

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”专区。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 经济



坐动车去香格里拉,“复兴号”带你打卡“云岭天路”。

“云岭天路”开通半年 “复兴号”载客118万人次

5月26日,丽香铁路开通运营半年,累计发送旅客118.3万人次,奔驰在丽香铁路的CR200J型复兴号动车组,由中车株机公司、中车浦镇公司联合研制。

文字、图片、视频/中车株机



视 体育



视频海报。

热爱 无处不在

2024株洲“厂BA”创意先导片|热爱,无处不在;欢乐,一触即发。文字、图片、视频/知株侠



视 社会



视频截图

当株洲汽车博览园 遇上黏土风

一起来看可爱的赛车世界。文字、图片、视频/新浪微博



为参加高考学子 加油

高考前夕,醴陵三中高一高二学生高歌《明天会更好》,为参加高考学子加油。

图片/醴陵三中 文字、视频/株洲日报



视 文化



视频截图

央视网:探秘罗霄山 茶陵戏曲探源

在罗霄山脉西麓的茶陵县,这里的地方戏曲因为讲述茶陵当地的故事,不仅深受当地人的喜爱,而且传承丰厚的人文历史。

文字、图片、视频/央视网



生命·周刊

责任编辑:王建设 美术编辑:王玺

高考在即 心理门诊患者大增

医生为考生、家长给出减压策略

株洲日报全媒体记者/何春林

高考临近,不少学生以及家长出现了考前焦虑、失眠、注意力不集中等情况。如何调适好心理,以最佳的心态面对高考?记者采访了心理专家、临床医生,送上心理调适指南。

心理门诊患者大增

“医生您好,我马上就要高考了,两个星期前就开始失眠,每天晚上在床上躺两个多小时都睡不着,第二天又昏昏沉沉,没精打采,特别难受。”上个周末,高三学生小敏(化名)在家长的陪同下来到医院就诊。

医生诊断发现,小敏的表现是典型的考前焦虑症状。实际上,近一个月,株洲市未成年人心理辅导总站、市妇幼保健院、市中心医院、市三医院接诊的高三学生,是平时的一到三倍。

“每年高考前,前来就诊的孩子会成倍增加,今年也不例外。”多家医院医生介绍,较为严重的考试焦虑,反映在情绪上是担忧和害怕,反映在生理上则是心慌、头痛、胸闷、恶心、腹痛、腹泻等。医生面对这些较严重的症状,主要是给予心理指

导,也会进行短期的药物干预。

考生应从三个方面调节

为什么会出现考前焦虑?株洲市未成年人心理辅导总站首席专家丁光宇说,高考作为学生阶段非常重要的一场考试,带给学生和家长的压力不言而喻,考前焦虑很常见。适度的紧张会让身体处在戒备状态,有助于更好地调动全身机能,有利于注意力集中。但是,持久或者过度的焦虑会让大脑和身体被情绪操控,从而变得注意力难以集中、思维混乱,对孩子们的学习效率、日常生活产生负面影响。

如何才能更好地应对压力,让焦虑处在适度水平?市妇幼保健院心理门诊负责人杨小琳建议考生,可以从三个“好”入手。一是好好睡觉,固定时间起床、睡觉,保证充足睡眠,熬夜复习得不偿失;二是好好运动,运动能够缓解焦虑紧张的情绪,每天运动30至45分钟,可以在校园快走慢跑、跳绳或简单的拉伸;三是好好吃饭,以清淡且熟悉的食品为佳,不要盲目吃补品。需要提醒的是,高糖食物让血糖迅速飙升,

随后显著下降,这会导致一个人的情绪更加焦虑。

另外,当考生觉得情绪难以调控、压力大的时候,可以尝试各种方法来合理宣泄,如写日记、和朋友或父母吐槽、听音乐、画画等,必要时及时向医生寻求心理帮助。

家长要成为淡定陪伴者

据了解,除了高三学生外,相当一部分找医生的患者是家长。一位母亲反映,总担心孩子考不上大学,自己有时整晚睡不着,胃口也不好,一个月瘦了5公斤;有家长讲述自己脾气明显比平时暴躁,与孩子聊不到一块,经常争辩、争吵……

杨小琳认为,相当一部分考生的紧张情绪来自家长,家长的负面情绪会直接到孩子。她建议家长们要保持冷静,淡定面对高考,不要将负面情绪展示在孩子面前,而要助孩子“一臂之力”,扮演好陪伴者角色。“比如,当孩子讲出烦恼和困扰时,家长要认真地倾听他们的想法,陪孩子散步,看看电影,不追问成绩和排名,让孩子从学习中转换一下频道,感受到父母的信任 and 安全感。”她说。

这几个地方 可免费筛查“脑卒中”

株洲日报全媒体记者/廖智勇 通讯员/李文奇

近日,株洲市脑卒中高危人群筛查与干预项目启动。该项目在荷塘区明照街道茶园村、北塘村和星星村,石峰区田心街道田心社区,学林街道香樟社区,龙头铺镇龙升社区设筛查点,面向40岁及以上人群,限指定社区(行政村)常住人口参与。

