



21岁女子患“腰突”，原因竟然是……

本报讯(株洲晚报融媒体记者/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,腰椎间盘突出就先突出了。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,扛杠铃、仰卧起坐是每次必练的项目。最近一次健身后,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,扛杠铃、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,腰椎间盘突出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症,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。

刘祥华还提醒,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。

“科学育儿 孕育新生”爱心公益活动 走进石峰区



准爸爸体验分娩镇痛

本报讯(株洲晚报融媒体记者/罗小玲 通讯员/宾扬) 5月21日,由省妇女联合会指导,省妇女儿童发展基金会主办,市妇女联合会、湘女爱心基金、湖南妈仔谷文化传播有限公司、石峰区妇女联合会、石峰区妇幼保健计划生育服务中心协办的“科学育儿 孕育新生”孕期关爱公益活动在石峰区井龙街道南方中心举行。孕妇及其家属、贫困家庭代表、辖区妇幼专干等80余人参加了活动。

当天,50名孕妈妈们带着幸福的微笑,倾听了由市妇幼保健院张萍老师给大家带来的科学育儿知识讲座,她以生动的语言和丰富的案例深入浅出地讲解了育儿知识,让在场的孕妇及家属深受启发。之后,进行了准爸爸分娩镇痛体验和营养知识互动,让准爸爸积极参与到孕育分娩的整个过程中来。活动现场还特别为两户困难家庭送上了爱心捐赠,同时给参加活动的孕妈妈们送上了礼品。

假肢T台秀 秀出自信

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林) 5月19日,第34个“全国助残日”。来自湖南佳满假肢矫形技术开发有限公司(简称佳满假肢)的残疾朋友,上演了一场元气满满的T台秀。

音乐响起,张家满自信地走上舞台,大方地取下假肢,观众席瞬间报以热烈掌声。张家满是醴陵人,幼时失去左下肢,但他身残志坚,练就了一身好本领。他参加多项国内国际体育大赛,摘金夺银,打破多项纪录,受到国家领导人接见。这一次,他的身份是T台秀的现场解说,负责介绍每一位上台的同事。

黄河一登台,就围绕舞台跑起了步。曾经,失去小腿的黄河一度陷入迷茫与沉沦。2003年,他来到佳满假肢学习技术,开始了新的人生。因为表现优异,他被公司派往外地进修,相继获得了“假肢制作师”“矫形器制作师”等从业资格,曾获得全省行业技能竞赛三等奖,成为一名“高级技师”。如今,他已是佳满假肢技术部主任。

T台上,做俯卧撑的小伙子名为张亮金。精神抖擞的张亮金一路小跑上台,向观众亮出了他的肌肉,来了一组俯卧撑。张亮金来自湘乡,患有肢体

残疾,年轻气盛的他曾经因为斗殴误入歧途。如今,浪子回头的他勤奋努力,兢兢业业,已晋升为佳满假肢技术主管,还被评为公司优秀管理者,月薪超过了7000元。

13岁因为车祸失去双腿的简元林,2001年进入佳满公司康复训练后,并接受技能提升培训,成功留在公司就业。如今,他已成为佳满公司区域经理,在老家盖口盖起了房子,娶了老婆,有了孩子,过上了幸福美满的小康日子。

“自信、自立、自强,就是我们最美好的样子。”佳满假肢负责人张家满说,今年助残日主题是“科技助残·共享美好生活”。公司残疾员工组织此次T台秀,就是希望秀出美好的生活,告诉大家,虽然身体有残缺,但并不妨碍追逐梦想,照样可以活出精彩的人生。



扫码可观看本文详情视频。

《浴血湘赣——袁德生传》 公开出版发行

本报讯(株洲晚报融媒体记者/周嵩 通讯员/杨双艳) 近日,市委党史研究室(市地方志编纂室)与荷塘区档案馆(区党史和区志研究室)联合编纂的株洲党史丛书之《浴血湘赣——袁德生传》由团结出版社公开出版发行,缅怀袁德生短暂的一生,重温他用青春和热血为湘赣苏区、为中国人民的解放事业谱写的壮丽诗篇以及为后人留下的宝贵精神财富。

