

# 渌口区:学习“千万工程”经验 推进乡村全面振兴

株洲日报全媒体记者/邹怡敏  
通讯员/刘艺锋

3月13日,渌口区委农村工作会议召开,安排部署2024年“三农”工作重点,要求借鉴运用“千万工程”优秀经验,锚定建设农业强区的工作目标,推进乡村全面振兴。

## 夯实根基,守住底线

3月11日,在渌口区龙船河镇包村,一座面积达10000平方米的联栋大棚已经完工,即将进行早稻育秧。“大棚集中育秧方便管理、成本更低,秧苗品质更好,在大棚内培育20天左右就可以直接下田。”河包村种粮大户文德良表示。

悠悠万事,吃饭为大,保障粮食安全是关乎国计民生的头等大事。今年,渌口区目标粮食播种面积43.48万亩,总产量20.16万吨。该区按照“区联镇、镇联村、村联户”的模式,进一步压实镇村主体责任。同时,积极推广早稻集中育秧、机插机抛,调动各方种粮积极性,目标打造万亩水稻示范片3个,千亩高质量双季稻示范片15个,千亩旱粮示范片2个。

去年,依托柏连阳院士创新团队,龙门镇洪塘村成功创建全省首个

低镉水稻全域示范镇,推广种植低镉水稻4.7万亩,平均亩产增加70公斤,镉含量远低于0.2mg/kg的国家安全标准。今年,该区将继续依托院士基地,创建全域水稻安全生产示范区,大面积推广应用低镉优质水稻品种及绿色高效生产技术,以2到3家实力较雄厚的稻米加工企业或产粮协会牵头,初步建立区域公共品牌。

保障粮食安全的根本在耕地。今年,该区计划完成8.4万亩高标准农田建设,同时深入开展小型农业水利设施建设和管护三年行动,力争完成清淤整治山塘堰354处,畅通“中梗阻”渠道8.82千米。

乡村振兴的前提是巩固脱贫攻坚成果,坚决守住不发生规模性返贫底线。今年,该区重点聚焦产业帮扶和就业帮扶,完善联农带农机制,着力提高脱贫人口和监测对象家庭经营净收入比重。同时,通过开展“春风行动”“就业帮扶月”等活动,帮助脱贫劳动力就近就地就业。

## 建设和美乡村,壮大乡村产业

3月5日,渌口区启动“一‘渌’添彩”文明实践实践活动,向8个镇及市二中附属第三(南洲)小学捐赠花种,鼓励大家播撒一片绿,种下一片花。今年,该区将

以公共绿化区域、校园、屋场庭院、乡村交通干道沿线等为重点,开展创建“花美街道”“花美乡间”“花美庭院”等活动,鼓励各镇、村(社区)“以花为媒,以花造景,以花促旅”,打造打卡微景观。

经过20年的生动实践,“千万工程”深刻改变了浙江农村的面貌,渌口区积极学习运用“千万工程”经验,按照“因地制宜、分类推进、宜居宜业宜游”原则全域推进和美乡村建设。今年,该区将持续深化规范农村村民建房和设施农用地管理,坚持镇村“一把手”抓规划,同时,开展无违建村(社区)创建活动,统筹推进农村污水综合整治、农村厕所工作,进一步提升农村人居环境水平。

“产业兴旺”是乡村全面振兴的重点,是实现农民增收、农业发展和农村繁荣的基础。今年,该区将大力发展都市农业,力争创建国家级农业产业强镇1个,省级现代农业特色产业园1个、省级“一村一品”重点村2个。同时,加快松西子都市农业示范区、清溪村幸福工程、昭陵乡村振兴电商村、王家洲乡村美术馆等项目建设,依托五号山谷等项目资源,壮大休闲农业、体验农业、农村电商等新型融合业态,以点带面推动乡村产业提质升级。

# 炎陵票决10项民生实事

株洲日报(全媒体记者/黎世伟 通讯员/张和生 吴婷) 在近日举行的炎陵县第十八届人民代表大会第四次会议上,县人代表以投票的形式,从12个候选项目中,票决出10个民生实事项目。

这10件民生实事涵盖公共教育、就业创业、医疗健康、住房保障、基础设施建设等方面,其中工程改造建设类4项,保障援助服务类6项,分别是实施涑水炎陵县河段治理工程、农村公路提质改造、特殊困难老年人居家适老化改造、老旧小区改造、资助家庭经济困难学生、农村适龄及城镇低保适龄妇女“两癌”免费筛查、促进高质量充分就业、为困难群众提供法律援助、城乡居民“两病”门诊用

