

网友热议

雨情来势汹汹,水情瞬息万变。面对新一轮风雨交加的强降雨天气,全市各级各部门闻“汛”而动,主动出击,积极采取措施守护人民群众生命财产安全。连日来,株洲日报社旗下各平台对全市防汛抗灾工作进行了全方位持续报道,引发读者强烈关注。

网友@快乐如风:要坚持系统思维、长远眼光,加快防汛围闭,更好守护人民群众生命安全。

网友@桃子妖妖:汛情如令,闻“汛”而动。守护人民群众生命安全的防汛抗灾人员辛苦了!

网友@泉水叮咚:老天伤心,雨下不停。幸好我市各级部门应对得力,湘江洪峰平稳过境。

网友@ohh:糟糕!30日起又有一轮强降雨!以“万全准备”应对“万一可能”,坚决打好打赢这场防汛抗灾硬仗!

从今年起,每年的10月25日都将是“株洲工匠日”,这在全省尚属首次,在全国也屈指可数。株洲为何开此先河?“株洲工匠日”为什么定为10月25日?此举将会带来什么影响?《全省首设的这个株洲节日,有何深意?》一文在知株洲微信公众号发布后,引发读者关注和热议。

网友@泉入湖:为“株洲工匠日”的设立而欢呼。劳动光荣,劳动者中的工匠令人敬重。真心希望我们城市里能涌现更多的工匠,让精于业务的中青年工匠得到社会的认可和欢迎。

网友@贝贝熊:点赞!就是要在全社会大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神!从而形成大家不断钻研、精进本职工作的风气。

网友@江江:技工人才是制造业强大的基础之一,株洲做得好!

网友@海纳百川:制造名城,匠心闪耀!这是一座城市对匠心的礼遇。

今年计划改造城镇老旧小区322个,34902户,近年来已完成改造项目1316个,135660户。近日,全市2024年城镇老旧小区改造工作推进会召开,梳理近年来的成绩亮点,摆出相关问题,也对今年的工作做了安排部署。《老旧小区改造,株洲今年这样做!》一文在株洲新闻网等平台发布后,这一民生工程引发读者关注和热议。

网友@紫苑风铃:老旧小区改造是好事。希望有关部门多多监管,让惠民工程实实在在惠民。

网友@阿白:老旧小区改造时对小区里的树木要妥善处理,不能让绿化方面“伤亡惨重”。

网友@一然:重大民生工程,但愿越做越好。

网友@丝丝入扣:老旧小区要改造,城中村更要改造!

网友@彭东灵:四十年的老楼,特别期待水电改造。

## 雨季避“坑”攻略



识别二维码 查看详情

强降雨天气有哪些注意事项?  
雨天行车、出行需要注意什么?  
雨季来临时,别忘了给自己加一层安全防护,来看看这份雨季安全指南。  
让我们一起刷新雨季安全知识。

株洲日报 | 新媒体编辑传播部 出品

新闻点击排行榜 6月22日-6月27日

**以城市之名 向工匠致敬**  
访问量:112.5万次 发布时间:6月23日 记者:何春林

**被誉为包装界“世界杯”**  
第25届世界包装大会将在湖南工大举行  
访问量:123万次 发布时间:6月24日 记者:陈驰

**老旧小区改造 为幸福株洲加分**  
访问量:98万次 发布时间:6月24日 记者:李军

**株洲极端天气频现 谁在搅局?**  
访问量:107万次 发布时间:6月24日 记者:王娜

**未来一周 强降雨频繁 防汛形势严峻**  
访问量:89万次 发布时间:6月25日 记者:俞强年

**今明两天仍有强降雨 防汛应急响应提升至III级**  
访问量:76万次 发布时间:6月26日 记者:王娜

**闻“汛”而动战洪涝 ——株洲防汛一线见闻**  
访问量:89万次 发布时间:6月26日 记者:俞强年

**株洲参与的五个项目 获国家科技奖**  
访问量:102万次 发布时间:6月26日 记者:陈驰

权威资讯 尽在掌握

## 我更民生



制作:谭俊杰

健康·广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王翀

## 我的科学减重之旅 100天减重20公斤的秘诀

在株洲这座充满活力的城市,我,张初,株洲市三三一医院病理科一名医生,通过科学的减重方法,成功地在100天内减去了20公斤。我的这段经历,不仅是对自己身体的一次重塑,更是对健康生活方式的一次深刻认识。

### 减肥历程

起初,我的体重达到了77公斤,身高168厘米的我,在同事间被戏称为“小胖手”。这种称呼虽然带有玩笑的意味,但对我而言,却是一种无形的压力。尤其是在每次过年后,身边人的“你又胖了”更是让我倍感焦虑。

去年在长沙进修的半年,由于条件限制,我几乎每天都吃外卖。回来后体检,我发现自己的身体状况已经亮起了红灯:高尿酸、高胆固醇、脂肪肝等问题接踵而至。

### 科学减重方法

在调理班中,我学习到了许多关于营养学和体重管理的知识。我了解到,肥胖并不仅仅是体重的增加,更是一种与生活方式密切相关的疾病。要想真正达到减重的目的,就需要从饮食、运动等多个方面入手。

