

网友热议

1月10日,全国铁路实施2024年一季度列车运行图。由中车株洲电力机车有限公司等单位联合研制的新一批CR200J1-C型复兴号动力集中型动车组,从北京西、上海、杭州、西安、郑州、汉口、长沙、广州东、深圳等站陆续开出,在京广、京九、陇海等铁路干线投入运营,为旅客带来全新的出行体验。《中车株机新型“复兴号”奔驰在3大铁路线》一文在株洲新闻网等平台发布后,引发众多读者点赞。

网友@窗外:株洲制造,实力担当!

网友@爱吃芥末的小熊:出门在外能见到越来越多的株洲制造,作为株洲人感到很骄傲。

网友@冷暖自知:从“万国机车”到“复兴号”动车组,从普通铁路到高速铁路,从“追赶时代”到“引领时代”,一次次科技的进步,一次次速度的提升,既见证了中国轨道交通装备的发展,也见证了中国综合国力的飞跃。开放创新的中车株机不断突破自我,实现从追赶者到领跑者的伟大跨越,成为中国通向世界的一张亮丽名片。

在传统观念中,买房被视为人生成功的标志之一。随着社会观念的不断转变,越来越多的年轻人开始重新审视自己的生活方式,一种名为“卖房换租”的新型居住观念逐渐兴起。《卖房换租:重新寻找生活之道的年轻人》一文在株洲晚报微信公众号等平台发布后,引发众多读者围观、讨论。

网友@陌上花开:思路打开,“房奴”也可以重新选择。

网友@小芳:其实房子并不是结婚的必需品,家和感情才是。

网友@f&y:一套房子是刚需,没有必要卖了,房子是住的,不是折腾的。

网友@菩提树:我想起了“杀鸡取卵”。

囤年货、迎新年。这段时间,我市各县市区农博会、年货节人气火爆,然而,有市民逛展时,发现了一些不尽如人意的现象。“被骗了几千元”“我怀疑那几个人是托”“卖的都是些三无产品”……最近几天,12345热线收到不少关于农副产品展销会的消费投诉。农副产品展销会乱象经株洲晚报微信公众号等平台发布后,引发读者强烈关注和共鸣。

网友@Z:散步的时候去神农城农副产品展销会溜达了一圈,很多摊位都在卖乱七八糟的东西。不知道怎么让这种摊贩进驻的,放在神农城,真的给株洲丢面子,拉低了城市档次。别人来株洲玩很多时第一站就是神农城,这得给别人造成一个啥样的印象啊。

网友@懒猫猫:十多年前在农博会买过一次饼干,味道超鲜美。后来每年都想去看看能不能再买到,结果一年比一年差,再也不去了。

网友@何美玲:农博会的商品价格并不便宜,而且有商家少称。老人家喜欢逛,上当的不少。

网友@倪李彦:很多展会其实并没有想象的那种实惠,真的不如平常自己买东西的菜市场或者商超便宜。

网友@河西走郎:要办就要管!严格准入制度,严控产品质量和价格,不能办成“劣次品展销会”。组委会要承担责任,相关职能部门要履行各自职责,不能放任商贩违法,否则受伤害的就是老百姓。



策划&执行:罗春娇 胡兴鑫

扫描图中二维码 点击打开株洲专属的全新2024

点击排行榜(2024年1月12日-2024年1月18日)