药保障、戏曲进乡村项目。

该县有关部门负责人介绍,坚持办好10件民生实事,是炎陵县委、县政府践行以人民为中心的发展思想,把更多财力用于保障民生和基本公共服务,着力解决人民群众最关心、最直接、最现实利益问题,不断提高群众幸福感和获得感的重要举措。

去年11月上旬,该县启动了票决民生实事项目的征集工作,从公开征集、认真筛选、审议候选项目,再到人民代表大会讨论通过,历时3个多月。期间,人大代表分头深入城乡各地,走访调查,了解群众意愿,最终以无记名投票的方式,差额票决出这些民生实事项目。

# 何湘陵上榜首批乡村工匠名师名单

株洲日报(全媒体记者/刘毅 通讯员/肖迪强) 3月12日,第一批乡村工匠名师拟认定名单结束公示,何湘陵位列其中,工匠类别为陶瓷烧造,系株洲唯一。

首批乡村工匠名师拟认定名单共273人,由农业农村部、教育部等根据《乡村工匠“双百双千”培育工程实施方案》共同研究确定。其中,湖南共4人入围。

何湘陵又名何蓉,正高级工艺美术师,湖南省工艺美术

大师,湖南省陶瓷艺术大师,国家非物质文化遗产醴陵釉下彩瓷烧制技艺传承人。她从事釉下五彩瓷画创作30余年,花鸟虫鱼、飞天神话等在其笔下栩栩如生,作品屡次在国家级陶瓷大赛中荣获金奖,代表作品包括《惠风和畅》《境·画》《四大菩萨》等。去年7月,她作为“非遗”传承人,受邀在第三届中非经贸博览会上中非妇女创新创业成果展上,现场展示醴陵釉下五彩瓷绘制技法。

# 茶陵:病床“安在家” 护理送上门

株洲日报(全媒体记者/陈洲平 通讯员/彭书婷 董小琴) “没想到在家也能享受到医院护士上门服务,感觉以后生活有‘医’靠了。”日前,茶陵县舂舂乡舂舂村的谭先生,通过微信预约,让因病失能的妻子,在家就享受到了茶陵县中医院提供的上门护理服务。

去年4月,谭先生的妻子因脑血管疾病在茶陵县中医院住院治疗,病情稳定后出院。由于其身体一直处于失能状态,出院时必须带尿管、胃管回家,每月需要定期来院更换尿管、尿管。

由于谭先生家住乡镇,离家城远,且子女在外工作,往返医院不方便。今年2月,他带妻子来县中医院急诊科更换

管道时,得知医院开通了互联网+护理服务,就在微信公众号上预约了上门服务。随后,该院急诊科护士刘琴如约上门,不仅细心地为患者更换了管道,还教给谭先生一些日常护理知识,让谭先生妻子足不出户就享受了优质护理服务。

随着社会老龄化的加剧,失能、高龄、空巢老年人的护理需求日益增长。今年2月初,茶陵县中医院上线了“互联网+护理服务”,可以为居家老人、行动不便人员及其他特殊人群患者开展家庭尿尿、更换尿管、压疮护理等10多项专业护理服务,满足了部分区域内群众的居家护理需求,有效打通了专业护理到家庭的“最后一公里”。截至目前,该县已有10余位患者享受该服务。

# 种下“从军树” 坚定“报国志”

从军报国临别季,我为家乡添新绿。3月12日,渌口区人武部组织50名即将入伍的预定新兵到渌口镇湾塘村开展义务植树活动。挥锹铲土、培土定植、提水浇灌,“准新兵”们合力栽下一株株树苗,把对家乡的热爱、对军营的向往融入青绿之中。

株洲日报全媒体记者/邹怡敏 通讯员/张仪 摄



# 醴陵春季招聘市场供需两旺

株洲日报(全媒体记者/刘毅 通讯员/吴丹丹 贺曦亮) 3月11日至12日,醴陵市连续举办两场“春风行动·百企万岗”招聘会。来自辖区的135家企业设摊招聘,提供就业岗位5000余个,吸引1200多人进场求职,达成就业意向432人。

3月11日,该市人社部门组织用工企业在嘉福城广场揽才招工,主要针对陶瓷企业的用人需求,吸引仙岳山街道以及南乡片区求职者择近就业;次日又在寨子岭公园“摆摊送岗”,主要招聘企业以城区商业为主,更多满足城区求职者的需求。