袁德生是湘赣革命根据地的创建人之一,是工人出身的优秀共产党员,著名革命烈士。1894年出生于湘潭县东一区白关乡曹家塘村(今属荷塘区仙庾镇)。1922年参加安源路矿工人运动,是安源工人运动的重要骨干,1923年加入中国共产党。大革命时期,袁德生在株萍铁路沿线开展工农运动,后到南昌参加革命活动与武装起义。1927年,作为地方领导人,他组织当地工农武装参加秋收起义。袁德生曾两次担任湘赣省苏维埃政府主席,为湘东南根据地、湘赣革命根据地的创建与发展作出了不可磨灭的贡献。1934年在“左倾”错误中牺牲。毛泽东在延安与原湘赣革命根据地领导干部谈话时,对他的壮烈牺牲表示深切怀念,并说他是位好同志。此后,中央在延安为袁德生平反。

影讯 美达影城(5月22日)

彷徨之刃	10:35 12:35 14:35 16:35 17:30 18:25 18:35 19:30 20:35 21:30 22:35
末路狂花	10:05 12:10 13:20 14:15 16:20 17:35 18:25 19:20 20:30 22:35
九龙城寨之围城	09:55 12:15 14:35 16:55 19:15 21:35
猩球崛起:新世界	12:20 15:00 17:40 20:20 22:00 18:20 19:20 20:20 21:00 22:00
错过你的那些年	10:10 13:25 14:45 19:20 18:40 21:25
间谍过家家 代号:白	11:15 15:25
今夜,就算这份爱恋从世界上消失	12:30 17:05
你就在我身边	11:35 15:45
哈尔滨的移动端堡	10:05

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物中心五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

开奖 (开奖日期:2024年5月21日)

双色球 2024057期	03 08 17 18 23 31 08
福彩3D 2024132期	6 5 2
排列3 24132期	6 0 4
排列5 24132期	6 0 4 4 8
7星彩 24057期	1 9 6 8 6 2 10

探访制造名城 感受科技魅力

小道岔决定大交通 校园记者直呼“大开眼界”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱 魏朋) “什么是道岔啊?”“叔叔,你们就是传说中的基建达人啊!”……5月17日,中国铁建重工集团道岔分公司迎来了一群特殊的小客人。在老师的带领下,45名长郡云龙实验学校的校园记者走入石峰山脚下这块神秘的厂区,用充满好奇的小眼睛探寻“大国重器”的秘密。

在工作人员的带领下,校园记者们走进了道岔分公司的生产车间、智能物流仓储区。“铁路建设会遇到什么困难?”“仓库那么大,怎样把货物运送出去呢?”……随着了解的逐步深入,原本还有些许拘谨的“好奇宝宝”们开始争先恐后地提问,现场负责人一一进行了详细的解答。校园记者们一边认真的听,一边认真的记录,纷纷表示回家要好好给家长们“炫耀”今日所学。

“通过此次活动的开展,校园记者们切身感受到了强大的科技创新力量,了解到了彰显城市魅力的轨道交通文化,开拓了眼界,学到了知识。”据相关负责人介绍,本次参观是株洲日报社校园记者“少年科学院”系列活动之一,以鼓励孩子们心怀科技梦想,砥砺前行。



校园记者参观中国铁建重工集团道岔分公司。 记者/魏朋 摄

将课堂搬到田间地头 让学生体验农耕生活



孩子们感受劳动的快乐。 记者/刘文 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱 刘文) 纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。5月18日,株洲市二中附属第二小学2201班的校园记者们把课堂搬到田间地头,大家体验下田插秧、浑水摸鱼、趣味钓龙虾餐,感受农耕文化,乐享劳动快乐。

“插秧时,右手拇指、食指、中指并拢,护住秧苗须根,轻轻插进泥土里就可以了。”卷起裤腿,下田摸鱼、插秧,与“泥水”亲密接触。水光盈盈的稻田里,在专业

人士的讲解下,孩子们体验脚踩大地、背朝蓝天的耕作,虽然都是第一次,但也做得有模有样。没多久,水田中就插满了秧苗。

“农民伯伯说‘秧好一半禾’,足见它的重要性。插秧的手势、秧苗之间的间距,一次要插几株秧苗……这些插秧的技巧我们都需要认真学习。我今天也下田体验了插秧,确实很辛苦。”校园记者涂铠齐说。

“今天我体验了种植水稻的过程,劳动的快乐,也让我感受到了劳作的辛苦和粮食的来之不易。”校园记者陈馨彤说。

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。我背的第一首古诗就是《悯农》,插秧比我想象中辛苦多了,粮食来之不易,以后我要更加爱惜粮食。”校园记者唐嘉颖也有同感。

