

一“绿”添彩 花美全域

看渌口区文明实践的“花”样风景

株洲日报全媒体记者/邹怡敏
通讯员/刘艺峰

最近,许多市民发现,渌口区渌口大道、漉浦大道、伏波大道等城区主要路段,种上了一串红、三色堇等时令花卉。伏波广场也提质改造为以月季为主打的鲜花广场,阳光下,花叶摇曳,香气怡人,人目皆景。

赏心悦目的环境是文明城区的象征,今年3月,渌口区启动“一绿添彩”文明实践活动,开展“花美机关”“花美街道”“花美小区”“花美校园”“花美乡间”“花美庭院”等系列创建活动,全区党员干部、群众、志愿者纷纷响应、积极参与,共建共享“花”样家园。

党员带头,全民参与

“以前这里看起来比较单调,现在种上三角梅,漂亮多啦!”近日,渌口区住房保障中心结合支部主题党日活动,组织党员干部在渌湘西苑小区进行美化栽种,看着小区的变化,居民刘阿姨打心眼里欢喜。

在渌口区,无物业管理的老旧小区占居民小区总数的70%以上,它们规模小、设施旧,环境相对较差。

在“花美小区”创建活动中,该区发挥网格责任单位的引领作用,组织党员干部深入小区,将小区的绿化带、空闲地、废弃地以及居民楼墙体的边沿利用起来种花。渌口区林业局帮助网格小区进行景观设计,通过种植红叶石楠球、杜鹃等改造绿化面积210平方米;南湖集团投入2万余元,在接龙桥第一网格责任片区种植石榴树、孔雀草等300余株,让小区“颜值”提升。

同时,发动片区长、单元长、楼栋长、志愿者参与植物的后期养护工作,让美更持久。渌口区

委统战部在渌湘西苑小区采取以奖代补的形式评选“种花能手”,吸引了20多户家庭参与。

在渌口的中小学校里,装扮美丽校园的活动也开展得如火如荼。明德小学二年级111班教室里有个植物角,两张课桌上摆放着几十盆大大小小的盆栽,长寿花、茉莉开得正旺。“我们带领孩子们精心挑选盆栽,让他们认识不同的花草绿植,不仅增加他们探索大自然奥秘的积极性,也让他们在照顾植物中增长责任心。”老师罗聆溪说。据了解,该区46所中小学将“花美校园”创建活动与学校劳动课程相结合,打造特色美育课程,让孩子们以劳育美、以劳益智。

目前,该区已有1万余名党员群众参与到“一绿添彩”文明实践活动中来,投入资金120余万元。

以花造景,借花促旅

5月23日,走进位于南洲镇早竹村的经世文创部落,水仙湖一期项目建设现场,工人们正在加紧建设民宿外部配套设施,项目预计7月将对外开放。

该项目是集禁书苑、康养民宿、亲子研学等为一体的大型文旅休闲基地,将有力助推乡村振兴。早竹村依托这一项目,在S329至水仙湖道路两旁种植五颜六色的花草,为项目增添了一道风景。

当下,乡村旅游持续火热,渌口如何抓住机遇,吸引更多流量?该区结合区域文旅项目,鼓励各镇、村(社区)“以花为媒、以花造景”,打造打卡微景观。

古岳峰镇三旺村拥有“龙牙红”百合种植基地,已举办多届百合花文化节,吸引了不少游客。该村依托百合基地,打造百合景观为主的乡间道路,在起到引路导航作用的同时,提高游客



志愿者在小区种花。通讯员/陈焱 摄

观赏期待值;龙潭镇以蓬源仙等“流量”打卡点为重点,打造花卉区域景观,丰富游客游览体验。淦田镇官塘村将花卉作为本村的游玩特色,打造了旱地花卉园、环村景观道等,计划结合山地杨梅园等现有农旅项目,吸引更多目光。

“我们村有好几个休闲游玩基地,村里投资20万元聘请专业团队,对全村进行规划设计,统一用竹篱笆打造‘微花园’,以百日草花为主,波斯菊和鸡冠花为辅为全村添彩。”南洲镇田家湾村党总支书记田运说。

现在,该区各村正积极开展“最美庭院”等评比活动,通过典型示范,让“小家美”带动“全村美”,让“推窗遇见景,出门即入园”的“美颜”模式,既为村民创造良好的生活环境,也让乡村成为吸引游客的“强磁场”。