制造业一直是用工大户,尤其是醴陵陶瓷和花炮两大产业释放出旺盛用工需求。从企业招聘信息来看,除普工岗位

外,许多企业紧缺的人才基本也集中在专业技能岗位,且不少标注着“工资面议”。一些制造业企业招聘负责人表示,技术过硬的求职者,在岗位工资待遇方面另有议价空间。比如,有花炮企业针对技术员岗位,开出了“年薪30万元,包吃包住”等优厚条件。

随着经济运行逐步企稳回升,人力资源市场呈现供需两旺的态势。今年春节后,醴陵市抓住节后劳动者换岗流动高峰期和企业复工复产关键期,先后举办了3场招聘会,线上线下齐发力,提供岗位超万个,技术岗位和基础性岗位应有尽有,吸引近万人求职,为用人单位和求职者搭建顺畅沟通的平台,全力稳就业、保用工、促发展。

# 健康·广场

责任编辑/王芳 美术编辑/王飘 校对/贺天鸿

# 失眠、多梦、夜间打鼾…… 市三医院睡眠医学科 医生来支招



▲图片来源于网络

躺在床上翻来覆去,辗转反侧,头脑却异常清醒;刚有睡意就想上厕所,反反复复,烦躁不安;半夜鼾声轰隆,白天随时随地打瞌睡,影响家人又给自己带来危险……失眠、多梦、夜间打鼾等睡眠问题,困扰着越来越多的人。

株洲市三医院睡眠医学科医生介绍,失眠、多梦的原因分为生理性和病理性,生理性包括思虑过多、压力过大等精神层面,对于疾病引起的失眠需要进行针对性治疗。在这里,为大家整理一些应对睡眠问题的方法。

1.建立规律的睡眠时间:尽量让自己的睡眠时间规律化,每天尽量在同一时间入睡和起床。此举可以帮助调整生物钟,提高睡眠质量。

2.创造安静的睡眠环境:避免在睡觉前进行刺激性的活动,如看电视、使用电脑或手机等。保持卧室安静,黑暗的环境有助于提高睡眠质量。

3.放松身心:在睡觉前进行深呼吸、瑜伽、冥想等放松身心的活动,也可以听一些放松音乐。此举有助于减轻压力和放松身体。

4.避免饮用刺激性饮料:如咖啡、茶、可乐等,尤其是在晚上睡觉前。

5.适当运动:白天进行适当的体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,可以帮助消耗能量,有助于晚上更容易入睡。

6.调整饮食:晚上避免暴饮暴食,尤其是辛辣、油腻、刺激性的食物。温牛奶、小米粥等有助于入睡的食品,也可以帮助缓解失眠。

7.改善睡眠姿势:睡觉时避免趴着睡,尽量侧卧,避免用被子捂住头部。选择合适的枕头,保持舒适的睡眠姿势。

8.限制白天睡眠时间:尽量避免白天睡觉,尤其是在晚上入睡之前。如果实在需要午睡,建议时间不要过长,控制在30分钟以内。

市三医院睡眠医学科成立于2019年7月,为治疗睡眠相关障碍及各类心理问题或心理疾病伴发睡眠障碍各类心理性、原发性失眠的特色专科。市三医院睡眠医学科医生提醒,如果以上方法无法缓解睡眠问题,可到医院进行专业测评,接受正规治疗,早日拥有健康睡眠。

(通讯员/张春妮)

小刘(化名)最近心烦意乱,因为她发现10岁的女儿两乳房发育大小相差很大,看上去右侧多了个巨大的肿块,且两个多月了也没任何好转,这让她非常焦虑。心急如焚的小刘各处打听,慕名来到株洲市三三一医院就诊。

株洲市三三一医院甲乳外科门诊接诊小刘女儿后,随即给她安排了乳腺超声检查,门诊超声医师发现右侧乳房巨大肿块,性质待定。甲乳外科主任杨涛立即启动乳腺结节MDT会诊,在超声医学科多学科联合门诊办公室对患者进行病情评估及讨论并制定下一步诊疗方案。

## 乳腺结节MDT多学科专家讨论

乳腺结节MDT多学科专家讨论时,超声医学科主任胡志敏认为,患者年龄偏小,乳腺肿块巨大,二维超声及乳腺全景成像显示肿块边界清晰,肿块彩色多普勒血流较丰富,阻力指数在0.6左右,以上信息不支持恶性。综合患者年龄和声像图特征考