校园记者家长吴女士认为,从课堂到田间,从书本到实践,只有亲身体会,亲自种植一穗水稻,与农田亲密接触,才能真正体会“一粥一饭,来之不易”。

在随后的“浑水摸鱼”中,堵截、抓住、逃跑……孩子们在稻田里与鱼儿展开了一场拉锯战,一时间,整个秧田里热闹非凡,欢笑不断。

通过劳动,学生体会到美好生活的来之不易,学校负责人表示,通过这样的校外劳动课堂,孩子才能真正把劳动人民勤劳和智慧的精神传承下去。学校一直注重学生劳动教育,将继续有效整合校内外优质资源,聚焦学生综合素质的提升。

探索生命起源 校园记者遇见“世界上最好的她”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱) 在人生的旅途中,人人都是探索者,追问生命起源,探索生命意义。5月19日,株洲日报社校园记者俱乐部联合市人民医院举办了一场以“生命起源,献爱母亲”为主题的青少年科普活动,40名株洲日报社校园记者及家长参加了本次科普活动。

“我们从哪里来?”一个好奇心拉开了此次活动的序幕。市人民医院产科负责人,妇产科副主任医师梁俊的《生命的起源》讲座,向校园记者们展示从一个受精卵到10个月大的婴儿呱呱坠地的过程,大家共同感受着生命孕育的神奇和伟大;产科护士长给校园记者和家长们现场演示了如何给刚出生的宝宝穿纸尿裤的过程,大家学得非常认真,有经验的爸爸上台跟自己孩子搭档,也是有模有样。

在医院产科门诊,校园记者们分成两组先后观摩并实践听胎心活动,“扑通扑通扑通……”伴随着急促的心跳声,原本熙熙攘攘的现场渐渐安静下来。“医生阿姨,这是什么声音?”“哇,是小宝贝心跳声吗?”“没错,是心跳,是TA正宣告自己即将到来到这个世界”梁主任微笑着告诉校园记者们:接下来部分校园记者代表现场采访



校园记者探索生命奥秘,学习健康教育知识。 记者/魏朋 摄

了两位准妈妈,从中,他们体会到妈妈的不容易,现场对陪伴自己的妈妈脱口说出“我爱你”,引人落泪。

活动负责人介绍,对于青少年的生命教育,已从单纯教育大家要珍惜生命,发展为让他们理解生命存在的本质,个体存在的意义和自我实现的价值。此次活动,市人民医院妇产科医生用通俗易懂的方式,让校园记者们感受到了生命的强大与惊奇,对引导同学们感恩母亲、尊重生命起到了积极作用。

记者手记

让劳动课程“接地气”

谭筱

春争一日,夏争一时。农耕插秧、稻田摸鱼……是不是曾经在“开心农场”的幸福时光?近日,来自株洲市二中附属第二小学校园记者的孩子们就上了一堂这样的“农耕课”。他们在老师的带领下将课堂搬到“田间地头”,体会劳动与收获的喜悦。

同样,在我市各中小学校也陆续开展了劳动教育实践活动,把课堂“搬进”田间,让孩子们体验农事劳动,学习农业知识,感受农耕的辛劳与快乐,让劳动课程“接地气”,让劳动教育“沾泥土”。

走出教室的田间课堂是否有效?镜头里孩子们的满面笑容就是最好的回答。

劳动教育是学生成长的必要途径,于学生而言,劳动教育更是助力他们适应生活、融入社会的关键一步。近年来,我市各中小学校以劳动教育课程为特色,形成了以生活适应课和劳动技能课为基础,以劳动实践课为巩固的劳动教育课程体系,让学生在劳动中淬炼成长,夯实立身之本。

一堂农学课,意义丰富,影响深远。少年儿童天性好奇,对世界充满好奇,喜欢动手尝试新鲜事物。让孩子们走出教室,走到田间地头,去亲近自然、劳动耕耘,符合他们的兴趣爱好。在劳动中,孩子们不仅能锻炼身体、学习知识,还能提高动手能力、合作意识。

从课堂到田间,从书本到实践,只有亲身体会,亲自种植一穗水稻,与农田亲密接触,才能真正体会“一粥一饭,来之不易”。

同样,田野是最好的老师,最好的教育莫过于身体力行。大自然给孩子们上一堂农学课,增进了孩子们对自然的认识和理解,树立起勤劳踏实、劳动光荣的价值观。