说的“后脑勺痛”。这种头痛通常是单侧性的,可以持续数小时到数天不等。

通常,颈源性头痛位于头部的一侧,可以是钝痛、刺痛或压迫感。除此之外,有的人还伴有颈部僵硬、肩部疼痛、手臂麻木或无力等。由于颈部的神经和面部的神经有交叉,这种“后脑勺痛”还经常放射到前额、眼周、耳颞部等。

颈源性头痛最常见的原因是颈部肌肉紧张、颈椎进行性病变或受伤等。长时间保持不良的姿势、缺乏运动、过度使用电脑等都可能引发颈部肌肉紧张和颈椎问题。此外,颈部受伤、感染和肿瘤也可能引起颈源性头痛。如果您的工作需要长期伏案低头,或者长时间保持同一个姿势办公,那么就应小心颈源性头痛的发生。

改善颈源性头痛的做法并不复杂,就是避免过度使用颈部肌肉,保持良好的姿势,适当休息和放

松。除此之外,还推荐使用一些物理治疗办法,如按摩、热敷、牵引等,可以缓解颈部肌肉紧张和疼痛。

如果尝试过以上方法之后疼痛仍然不能缓解,就需要配合药物治疗了,一些常见的非甾体消炎镇痛药、肌肉松弛剂等,可以缓解疼痛和炎症。

有的朋友还会问,我经常后脑勺痛,严重影响正常的工作和生活,有没有什么办法可以快速好转呢?答案是有的!

正常人后脑勺这一块的感觉都归枕神经管,大多数颈源性头痛,往往是因为刺激或者卡压到了枕神经而引起的。神经阻滞治疗可以在超声或者透视下找到枕神经,进行神经阻滞和神经松解。只要解除枕神经的刺激和压迫,就可以治好大部分的颈源性头痛。

对于一些顽固性的颈源性头痛患者,医生还可以对患者的枕神经进行射频消融或电刺激,使它对疼痛“没有那么敏感”了。因此,患者不用太担心,颈源性头痛是一个治疗办法较多,治疗效果也较好的疾病。

(据《健康报》)

注意饮食多运动,但血糖还是难控

## 低糖核桃仁,“糖友”不宜多吃

“最近我和平常吃得一样多,每天只吃100克米饭,饭后还出去运动,怎么这次测出来血糖这么高?”前两天,浙江省人民医院内分泌科曹星月医生接诊了一位60多岁的患者老周,他是有着10年糖龄的“老糖友”。

无独有偶,年近七旬的朱大姐最近也因血糖控制得不好而十分苦恼,来到省人民医院内分泌科门诊就医。

朱大姐女儿一脸愁容地说,母亲平时非常注重保养,自从得了2型糖尿病后,日常生活更是注意,基本每天都少盐少糖,西瓜、蛋糕这类含糖量高的水果零食早就戒了。但近来检测发现,母亲空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白都超标。看着化验单上几个往上的箭头,一家人担忧不已。

曹星月通过问诊得知,老周和朱大姐平时都有较好的饮食习惯,血糖控制不佳,与他们近段时间的一个共同点有关。

老周听说坚果中的单不饱和脂肪酸对糖尿病有好处,每年到了季节,都会到购买当季的山核桃。老

周还告诉医生,自己会特地买低糖山核桃仁,每天饭后、睡前饿了,就吃点核桃仁,因为味道好,经常一吃就停不下来。

朱大姐最近也吃了不少山核桃,她认为,老年人多吃核桃能补脑。

正是这诱人的坚果,让老周和朱大姐千方百计控糖的努力付之东流。

曹星月提醒,像老周和朱大姐把核桃仁纳入不升血糖的食物随意吃,这样的做法不可取。山核桃仁油脂和热量较高,富含大量脂肪和蛋白质,同时,碳水化合物含量也很高。碳水化合物、蛋白质、脂肪是升糖的主要三大物质,即便标明是低糖的核桃仁,还是会对血糖产生较大影响。

当然,曹星月也强调,“糖友”并非绝对不能食用山核桃这类坚果,但要注意适量,15-25克为宜。同时,尽量食用原味,避免食物中的添加剂升血糖,且最好放在两餐中间,避免引起血糖剧烈升高。

(据《浙江老年报》)

皮肤痒到整晚睡不着

## 经常大范围瘙痒要引起重视

最近,60岁的林大伯笑着走进浙大一院庆春院区痒疹专科门诊诊室,这与他1个月前来此就诊时的愁眉不展形成鲜明对比。

这是一个困扰林大伯已8年之久的问题。8年多前,林大伯发现自己身上,尤其是四肢和手背上突然长出一颗颗红疹子,非常痒,总是忍不住想去抓挠。

林大伯回忆,一开始疹子并不多,他以为是干活时被田间地头的毒虫咬了,没有在意。但过了半个月,疹子非但没有好转,还越来越多。到家附近的诊所就诊后,医生告诉他是湿疹,配了些止痒药。