炎陵“三个一” 激活基层党建新动能

株洲日报讯(全媒体记者/黎世伟 通讯员/李芳辉) 近日,经炎陵县奎溪乡奎溪村第二党支部党员大会推荐和支委会研究决定,将曾程波、廖程两名“95后”返乡毕业大学生,确定为入党积极分子。

以往,农村存在党员结构老龄化、党员发展后继乏人、党员队伍缺乏生机等问题,给农村基层党组织建设带来了困难。

乡村振兴,关键在人。如何把基层党组织建好、建强?近年来,炎陵县创新实施“三个一”举措,即开展一轮摸排,全面掌握底子;健全一套体系,全面培优育强;制定一项计划,全面优化结构。

该县对2年以上未发展党员的党组织清查整顿,对农村党员老龄化问题进

行摸排,并将60岁以上农村党员占40%以上的村党组织列为“预警名单”,乡镇党委专人调研,制定措施。建立农村青年人才“1+N”结对联系机制,村支“两委”班子成员与青年人才结对,引导农村青年人才参与村级重点工作。将有意愿留村发展的优秀农村青年人才,纳入后备干部信息库,优先纳入入党积极分子推荐范围,村支“两委”班子出现缺额,优先考虑推选。优化农村党员年龄结构,保障发展农民党员占总数6成以上,新发展党员一半以上年龄在35岁以下。优先发展35岁以下、高中文化程度以上的农村优秀青年。

近3年,炎陵县发展35岁以下农村党员125人,同比增长24%。

渌口区以工代赈助农增收

株洲日报讯(全媒体记者/邹怡敏 通讯员/官博成 黄姿意) 5月20日,在渌口区龙门镇果田村养殖产业配套设施建设项目现场,村民们分工协作,忙着清淤、挖土、搅拌水泥,一派热火朝天的劳动景象。

这是渌口区首个以工代赈项目,项目内容包括对现有道路进行加固加宽、路面改油,改造道路3500米,水沟清淤硬化800米,水渠清淤硬化800米,拦河坝加固硬化及护坡等工程。

以工代赈是指政府投资建设基础设施工程,受赈济者参加工程建设获得劳务报酬,以此取代直接赈济的一项扶持政

策。渌口区抓住国家政策机遇,把以工代赈作为巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的重要抓手之一,不断拓宽农村群众就业增收渠道。果田村这一项目优先吸纳周边群众,特别是脱贫户就近就业务工。目前,已有20余人实现家门口就业,人均一天收入200元。

“我们严格按照要求,能不用机械作业就尽量不用,让资金发到百姓手上。”果田村以工代赈项目负责人唐光介绍,预计项目今年10月全面完工,届时,农村基础道路和河道情况将得到改善,将有效保障农田的水利灌溉。

醴陵51家花炮企业复工复产

株洲日报讯(全媒体记者/刘毅 通讯员/吴丹丹) 近段时间,醴陵市应急管理部门组织执法人员,直奔企业生产现场,开展安全大检查。截至5月22日,醴陵市有51家烟花爆竹企业复工复产。

“装药通道摄像头要往上调整”……来到醴陵市浦口河泉众发出烟花厂,执法人员实地检查企业复工复产前安全生产管理准备、视频监控、消防设施配置等情况,就检查中发现的部分监控角度不合格等隐患及问题提出整改意见。在醴陵市宏泰出口花炮制造

有限公司,执法人员按照复工复产条件11条硬措施及要求,先后来到机械捆绑封装和空筒机械插引生产工房等地,实地督导检查企业安全生产工作。

此前,醴陵市委办发布《关于做好当前烟花爆竹生产企业复工复产工作的通知》,明确此次复工复产验收工作按照“企业自查、镇街审查、市应急管理局复查”的程序和“谁验收、谁签字、谁负责”的原则进行。各相关镇街组织召开辖区烟花爆竹企业大会,传导责任压力,共筑安全生产坚固防线。

盼了20年 茶陵7户居民房屋不动产登记终办好

株洲日报讯(全媒体记者/陈洲平 通讯员/郭娜 谭斯涵) 近日,茶陵县自然资源局办公室接到12345政务热线转来的一个电话。“我购买严塘邮政土地建房子,20年未办不动产登记,感谢县不动产登记中心的努力,终于登记上了。”电话那头是家住严塘镇兴塘村的段女士,她特意致电茶陵县不动产登记中心表示感谢。