虑,BI-RADS 3类幼年性乳腺纤维腺瘤可能性大,建议活检确诊。若肿块手术切除应尽量保留正常腺体组织,不影响后期发育。

甲乳外科主任杨涛表示,幼年性乳腺纤维腺瘤的主要病因是雌激素水平过高和雌激素敏感性增高。本例患者首先考虑外科手术肿块切除,做乳腺下皱襞切口,剥除肿瘤,尽可能保留正常腺体组织,后期定期复查。乳房成型选择自然成形,不做过多成形。

肿瘤科刘祖华建议尽快完善术前检查,且不建议术前做穿刺检查,直接外科手术肿块切除,尽量小切口,注意保留正常乳腺。

经多学科会诊后,专家们决定给女孩实施右侧乳腺肿块切除术,行乳腺下皱襞美容切口,保留正常乳腺组织,术中进行快速病理检查,术后定期随访。

## 成功切除拳头大乳房结节

在完善各项术前检查未发现异常后,甲乳外科主任杨涛团队很快为女孩进行了右乳肿块手术切除术。术

中,杨涛在右乳下皱襞切开皮肤,小心分离皮肤和腺体组织,肿块很快就暴露出来,显现出清楚的边界,并将肿块迅速完整的剥离出来。

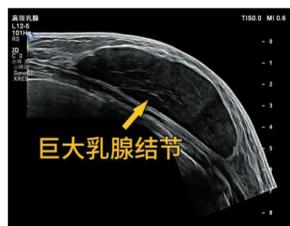
经快速病理检查回报为:幼年性乳腺纤维腺瘤,与乳腺结节MDT专家团术前讨论结果一致。

超声医学科组建的乳腺结节MDT团队,在短时间内给患者提供精准高效的诊疗方案,为这位患者解决了乳腺“巨大”结节,成效显著。

## 开启“超声一站式”服务

为提升患者就医体验,今年1月,市三三一医院超声医学科主任胡志敏组建乳腺结节、甲状腺结节MDT团队。团队由甲乳外科、肿瘤科、病理科、放射科、放疗科、超声医学科共同组成,开启乳腺-甲状腺结节超声门诊“超声一站式”服务,对患者实行全程管理系统,医患零距离,病人文化全程关爱。

目前,超声医学科的介入超声组独立或MDT完成的技术有:常规的超声检查、细针活检、组织学活检、肿瘤超声造影、前哨淋巴结超声造影,化



▲通讯员供图

学消融、热消融、粒子植入、硬化治疗及日间旋切手术等。

## 【健康小贴士】

儿童中出现的幼年性纤维腺瘤过去文献报道较少,如今饮食结构的改变,及发育期孩子的卵巢功能不稳定,雌激素过高,本病并不少见。妈妈们发现女儿的乳腺明显不对称时,要引起重视,即时就诊做超声检查就能区别是乳腺发育问题还是生了肿瘤。

(通讯员/易勇)

# 孩子发生牙外伤怎么办 市人民医院口腔专家告诉你

牙外伤。

牙外伤主要分为牙震荡、牙脱位、牙折断三种类型,不同类型的牙外伤处理方式也不同。

牙震荡是最轻微的牙外伤,主要表现为牙冠和牙根没有明显损坏、松动,但咬东西时会出现酸痛不适的症状。如果被确诊为牙震荡,就不必太过担心,暂时避免使用震荡牙咬东西,观察一个月后再次复诊检查,若震荡牙的“牙神经”恢复正常,没有叩痛,则可以恢复正常使用。

但是,当牙齿完全脱位时,应尽量快

到医院就诊,半小时内再植入最佳,尽量不要超过2小时。如果超过24小时没有就诊,脱落牙齿的保存成功率将大打折扣。针对脱落的牙齿,患者可先自行做适当处理,比如用纯净水或自来水将脱位牙冲洗干净后,放回牙槽窝或含在舌下;切勿用纸、纱布、棉花包着,以防脱落牙的牙周膜坏死,会大大降低再植时的成功率。牙脱位进行复位后,至少结扎固定4周,术后定期复查。

牙折断的评估和处理更复杂,需要靠口腔医生结合临床检查和X线片才能有效解决,一旦牙齿折断,立即带上



牙外伤通常发生在儿童运动时或意外摔伤

▲图片来源于网络  
折断牙片,交给医生判断进一步的处理方案。  
(通讯员/赵水莲)