“痒起来整晚睡不着。”林大伯说,好不容易入睡,半夜还会被痒醒,一旦醒了就很难再睡着,导致他近年来气色越来越差。他跑了多家医院,药也几乎没停地吃着,但就是不见效果。

前不久,在杭州工作的女儿听说浙大一院皮肤科开设了痒疹专科门诊,便抱着试试的心态带着父亲前去就诊。

接诊的孙青苗医生介绍,初次接诊时发现林大伯皮疹质地较硬,没有脓液,凸出皮肤表面,不像是湿疹那样成片生长,而是孤立分散,每一颗都有黄豆大。根据这些临床症状,考虑林大伯得的是结节性痒疹,而非湿疹。经过进一步皮肤病理活检,证实了

医生的猜测。

目前,经过1个月针对性的口服小分子药物,林大伯瘙痒情况有了明显好转,痒疹开始消退,晚上终于能睡个踏实觉了。由于结节性痒疹尚无法根治,他还需要在医生的评估指导下,逐步调整用药以控制病情。

医生表示,痒疹在生活中非常常见,比如蚊子包就是一種痒疹,而结节性痒疹是一种慢性炎症性皮肤病,发病机制目前尚未明确。结节性痒疹全身都可发生,尤其是四肢最常见,最大特点是疹子多是孤立、较大、较硬的,凸出皮肤表面,瘙痒难耐,搔抓可能会引起痒疹加重。

浙大一院皮肤科主任乔建军表示,引起痒疹的原因多种多样,也非常复杂。单纯的局部或偶尔出现的皮肤痒不一定是疾病状态,但如果是经常性、长期出现的较大范围皮肤瘙痒,并且在加强日常皮肤护理的基础上得不到缓解,就要引起重视,一定要及时就医。

另外,专家提醒,冬季气候干燥,不要频繁洗澡,洗澡洗手的水温不要过高,日常要加强皮肤保湿,避免出现或加重痒疹等不适。

(据《浙江老年报》)

## 冬季活血养血 试试当归补血饮

在中药材中有一味药食同源的补血活血良药,很适合冬季养生使用,它就是当归。

中老年朋友冬季尤其要警惕心脑血管疾病,当归可活血养血补血,有助抗血栓、改善血液循环、改善冠状动脉硬化、抑制血小板凝集、降血糖、降血脂,其还有抗炎、抗菌、镇痛的作用。

在临床用药当中,血虚的病人一般选当归,血淤的病人,可以选全当归。

日常养生推荐一款当归补血饮,当归10克、黄芪30克、大枣15-30克,用养生壶煎煮15-20分钟。如果喝完后感上火,比如嗓子干燥,可以把当归和黄芪的比例调整为1:1。

但要注意的是,当归有润肠和活血的作用,对于容易腹泻的人群,需要在医生指导下使用。(据 CCTV生活圈)

## 进补易上火 可用白萝卜“开路”

很多人为了增强身体体质,会吃一些温热食物或药物,但盲目进补可能会导致燥热而影响健康。此时,不妨先用白萝卜“开开路”。

中医认为,萝卜可止咳化痰、消食除胀、利大小便和清热解暑。白萝卜可以和排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,也可将白萝卜榨汁兑入适量蜂蜜搅匀饮用。今天,为大家介绍两款养生茶。

萝卜红茶:取白萝卜100克、红茶适量,将白萝卜洗净切片,放入汤锅中煮10分钟,再放入红茶,焖泡5分钟饮用。此茶可排毒通气、清除燥热,适用于大便干燥、口有异味者。

萝卜青果茶:取萝卜100克、青果5克、冰糖适量,将萝卜、青果放入汤锅中煮15分钟,然后加冰糖饮用。此茶有除痰润肺、和止咳的作用,适用于脾胃热盛引起的咽干肿痛者饮用,脾胃虚寒者不宜饮用。

(据养生中国)

## 天冷不洗脸 或存在隐患

天冷时,人出汗较少,可以不洗脸吗?专家表示,最好洗一洗。

首先,皮肤远没有看到的那么干净,表面有很多污垢。一部分是生理性污垢,由人体产生、分泌或排泄的代谢产物,除了皮脂和汗水外,还有老化脱落的细胞、黏膜的排泄物。另一部分是病理性污垢,比如某些皮肤病(皮炎、湿疹、痤疮等)引起的鳞屑、脓液、痂等。再加上一些外源性污垢,包括微生物、环境污染物、各类化妆品和外用药物的残留。

这些污垢会影响毛孔通畅,有碍皮肤健康,所以还是经常洗一洗为好,最佳的洗脸频率为早晚各洗1次。

其次,冬季是呼吸道传染病高发季,病毒虽然主要靠飞沫传播,但病毒的手-面部转移,也是一种潜在的感染途径。

有研究数据显示,人类每小时非自愿触摸面部能高达20多次,由此可见,如果能够注意面部(也包括手部)的清洁,感染风险就会小很多。(据养生中国)