原来,2004年,严塘镇兴塘村段女士等7户居民通

过茶陵县邮政局处理资产公开拍卖而取得一宗土地,分户建房后一直未办理不动产登记。因时间久远,资料不齐,段女士等人奔波20年也未成功登记。

2023年底,该中心接到段女士的诉求后,将其纳入集中化解房地产办证范围内,召集相关部门开展专题会议,发现根源在于无缴纳税费依据,随即与县税务部门对接。经过多次沟通协调,今年5月16日,茶陵县税务局窗口人员受理了他们7人的交税申请,该中心于第二天全

部出证,时隔20年的办证难题得以解决。

据了解,2020年以来,茶陵县紧扣省市集中化解房地产办证信访突出问题专项行动工作要求,以“八大行动”为抓手,深入开展辖区内房地产“办证难”问题集中化解工作,形成底数摸清、机制健全、城乡同步、一案一策的“茶陵模式”。截至目前,该县共集中化解2016年9月前建成房地产办证问题项目70处,涉及对象约11700余套。

健康·广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王 飘

传统艾灸 精神疾病的自然疗法

现代人,由于生活节奏加快,来自社会、家庭等各方面的压力加大,加上环境污染等因素,往往容易出现各种身心问题,如郁闷、心烦、急躁易怒、记忆力减退、失眠、多梦、容易疲劳等。株洲市三医院中西医结合科医生认为,这些症状往往与气血不足或经络不畅通有关,艾灸作为一种古老而有效的中医治疗方法,近年来在治疗精神疾病方面也逐渐受到关注。

什么是艾灸?

艾灸是用艾叶作原料,制成艾柱或艾条,在特定的穴位上,以燃烧的方式直接或间接地施以适当温热刺激,将热力作用于经络,以祛除寒邪、通调经络,从而达到养生保健和治疗

疾病的目的。艾灸燃烧后发出芳香气,经鼻吸入,可以通调气管,滋润心肺,其挥发出来的精油直接作用于表皮,辛温走窜渗透肌肉深层,使气机通调,激发人体正气。

艾灸在精神疾病治疗中的应用

1. 调节神经递质

艾条能够刺激穴位,促进神经递质的释放和平衡。精神疾病的发病往往与神经递质的异常有关,因此,艾灸可以通过调节相关神经递质的水平,如多巴胺、5-羟色胺等,从而改善患者的情绪、思维和行为。

2. 祛寒、除湿、通经络

人体的五脏六腑、四肢百骸,皮肤肌肉需要依靠气血的温煦、濡养来维持生机。现代人普遍寒湿重,艾灸可以通过温热刺激祛除体内的虚寒毒素,通调经络,预防和改善人体内

部隐患,达到治标先治本、标本同治的目的。

3. 提高机体免疫力,强壮人体正气

中医认为,人体的健康与阴阳的平衡密切相关。艾灸可以通过温热刺激调整体内的阴阳平衡,改善身体的内外环境,从而增强机体的免疫力和抵抗力。

4. 适用人群

轻、中度精神疾病患者;情绪障碍患者;如焦虑症、抑郁症患者;睡眠障碍患者。

温馨提醒

市三医院中西医结合科医生提醒,艾灸作为治疗精神疾病的辅助治疗方法,需要与药物治疗、心理治疗等共同控制患者的病情。在选择艾灸治疗时,需对患者的病情进行评估和判断,并在专业医生的指导下进行,以确保患者的安全。同时,患者也应注意保持良好的生活作息和心态,以促进疾病的康复。

(通讯员/谭娟)

心血管健康的护“心”使者

株洲市三三一医院心内科谢兴泽

在心血管疾病的诊疗领域,谢兴泽以其深厚的专业知识、精湛的医疗技术和对病患的深厚情感,成为了株洲市三三一医院心内科的杰出代表。作为主任医师、教授和胸痛中心医疗总监,他不仅在急危重症抢救、心脏康复治疗及心脏介入治疗方面拥有深厚的造诣,更以匠人之心,诠释着医者的使命,守护着无数患者的心脏健康。

勇于开拓 技术创新

2003年,谢兴泽加入株洲市三三一医院心内科,引领团队率先开展冠状动脉造影、心脏起搏器植入等心脏介入治疗,推动医院心血管领域的发展。2006年,他迅速学习并引入经桡动脉介入手术,因其舒适性和低并发症受到病人认可。2009年,他开展急性心肌梗死介入治疗,挽救无数生命。2011年,他成功实施株洲首例肾交感神经消融手术,为难治性高血压患者带来福音。

