

办舞台上的思政课庆“六一”

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/刘文畅) 育好家国情,芦淞梦飞扬。5月28日,芦淞区中小幼艺术展演在株洲市二中枫溪学校举行,以“舞台上的思政课”为主题,共同庆祝第74个“六一”国际儿童节。

本次展演分为两个阶段,第一阶段是场外的五育并举暨“双减”三周年成果展,会场分别设置了以“德、智、体、美、劳”以及“双减”为主题的展区,呈现出极具特色、形式多样的学习成果。

第二阶段以“舞台上的思政课”为主题,分为《快乐家校》《美丽家乡》《幸福家国》三个篇章,包括歌舞、器乐、情景剧等多种表演形式。通过把家

故事、家乡的变化和热爱家国情转化成一个个节目,凝练成了一堂“舞台上的思政课”。在富有童真童趣的艺术表达中,抒发芦淞区少年儿童成长在新时代的幸福感,表达孩子们快乐的心情和积极向上的精神风貌。孩子们身着节日的盛装,脸上洋溢着灿烂的笑容,用欢快的舞姿将现场带进了欢乐祥和的氛围之中。

本次艺术展演暨表彰活动,生动展现了芦淞区青少年的青春活力和良好的精神风貌,集中展示了芦淞区落实“五育并举”“双减”政策,推进教育优质均衡发展,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人



教师在舞台上重现教师援藏的故事。
记者/戴凛 摄

荷塘区慰问52名困境儿童

株洲日报讯(全媒体记者/姚时美) 在“六一”儿童节来临之际,荷塘区政协联合该区新时代文明实践中心,开展困境儿童慰问活动,为52名孩子送去价值7000多元的牛奶、水杯等爱心物资。

在荷塘区东方花园小区,11岁的巍巍(化名)见到前来慰问的政协相关领导和志愿者,顿时害羞地坐在地上,过了一会儿,又恢复正常。巍巍是一名孤独症儿童。父母离异后,她由母亲抚养。由于母亲在外打工,她只能跟随外公外婆生活,家庭困难。

荷塘区政协相关负责人表示,希望在全社会的关爱和支持下,家长们能更好地培养孩子,使他们不仅成长为有才能的人,更能为社会作出贡献,并成为爱心的传递者和公益事业的传承人。同时呼吁更多的爱心人士和企业关注困境儿童,为他们提供更多的爱心资助。

红色故事伴成长



5月27日,石峰区总工会、石峰区新时代文明实践服务总队志愿者,走进石峰区株机幼儿园,给孩子们讲述黄继光、董存瑞、邱少云等革命烈士的故事和株洲本地劳模工匠

故事,和孩子们进行了各种互动游戏,开心迎接“六一”儿童节。

株洲日报全媒体记者/何春林 通讯员/张薇娜 摄

为困境儿童圆梦 “一米阳光”送温暖



近日,株洲晚报志愿者联合会、建辉基金会“一米阳光”关爱项目之“六一”微心愿活动举行,志愿者们前期先行走访相关困境家庭,了解了孩子们的想法与心愿,并根据这些信息,通过爱心单位和爱心人士捐赠,共为全市210

余位困境家庭儿童送去了文具、玩具、课外书籍、生活用品等节日礼物。因为收到礼物的小朋友,迫不及待地安装好了模型玩具。

株洲日报全媒体记者/戴凛 通讯员/易跃平 摄

“理XIANG青年”宣讲青春与奋斗

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/罗宇轩) 5月27日,“理XIANG青年”湖南共青团“80、90、00”青年讲师巡回宣讲暨“学习明理”株洲青少年示范性宣讲活动在株洲市八中开展。

此次活动主题为“总书记和我们在一起”。活动现场,中国航发南方公司的汪昭、中车株洲所的梁永奇、炎陵县红军标语博物馆的陈思琪等6位青年宣讲员,登上“理XIANG青年”舞台,紧密结合习近平总书记来湘考察时的重要讲话和指示精神,围绕激发“青年力”、凝聚“青年心”、传递“青年音”三个主题,讲述了自身工作中一段段不平凡的故事。

宣讲活动中,青年讲师还与市八中的学生进行了互动交流,碰撞出思维的火花。

“从芯片到发动机,再到非遗传承,青年人正活跃在时代舞台上。”株洲市八中高一学生刘馨研感叹,宣讲活动让她受益匪浅,自己将更加努力学习,不断提升自我,成为社会栋梁之才。

宣讲结束后,还举行了第三批湖南省青少年教育基地授牌仪式,与会领导为6位宣讲员颁发了“株洲共青团‘80、90、00’青年讲师团成员”证书。

机车人演绎中国风

近日,中车株洲电力机车有限公司团委举办了“诗韵颂风华 文墨书新篇”第四届青年员工汉语大赛,员工们身着汉服,从战国的铜餐具,到长沙窑的青绿彩,从不让须眉的花木兰,到旷达洒脱的苏东坡,激扬文字,意气风发,以诗词对决、剧目表演等形式进行汉语文化演绎,聆听唐诗宋词的韵律,纵享语流音变的乐趣。

