

知株侠视频期待您的参与

知株侠视频期待您的参与。媒体融合,移动优先。欢迎来到“知株侠”专版。用视频推介株洲高质量发展亮点,扫描当下时政社会热点,服务市民生活难点。邀请所有读者,共同参与,或提供成品,或共同拍摄制作。题材不限,有趣的、有用的、工作的、生活的,均可。联系电话:13975332270;视频投稿邮箱:42040633@qq.com(可发视频,也可只附网上链接地址),一经采用,稿酬从优。

视 体育

张溟鲲首获世界级田径赛事冠军

5月19日,在日本东京进行的世界田联国际巡回赛金标赛——精工黄金大奖赛上,株洲伢子张溟鲲以8.13米夺得男子跳远的冠军。这也是他的首个世界级赛事冠军。

图片/央视网 文字、视频/知株侠



张溟鲲在比赛中



视 经济

世界最大功率窄轨交流传动内燃机车上线运营

日前,世界最大功率窄轨交流传动内燃机车,在塞拉利昂唐克里里成功上线运营。本批机车由中车株洲电力机车有限公司重组后的中车资阳公司根据非洲窄轨铁路量身打造。

图片/掌上资阳 文字、视频/知株侠



机车运营现场



松源的诗与远方

圆于轮椅的人生,还有多少可能性?答案,就藏在一颗心与许多颗心的共振里。文字、图片、视频/知株侠



视频海报

视 社会

我在株洲围观了一场婚礼 它真的超出了我的想象!

林家有趣!小芳在现场见证了50对新人的幸福时刻。文字、图片、视频/知株侠



集体婚礼现场

央视网:醴陵花炮文化



人们在燃放花炮

醴陵花炮历史悠久,距今有近1400年的历史,是全国花炮产区之一。

图片/醴陵发布 文字、视频/央视网



生命·周刊

责任编辑:王建设 美术编辑:左骏

市中心医院跨步发展中医药

举办中医药文化节 成立中医发展医学中心

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予

名医、藏医义诊,中医特色疗法体验,中医茶饮、中药药膳品鉴,中医药科普互动……5月20日,中南大学湘雅医学院附属株洲医院第二届中医药文化节暨中医发展医学中心成立仪式在市中心医院举行。丰富多彩的活动,营造出浓厚的中医药文化氛围,让市民近距离感受中医药文化魅力。

藏医助阵中医药文化节

此次中医药文化节在市中心医院门诊一楼大厅举行。现场开设了中医科普讲堂、中医药文化集市,推出中医药名医现场义诊、藏医义诊、中医特色疗法体验、中医茶饮和中药药膳品鉴、中医药科普互动、中医药文创产品展示与体验、中医药文化节展演等活动。

不少市民在活动现场体验制作艾叶锤、文化漆扇、中医药文化沙画、香囊,近距离感受中医药文化魅力。

在“中医药名藏医义诊”活动区,市中心医院特邀全国老中医专家、湖南省名中医、妇科知名专家郑纯,西藏名老藏医传承人桑旦顿珠等名医,为市民免费提供把脉、体质辨识、个性化调理、健康咨询等服务。

在藏族医生桑旦顿珠的诊台前,参加义诊的市民排起了长长的队伍,有序体验藏医医术。

桑旦顿珠是西藏自治区山南市扎囊县藏医院的一名医生。他和西藏自治区山南市扎囊县中心医院总顾问丹增多吉一起参加了此次中医药文化节,并在活动现场代表藏医送祝福,献哈达。

扎囊县是株洲援藏医疗队扎根地,今年是株洲对口支援西藏自治区山南市扎囊县24周年。2000年底以来,株洲市中心医院先后派出20批次医疗援藏人员,医疗援藏也成为两地“联姻”的重要纽带之一。今年,扎囊县藏医院与株洲市中心医院加强合作,共同开展名老藏医赴内地诊疗活动,深入推动“藏医入湘”,推动中藏医药传承发展。

树立西医院传承中医典范

近年来,市中心医院采取多项举措发展中医药产业。如传承“施氏传统正骨和药灸技术”,与西医完美融合;打造名中医工作室;常规开展中西医结合查房;创伤中心被遴选为国家中西医协同“旗舰”科室;积极开展“西学中”,全院1200多名医师中,目前有320多名医师报名参加“西学中”培训;定期开展中医药文化节等活动。

活动现场,中南大学湘雅医学院附属株洲医院中医发展医学中心揭牌成立,这是市中心医院发展中医药产业的又一举措。

湖南省中医药管理局副局长龙飞指出,中医药是我国传统医学文化的重要组成部分,代表了中华民族文化的卓越成就。发展中医药产业,首先要做的就是做好传统中医药的传承,只有先传承下来了,才能谈发展。株洲市中心医院成立中医发展医学中心,是西医院传承中医的一个典范。

市中心医院负责人表示,该院中医发展医学中心成立,将致力于进一步推动中医药深入融入广大群众生产生活,构建更加全面的中医药文化弘扬体系。



活动现场,藏医为市民提供义诊服务。记者/刘平 摄

我市生育关怀行动启动 向社会征集100对生育困难育龄夫妻

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/贺芬) 5月17日,由市计划生育协会主办的“爱心相伴 幸福相伴——助力人口高质量发展”生育关怀行动在市妇幼保健院正式启动,推出5项生育关怀举措。