至2023年,当全皮下埋藏式自动复律除颤器(S-ICD)在国内刚上市时,谢兴泽便迅速掌握并成功实施株洲市首例、湖南省第六例S-ICD手术,填补了当地技术空白。谢兴泽以他的勇于开拓和技术创新精神,为株洲市三三一医院心内科赢得了声誉,为病人带来了希望。

医者仁心 病人至上

在株洲市三三一医院,谢兴泽以“医者仁心,病人至上”为准则,深受年轻医生敬仰。他常说:“医生是治病人而非仅治病变。”2004年,他收治了一位经济困难的主动脉夹层患者,果断采取“冬眠疗法”并悉心指导患者自我管理,患者得以长期存活。

面对另一位连续遭遇手术的患者,谢兴泽没有急于植入起搏器,而是详细评估后推荐无创治疗,患者的生活质量显著改善。他看病不仅依赖医学指南,更综合考虑患者的经济、心理等因素,制定个性化治疗方案。

作为学科带头人,谢兴泽不仅自己践行这一理念,还将其传承给年轻医生。因此,心内科在周边地区享有良好口碑。谢兴泽以仁心医术,赢得了患者和同行的广泛赞誉。

防治并重 服务基层

在谢兴泽的带领下,株洲市三三一医院心内科坚持“救急、管慢、预防、康复”的八字方针,为患者提供全方位服务。2017年成立的胸痛中心,为急性胸痛病人提供快速救治,挽救了无数生命。同时,高血压防治办公室和慢性心衰随访



▲谢兴泽(左一)拿着心脏起搏器。通讯员 供图

门诊加强了慢性心血管病的管理,提高了治疗效果。

2016年,医院率先开展心脏康复治疗,进一步改善了患者预后和生活质量。2023年,心脏康复中心通过国家标准化认证,彰显了其专业水平。

面对心血管疾病高发,谢兴泽深入基层,普及疾病知识,传授诊疗技术。特别设立的远程心电图诊断中心,通过互联网技术提高了基层医疗机构的心电图诊断水平,确保了心血管急症病人的及时救治。这些举措不仅提升了医院声誉,也为患者带来了实实在在的福音。

(通讯员/杨何阳)

守护脊梁 关爱脊柱健康

活动受限,还可能影响内脏器官的功能,甚至危及生命。例如,严重的脊柱侧弯可能压迫心肺功能,影响呼吸和循环;脊柱退行性变则可能导致神经压迫,引发肢体麻木、无力等症状。

如何保护脊柱健康

保持正确的坐姿和站姿:避免长时间低头、弯腰驼背等不良姿势,保持脊柱的自然生理曲度。

适量运动:加强脊柱周围肌肉的力量训练,提高脊柱的稳定性。游泳、瑜伽、普拉提等运动都是不错的选择。

合理使用电子产品:减少长时间低头使用手机、电脑等电子产品的时间,保持头部与颈部的自然姿势。

注意睡眠姿势:选择高度合适的枕头和床垫,保持脊柱在睡眠时处于自然放松状态。

定期体检:定期进行脊柱健康检查,及时发现并治疗脊柱问题。

脊柱健康关乎每个人的生活质量。在“世界脊

柱,被誉为“人体的第二生命线”,它不仅支撑着我们的身体,还保护着脊髓这一重要的神经通道。然而,随着现代生活方式的转变,久坐、长时间低头使用手机等不良习惯日益普遍,脊柱健康问题也日益凸显。为了提醒人们关注脊柱健康,国际脊柱研究学会将每年的5月21日定为“世界脊柱健康日”。在这个特殊的日子里,让我们一起了解脊柱健康知识,共同守护我们的脊梁。

脊柱的结构与功能

脊柱由33块椎骨和周围软组织构成,它连接着头颈、躯干和四肢,支撑着身体的重量,并保护着脊髓。同时,脊柱还参与身体的许多重要活动,如弯曲、伸展、旋转等。因此,保持脊柱的健康对于维持身体平衡、促进运动功能至关重要。

脊柱健康问题的危害

脊柱健康问题主要表现为脊柱畸形、脊柱退行性变、脊柱疾病等。这些问题不仅会导致身体疼痛、

柱健康日”这个特殊的日子里,让我们更加关注自己的脊柱健康,从小事做起,养成良好的生活习惯,共同守护我们的脊梁。同时,也呼吁社会各界加强对脊柱健康知识的普及和宣传,提高公众对脊柱健康问题的认识和重视程度。只有全社会共同努力,才能让我们每个人都拥有健康的脊柱和美好的生活。

(图文来自网络)