株洲日报全媒体记者/高晓燕 通讯员/张灿强 摄



驾舟横穿湘江 8分钟救起轻生女

株洲日报讯(全媒体记者/沈全华 通讯员/罗志刚) 5月28日上午8时30分许,市湘江义务救援协会(简称“救协”)值守人员仅用8分钟,成功将一名打算投江自杀的女子救援上岸。当时,救协相关负责人接到海事部门的通

报信息,称有一名40岁左右的女子爬至天元大桥(湘江四桥)西头海事船附近的栏杆上,打算投江自杀,需要救协派人前往现场救援。

救协相关负责人当即联系河东救援基地值守人员邓友余,让其以最快的速度带上救生设备,

驾驶冲锋舟横穿湘江,前往事发地点。5分钟后,邓友余赶到对岸的栏杆处,与已在此处的救协会员黄知新等热心人士会合,一起将这名身穿白色衣裙的女子拖离危险水域。回到岸边后,他们将该女子移交交警前来的110民警处置。

据了解,该女子疑似因感情纠纷打算轻生,下水前已将手机丢在岸边,所幸被热心市民发现。

自2011年起至2023年底,救协已从湘江中拯救了155条生命。

生命·周刊

责任编辑:王建设 美术编辑:王 玺

不少人戒烟后“为了健康”又复吸 医生:戒烟后身体不适是健康在走“上坡路”

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予

“吸烟有害健康”人尽皆知,有吸烟者主动戒烟,但戒烟效果并不理想。今年5月31日是第37个世界无烟日,控烟、戒烟又成为市民关注的话题。吸烟者想成功戒烟,该如何和烟瘾做个了断?近日,本报记者对部分吸烟者及医院戒烟门诊进行了走访。

经历:戒烟后身体不适,半途而废

“戒过,戒烟时间将近2个月。”家住天元区三门镇的李先生,现年58岁,吸烟史近40年。他现在在每月会去乡下进城,到市区的儿子家里居住一星期左右,帮忙照顾小孙子,但烟不离手,每次要带一条香烟进城。

“家人都不抽烟,要求我戒烟,因为抽烟还被媳妇骂过。”李先生称,烟瘾犯了,自己会主动避开家人,独自到楼道抽根烟,等身上没烟味了,再回家带烟。

李先生曾在7年前尝试过戒烟,戒烟过程很煎熬,其间想戒烟的念头很重,但自己努力克制,最终坚持了近2个月时间没有抽烟。

“身体发福,体重在不到2个月内增加了8斤。”李先生称,身边也有戒烟者反映,戒烟后身体不适,他们相互调侃“为健康担忧,还不如顺其自然”。

最后,李先生也结束了戒烟,又开始抽烟了。



医院内的控烟健康教育资料,引导吸烟者“和烟瘾做个了断”。
记者/刘平 摄

像李先生一样,有类似戒烟经历的市民还有不少。市民王先生称,自己在戒烟一年后,因为工作应酬等原因又抽烟了。他认为,

在戒烟过程中,意志力很重要。

医生:戒烟带来不适,是健康在走“上坡路”

“吸烟伤肺更伤心。”市中心医院戒烟门诊主任医师梁彦超介绍,科学证据表明,每两名吸烟者中就有一人死于吸烟相关疾病,吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年。吸烟会大幅增加冠心病、心肌梗死、心脏性猝死的风险。吸烟还会使冠心病治疗效果大打折扣,烟草中的多样物质会影响降压、降脂药物的疗效。

戒烟门诊医生指出,很多吸烟者一旦戒烟会感到烦躁不安、焦虑、心情低落,这是因为对烟草产生了依赖。烟草中的尼古丁作用于大脑,刺激神经细胞产生多巴胺令人愉悦。当尼古丁被代谢完毕,体内多巴胺会迅速下降,促使吸烟者通过抽烟摄取尼古丁。一些吸烟者在戒烟后出现身体不适,是因为长期吸烟对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病导致。一些身体不适反应是戒烟过程中的戒断症状。这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为1个月左右。

“除了戒烟者的意志力,正确的戒烟方法也很关键。”梁彦超称,专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。目前为止,已有一些吸烟者在医生帮助下,采用科学方法成功戒烟。建议戒烟者前往医院戒烟门诊咨询专业医生,接受正规戒烟行为干预治疗。