海归返乡养牛记
访问量:45.2 万次 发布时间:1月12日
记者:李军

中车株机新型“复兴号”奔驰在3大铁路线
访问量:85.6 万次 发布时间:1月12日
记者:高晓燕

长株将建双向8车道高速公路
访问量:90.4 万次 发布时间:1月12日
记者:沈勇跃

今年中考实行全省统一标准 多个方面有变化 变了啥?专家来解读
访问量:95 万次 发布时间:1月16日
记者:孙晓静

老人逛农副产品展销会 三包药粉竟花了7000元
访问量:36 万次 发布时间:1月16日
记者:廖智勇 易楚瞳

我市一批网络教培典型案例被曝光
访问量:30 万次 发布时间:1月17日
记者:成炫兰

龙泉村城中村燃气改造艰辛路
访问量:28 万次 发布时间:1月18日
记者:姚时美 易楚瞳

预订了包厢 购买“团购券”后不让使用了
访问量:22 万次 发布时间:1月18日
记者:廖智勇

权威资讯 尽在掌握



制图:谭俊杰

长期睡眠不足危害有哪些 市三医院睡眠医生这么说



网络图片

失眠是指有充分睡眠时间的个体出现长时间入睡困难、频繁觉醒或醒后再入睡困难、睡眠质量不佳、持续睡眠时间减少、影响白天日常功能等症状。通俗来说,即在适宜睡觉的时间给你适宜睡觉的环境,但是你睡不着。株洲市三医院睡眠医学科医生介绍,失眠有很多不同的表现形式,简单来说,主要表现为“睡不着、睡不醒、睡不好”。长期睡眠不足会对身体带来许多负面影响,应多关注。

睡眠不足的表现

- 1.入睡困难。从上床开始睡觉到睡着时间超过30分钟。
- 2.易醒。夜里醒来的次数很多或醒来后清醒的时间很长。
- 3.睡眠浅。睡眠深度不足,能够感知到外界发生的事情。
- 4.多梦。自感整夜都在做梦,多数是噩梦,甚至频频从噩梦中惊醒。
- 5.早醒。早晨醒来的时间比平时早1小时以上。
- 6.睡眠时间短。成人整夜睡眠时间不足5小时。
- 7.睡眠质量下降。起床后白天仍然感觉疲惫、精力不济、情绪紧张、易怒。

睡眠障碍有哪些危害

- 1.疲劳、脾气暴躁、工作能力下降。
- 2.记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝。
- 3.情绪低落、敏感,可能诱发焦虑、抑郁,甚至造成精神疾病。
- 4.长期处于疲劳状态,身体免疫力下降,感染流行病风险增加。
- 5.糖尿病、高血压、心脏病发病率明显增加,易出现血压波动大、难以控制等情况。
- 6.可能增加罹患阿尔茨海默病风险。
- 7.内分泌紊乱、体重增加、痤疮、女性患者还可能出现月经紊乱等症状。
- 8.内耳供血不足,伤害听力,甚至耳聋耳鸣。

睡前如何预防睡眠障碍

- 1.尽量不玩手机,关闭电子产品。
 - 2.少吃或不吃东西,尽量减轻入睡时的胃肠负担,同时可以减少起夜概率。
 - 3.避免摄入刺激性食物,如咖啡、浓茶、巧克力等。
 - 4.避免情绪激动,过于兴奋和过于悲伤都对睡眠不利。
 - 5.睡前2小时,避免做高强度的体力
- 和脑力活动,给大脑一个放松和休息的时间段。
- 6.保持室内安静,光线昏暗。
 - 7.选择舒适的床品和枕头。
- 株洲市三医院睡眠医学科医生提醒,其实偶尔一两次失眠,我们的身体还能自行调节过来,但长期失眠,身体就会熬不住,建议及时就医,以免耽误病情。(通讯员/万思情)

坚持“四下基层” 发挥后盾单位作用

市二医院助力乡村振兴

1月18日,市政协副主席、农工党市委主委、市社科联主席周恕,炎陵县政协主席陈黎明,市二医院院长李文灿,市二医院党委委员、副院长长易健一行来到炎陵县鹿原镇红光村开展调查研究工作,并走访慰问监测户、脱贫户,落实乡村振兴建设。

座谈会上,市派驻红光村乡村振兴帮扶工作队队长兼红光村第一书记、市二医院感染科副主任医师廖志恒向周恕一行汇报了在各级部门、后盾单位的帮扶支持下大力推进乡村振兴所取得的成果,并就下一步工作计划及如何充分发挥后盾单位作用展开讨论。

自2023年5月,市二医院作为队长单位与工作队其他成员单位对红光村开展乡村振兴帮扶工作以来,紧紧围绕“八个推动”,实现了红光村在抓党建、强基础、兴产业、振文化、育人才、增收入、保健康等方面稳步提升。市二医院党委书记邹祖倡、院长李文灿等领导更是多次现场走访、调研,为红光村乡村振兴工作献计献策。