此次生育关怀行动主要包括百万基金助孕百对育龄夫妇,提供免费生殖能力检测服务、发布生育关怀基金募集倡议、赠百对新婚夫妻好孕大礼包、开设新婚夫妻生育健康课堂等5项内容。

活动报名时间为5月17日至6月17日。报名对象为面临生育困难的育龄夫妻,女方年龄为38岁及以下,不孕时间在1年以上,无遗传病史。报名成功即可享受免费生殖力评估检测。需进行试管婴儿技术助孕且满足条

件的对象,可享受不同类型的优惠套餐,可获得指定周期内10000元/对费用的减免(限100对夫妻,按报名先后顺序先报先得,其中全市在职在编中小学教师家庭优先)。符合救助条件的失独家庭可凭相关证件,享受费用全免。市民可通过扫描活动二维码或关注“株洲市计划生育协会”微信公众号进入报名入口。市妇幼保健院党委书记、院长邓顺钢表示,将充分发挥妇幼保健院的硬件设施和专家团队优势,为活动对象提供免费生殖力评估检测以及优质助孕服务。加强与卫健部门、计生协、社会组织、兄弟单位的联系合作,号召社会各界积极参与生育关怀行动,让更多育龄群众获益,为加速构建生育友好型社会,促进株洲市人口长期均衡发展作出新的更大贡献。

一问到底

高血压患者能否献血?

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹

王女士患有高血压,但很关注无偿献血,希望自己有朝一日也能参加无偿献血。高血压患者在血压正常后,能否参加无偿献血?市中心血站作出解答。

1. 高血压患者为什么不能献血?

市中心血站:我国卫健委制定的《献血者健康检查要求》中明确将高血压列为不能献血的范围。每次献血前,工作人员都会先为献血者测量血压,只有献血者的血压正常,才能献血。

高血压患者不能献血,主要是考虑献血过程存在危险原因。因为高血压患者在献血时,心脏的冠状动脉易产生痉挛,可能引发一时性缺血,从而引发心绞痛。而且部分高血压患者需要服用降压药来控制血压,这部分患者体内血压,降压药的成分通常可以停留一小段时间。如果献血的话,可能会影响受血

病人的身体健康。所以,高血压患者不能献血的规定,其实也是从保护献血者与受血者双方健康安全角度出发。

2. 高血压患者平时要注意哪些方面?

市中心血站:高血压,作为现代人常见问题,其实并不可怕,只要我们掌握了正确的注意事项,就可以有效地控制它。按照医生的治疗方案坚持服药、减盐限盐、平衡膳食、戒烟限酒、控制体重、坚持运动、心态平和等。总之,高血压患者需要注意多方面的问题,才能有效控制血压,保持身体健康。

3. 血压正常后,能否参与无偿献血?

市中心血站:如果患有高血压,即使是服用降压药物后血压在正常范围内,也不能献血。有时虽然血压控制在正常范围内,但血管本身的调节异常状态没有改变,献血引起的血压波动,也会引发危险。

健身太拼 21岁女子“腰突”

医生:举杠铃、仰卧起坐等运动易损伤脊柱

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/谭盼盼)“穿衣显瘦,脱衣有肉”,去健身房锻炼成为不少年轻人的健身方式。但是健身太猛,很可能还没练就突出的身材,腰椎间盘就先突出了。21岁的女性健身达人小王(化名)最近就遇到了这样的揪心事。

近日,小王因腰腿痛得厉害,被朋友搀扶送到了湖南省直中医医院。

小王坚持在健身房健身多年,杠铃、仰卧起坐是每次必练的项目。最近一次练完后,身体出现不适。针灸推拿康复门诊主任刘祥华检查后发现,小王的腰椎间盘突出十分严重,到达“脱出”程度,压迫神经导致小王的腰及下肢出现酸麻胀痛症状。认为小王的腰椎间盘突出,与其健身太拼有关。

“不合理的锻炼,极易损伤脊柱健康。”刘祥华介绍,杠铃、仰卧起坐是很多健身者采用的健身方式。然而从脊柱健康的角度,扛重物、仰卧起坐这些锻炼方式对腰椎的压力较大,加上许多

人腰腹力量不够,为了达到起身次数,起身时会依靠惯性,这也会对腰椎造成损伤,导致腰椎间盘突出。

在针灸推拿康复门诊进行了一周时间的非手术治疗后,小王的病情得到了控制。医生告诫她,平时要注意合理锻炼,保护腰椎,避免久坐负重。

刘祥华介绍,腰椎间盘在脊柱的负荷和运动中承受了比较大的压力。要避免腰椎间盘突出,在运动时应注意强度和方式。健身的时候不要盲目挑战极限,运动中要保持正确姿势,不要运动过量,特别是长期不运动的人,不要锻炼之初就进行高强度的运动。已患有腰椎间盘突出的患者运动时更应量力而行,出现腰痛的症状要及时调整运动方式。

刘祥华提醒,严重的椎间盘突出可能导致大小便失控甚至双下肢不完全性瘫痪。如果运动后出现疼痛不适应引起重视,无论是肌肉损伤还是关节损害,都应及时就医治疗,不要盲目拖延。