遗憾!体检才发现她患乳腺癌晚期

株洲日报讯(全媒体记者/何春林) 近日,株洲天元医院开展了关爱女性健康体检活动。在“两癌”筛查项目中,两名市民被确诊患有乳腺癌。

李女士在该院健康体检时发现,左乳有肿块,左腋窝淋巴结。随后进一步检查,被确诊为乳腺癌晚期。遗憾的是,由于错过了最佳手术期,目前只能先化疗缓解病情。

“平日里身体不错,很少生病,忽视了体检。”李女士后悔不已。她说,如果早一点来医院筛查,早发现、早治疗,就不会拖到晚期了。

株洲天元医院妇产科主任黄慧介绍,乳

腺癌作为危害女性健康的最大“杀手”,近年来呈现年轻化趋势。而且,早期乳腺癌往往不具备典型的症状,加上部分女性没有定期体检的习惯,很容易忽视被乳腺癌盯上了。

哪些人容易被乳腺癌“盯上”?有研究发现,除了遗传与雌激素水平相对较高这两个原因外,久坐、饮酒等因素也会增加患乳腺癌的风险。另外,长时间的焦虑、抑郁,高脂高蛋白饮食、缺乏运动,也与乳腺癌的发生存在一定关系。

黄慧建议,20岁至40岁的女性应定期进行乳腺筛查,35岁以上及有乳腺癌家族史的女性应每年到医院做一次乳腺筛查。

小伙对高血压“爱答不理” 突发主动脉夹层

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/黎婕妤) 5月以来,株洲恺德心血管病医院已救治多名主动脉夹层患者,其发病与高血压控制不佳有很大关系。

主动脉是人体最大的动脉,主动脉夹层是一种危重症心血管疾病,它发病急、死亡率高、手术难度极大。主动脉夹层患者年龄一般在50岁至70岁。但近日,在株洲恺德心血管病医院接受治疗的王先生,还是一名“90后”青年。

王先生在早上因胸背部突发撕裂般疼痛,情况危急,被送往医院。医院启动术前多学科讨论,经过充分讨论,明确救治方案。经过医护团队抢救,王先生转危为安,身体逐渐康复。

“因为很多患者不注意自己的血压,觉得血压高了没什么明显不舒服就不在意。”心血管外科副主任薛浩介绍,高血压是主动脉夹层最常见的诱发因素。王先生虽然年轻,但已有五年的高血压病史,而他平时没有服用过降压药物。除王先生外,5月份,该院还抢救了5名主动脉夹层患者,都患有高血压,且大部分存在高血压控制不佳的情况。

株洲恺德心血管病医院提醒,有超重、高血压或是有相关家族病史的人群,建议定期进行心脏超声或者主动脉CTA检查,提前了解主动脉有无病变,同时保持健康生活方式,一旦出现剧烈的胸背部疼痛等症状时,一定要及时就医。

高考期间遇上“大姨妈”怎么办?

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/顾言心) “痛经怎么办?肯定会影响考试。”“医生,有没有办法?”随着高考临近,有部分女学生的家长,担心女生在高考期间遇上生理周期,影响考试正常发挥。5月27日,市妇幼保健院妇产科副主任医师石榴针对家长担忧,给出科学应对“大姨妈”和高考撞期的办法。

“不良的情绪往往比月经期的不适更影响考试发挥。”石榴提醒,参加高考的女生要保持心情舒畅,情绪稳定,避免过度紧张、焦虑。要保证充足睡眠和休息,减少焦虑和疲劳,注意劳逸结合。要注意合理饮

食,多吃富含纤维素及易消化的食物,保持大便通畅。注意保暖,避免痛经,不要贪食冷饮,吹空调时,空调温度也切记不能太低。避免剧烈运动,以免引起月经量过多和经期延长。注意经期卫生,内裤最好为棉制品,卫生巾应注意生产厂家和生产日期,并及时更换。

对于有痛经、经前情绪波动大、月经不规律等情况的女生,石榴称,可以考虑提前药物干预、调整月经周期等办法。每个女生的身体状况和需求都有所不同,建议提前到医疗机构进行检查,在专业医生的指导下采取措施。

家庭医生上门 患者足不出户可看病

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/郭焮 谭盼盼) 近日,石峰区云田镇卫生院联合医联体单位湖南省直中医医院开展“送医上门”活动,让部分患者足不出户享受医疗服务。

活动中,云田镇卫生院的家庭医生团队和省直中医医院呼吸科医生,一起对部分慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺)患者进行上门走访。这些患者普遍年龄偏大。家住云田镇莲花社

区的黄先生,已经有10余年慢阻肺病史。医务人员检查了黄先生的呼吸机使用情况,帮忙重新调试好呼吸机;为老人进行肺功能检测,免费赠送血氧仪,教老人及其家属正确使用,并叮嘱按时监测指脉氧情况。

在马鞍社区,医务人员上门为慢阻肺患者周女士测量血压,详细告知其药物使用情况,并进行呼吸康复指导,提供调整饮食的建议。周女士

对医务人员上门服务非常感激。

云田镇卫生院负责人介绍,该院已对辖区慢阻肺患者进行家庭医生签约和规范建档管理,通过上门访视,指导患者正确服药、合理饮食、适量运动,帮助他们保持乐观心态,积极参与治疗。接下来,还将多渠道开展家庭医生签约服务宣传,不断提升群众对家庭医生签约服务的认知度和知晓率。