乡村振兴,设施是基础。相关上级部门及市二医院等后盾单位的投入资金100余万元,用于加快红光村基础设施、文明村庄建设,持续改善村容村貌。

在村民葛女士看来,支村两委和驻村工作队是村发展的定心石,“以前我家门口的道路是一条破损的水泥路,来往的车辆经过存在安全隐患,但是驻村工作队来了以后,在后盾单位的支持下,为我们修了一条全新的沥青路,现在车辆进出方便了,我们也有了更多机会将一些农产品卖出去。”

这条新修的路是鹿原镇目前唯一的一条村级沥青道路,廖志恒介绍,今年还将进一步加大红光村道路、水渠等基础设施建设,力争打造外连内畅、互联互通、功能完善的农村公路网络,在方便村民出行的同时,也为群众打开了致富增收的大门,让群众就医求学之路不再遥远。乡村振兴,产业是关键。红光村是炎陵县西南典型的山地村,黄桃产业是炎陵的品牌,也是红光村农户们一年主要的经济收入来

源。在黄桃种植期间,工作队积极为桃农引进技术,严把品质关。黄桃成熟后又面临销售期短的问题,市二医院作为后盾单位,主动承担责任,帮扶销售黄桃共计8万元,作为福利发放给医院职工。

“除了黄桃种植,我们也谋划了另外的产业发展,通过后盾单位的指导和我们走访并与当地干部群众深入交流,在结合村实际情况下决定,今年以参股的形式和企业合作参与茶叶种植、加工、品牌推广产业链,利用村集体厂房探索茶叶加工道路,预计每年可以为集体经济增收25万元,并解决就业岗位150个。在后盾单位的支持下,我们坚信,未来红光村的乡村振兴之路,将越走越宽。”廖志恒信心满满地说道。

邹祖倡表示,乡村振兴是国家的重要战略,市二医院将在市委、市政府的领导下,持续对接乡村振兴新需求,继续发挥后盾单位的作用,探索现代医疗服务乡村振兴战略的路径举措,学思想、强党性、重实践、建新功,在乡村振兴道路上不断创新成绩。(通讯员/陈恺祺)

株洲市呼吸内科医疗质量控制中心换届选举暨学术交流大会顺利召开



▲参会人员合影。通讯员 供图

1月13日,株洲市呼吸内科医疗质量控制中心换届选举会顺利召开。会议由株洲市三三一医院承办,株洲市卫生健康委党委副书记、副主任刘建军,医政医管科科长毛瑜芳,株洲市三三一医院党委副书记、院长何鹏云,党委委员、副院长李小斌,上届委员会主任委员、副主任委员、委员及新一届委员会

候选人,业内多名专家教授和才俊青年齐聚一堂,参加此次换届选举大会,株洲市三三一医院呼吸内科主任李强主持会议。

开幕式上,何鹏云表示,株洲市三三一医院将继续支持株洲市呼吸内科医疗质量控制中心工作,努力提高全市呼吸内科领域的诊疗水平和管理水平,为广大患者提供优质的医疗服务。

刘建军表示,对呼吸内科专业质控中心提出两点要求,一是按照《株洲市医疗质量控制中心管理办法》等相关文件要求,认真履行市级医疗质量控制中心职责,对株洲市呼吸与危重症学科医疗质量进行检查、督导,严格落实相关管理规定,提高株洲市呼吸与危重症学科的诊疗水平和整体实力。二是认真落实年度工作计划,谋划2024年工作,进一步推动呼吸内科专业质控中心工作全面发展。

随后,通过选举产生了新一届主任委员、副主任委员、委员人选,市卫健委医政医管科科长毛瑜芳宣布株洲市呼吸内科医疗质量控制中心新当选

的成员单位、委员、主任和副主任及委员名单。

市卫生健康委副书记刘建军对呼吸内科质控中心挂靠单位株洲市三三一医院进行授牌,株洲市三三一医院呼吸内科李强主任当选为主任委员,并做表态发言,并汇报质控中心下一步的工作计划。

换届选举仪式结束后,各受邀专家分别作了精彩的学术讲座,赢得了现场阵阵掌声。(通讯员/王微微)