脑卒中(俗称“中风”)具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率等特点,严重危害人民群众生命健康,但尽早查出高血压、糖尿病、血脂异常、心律不齐等危险因素,可早期预防和控制。

株洲市脑卒中高危人群筛查与干预项目自2014年实施以来,累计完成5万余人次的筛查,覆盖6个街道(镇),共筛查并干预高危人群1万余人次。让老百姓在家门口即可享受优质的健康管理服务,为我市制定脑卒中防控政策和措施提供科学依据。

筛查采取自愿原则,参加项目的居民将进行免费体检,内容包括身高、体重、腰围、血压、血糖、血脂、糖化血

红蛋白、同型半胱氨酸检查,如果被确定为高危人群,还将加做颈动脉超声等检测。项目会对脑卒中高危人群进行长期随访干预管理。

筛查前无需停用降压药等药物,但需要空腹。若曾经有过短暂性脑缺血发作、疑似脑卒中或确诊脑卒中,需带好医疗机构开具的诊断报告。

市疾控中心(市卫监局)慢性病防治科科长唐雨新介绍,40岁及以上人群有高血压、糖尿病、心房颤动三种情况之一即可认定为中危人群;“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、有心率问题、吸烟、体重超重、缺乏运动、有卒中家族史,以上危险因素超过3项,以及既往有脑卒中(中风)病史或短暂性脑缺血发作病史,可认定为高危人群。

“出现难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵等可能是脑卒中的前兆,需马上前往医院检查。”唐雨新提醒。

市中心医院为我市脑卒中高危人群筛查和干预项目的基地医院,非项目点居民如有筛查需求,可自行前往二级及以上综合医院自费进行脑卒中筛查。

采血车开进“厂BA”现场



“捐我热血,点亮‘厂BA’”……2024株洲“厂BA”篮球锦标赛已于5月31日在株洲市全民健身服务中心开幕,吸引广大市民前往观赛、游玩。当天起,市中心车站的采血车也进驻活动现场,每次提前到场为市民提供采血服务。不少市民走上采血车无偿献血,为挽救他人生命贡献自己的“一臂之力”,成为“厂BA”活动中一道靓丽的文明之景。

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹 摄

“二孩及以上家庭” 可申请购房补贴

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/刘源)6月4日,本报记者市卫健委了解到,《株洲市城区购房人符合国家二孩及以上生育政策生育的家庭购房补贴办理流程》已于近日发布,“二孩及以上家庭”可申请购房补贴。

享受购房补贴的“二孩及以上家庭”是指:2016年1月1日起(含当日),夫妻共同合法生育二孩及以上的家庭,单亲或再婚家庭合法生育并抚养二孩及以上的家庭。夫妻共同合法生育的二孩、三孩及以上子女的家庭,对应享受二孩、三孩购房补贴;单亲或再婚家庭,按所合法生育子女的抚养权数量,对应享受二孩、三孩购房补贴。子女数以申领人当前抚养子女数量为基数计算。

申请“符合政策生育的家庭购房补贴”的购房人,需如实填写申报表,提供本人身份证、结婚证、生育服务证或生育登记回执、户口本,依次在户籍所在地的县级卫健局、市卫健委进行生育情况审核(属离异或再婚的需提供离婚协议书或离婚判决书、调解书)。对具体问题,市民可拨打市卫健委人口家庭科电话0731-28682572咨询。

男子突发哮喘,不省人事 医生指导家属 完成教科书式自救

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/谭盼盼)近日,哮喘病人李先生的家属专程从娄底市新化县一乡村来到株洲送锦旗,对湖南省直中医医院中医经病病房副主任宾容表示感谢。因为宾容曾通过一通电话,帮助李先生转危为安。

5月中旬的一天,53岁的李先生在家中突发哮喘,意识丧失,情况危急。所在乡村距离县城医院有一个多小时车程。在一些家属惊慌失措的时候,有家属想起了李先生在湖南省直中医医院就医时认识的宾容医生,便拨打宾容的电话求助。

宾容听说李先生家人的讲述后,建议迅速采取救治措施。“抬高下巴,一定想办法保持气道通畅。”“牙齿咬得很紧,嘴巴无法张开,怎么办?”“拿勺子撬开嘴,然后用手指固定住,对准嘴气,发动周边人,寻找制氧机,最大限度把氧气送进去。”“现在身边有什么药品?”

宾容通过电话询问了解李先生的症状,并给出救治方案。要求对方保持冷静,按照指示采取救治措施。

最终,经过40多分钟的努力,奇迹出现了,李先生意识恢复,脸色及嘴唇颜色有所好转。随后,李先生被救护车送到县城医院进一步治疗。

李先生康复出院后,第一时间要求家人前往株洲给宾容送锦旗,表示感谢。

宾容提醒,哮喘病人要随时准备好应对哮喘的药物,能在哮喘发作紧急时期派上用场;哮喘病人情绪不宜有太大的起伏,否则会加重哮喘的症状;哮喘发病的时候要注意尽量控制好情绪,可以喝些水,能有效缓解哮喘的症状。