指导老师给我制定的计划是3个月

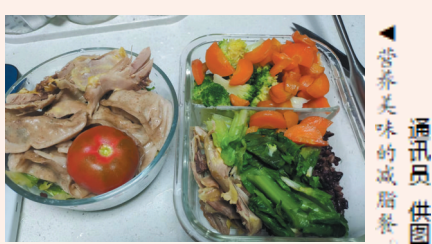
### 成果与感悟

经过100天的努力,我成功减重了20公斤,不仅达到了指导老师给我的目标,还让我的身体状况得到了极大的改善。脂肪肝得到了控制,双肾结石也消失了。更重要的是,我逐渐摆脱了以前的暴饮暴食和懒惰习惯,变得更加自信和积极。

### 为什么要进行科普减重

随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变,肥胖问题已成为全球性的公共卫生挑战。肥胖不仅影响个体的外貌和自信心,更与一系列慢性代谢性疾病如心血管疾病、糖尿病、高血压、高血脂等紧密相关。因此,减重不仅仅是为了追求美丽的外表,更是为了维护和提升个人健康水平。

然而,减重并非一蹴而就的事情,它



通讯员供图

这些问题让我下定决心,要通过科学的方式减重,改善自己的健康状况。我参加了株洲市三三一医院的科学减重调理班,开始了我的减重之旅。作为一个碳水爱好者,我本以为减重会很困难,但调理班的指导老师给了我很多实用的建议和方法。他们教我如何科学搭配饮食,让我在享受美食的同时,也能达到减重的目的。

内减重19公斤,虽然这个目标对我来说有些挑战,但我在他们的专业指导下,逐渐养成了良好的饮食和运动习惯。每周我都会给自己设定一个小目标,与体重相近的同学进行比赛,这种竞争让我更加有动力去坚持。

我深刻认识到,减重并不仅仅是为了美丽和身材,更是为了健康和幸福。只有掌握了科学的减重方法,才能真正地实现健康减重。同时,我也希望通过我的经历,能够鼓励更多的人加入到科学减重的行列中来,一起享受健康、快乐的生活。

需要科学的方法和持久的坚持。科普减重不仅可以帮助我们认识到肥胖的危害和减重的重要性,还可以提高我们的健康素养和自我管理能力。当我们掌握了正确的减重知识后,就能更好地规划自己的饮食和运动计划,形成健康的生活方式,从而预防和改善与肥胖相关的慢性疾病。

(通讯员/张初)

## 大“石”化小 小“石”化了

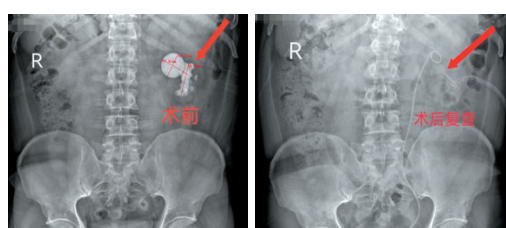
恺德泌尿二科精准去除“乒乓球”大小肾结石

“这些年结石只引起轻微腰痛,所以我就没管它了。谁知道它不声不响地就长到‘乒乓球’这么大,而且还引起肾积水了,险些把肾脏都搞坏了。”近日,在株洲恺德医院泌尿外科病房内,顺利完成微创结石手术的王先生(化名)心有余悸地说。

据了解,家住天元区的王先生4年前就出现过腰腹部轻微疼痛,当时检查出肾内有小结石后,他并没在意。直到最近腰部疼痛加剧,伴有尿频、尿痛才慕名来到株洲恺德医院泌尿外科寻求治疗。

株洲恺德医院泌尿外科主任张伟团队接诊后,经检查明确王先生是被左肾铸型结石所困扰,位于肾盂内的结石部分形状、大小与“乒乓球”极为相像,还引发了肾中、重度积水。针对王先生的病情特点,为提高清石效率、缩短治疗周期,张伟与团队讨论后,为其拟定了左经皮肾镜取石手术(PCNL)方案。

经家属同意,张伟团队在麻醉科的精密配合下,仅通过一个微小穿刺通道,就清除了王



▲手术前后对比。通讯员 供图

先生体内这个体积大、硬度大的结石,干净无残留,手术非常成功。术后,王先生恢复良好。他满怀感激地说道:“真的太感谢张伟主任和整个手术团队了,是你们让我摆脱了大结石,找回了健康,谢谢你们。”

### 应重视肾结石对健康的危害 如若发现应尽早科学处理

对于王先生查出结石后,却因结石小、症状轻而一直忽视不管的行为,张伟表示,这种行为无异于在“养石为患”,将肾脏功能和身体

健康都置于危险境地。首先,小的肾结石,若是长期放任在体内不管的话,可能日益增大,最终有可能发展成为体积巨大的铸型结石;这样一来,不仅会对肾内空间造成挤压、侵占,导致肾功能受损,还会导致后期可选择的治疗方式大大受限。其次,随着病程的发展,还极易出现像王先生此次就医时结石引发肾积水的情况;要是未能及时发现并处理的话,那么积水将会持续加重,一旦发展成为重度积水,就会对肾实质造成严重挤压,使其萎缩、变薄,进而导致整个肾脏功能部分或完全丢失,并且还有引发感染形成脓肾,甚至是尿源性脓毒血症的风险,危及患者的性命安全。

株洲恺德医院温馨提醒广大市民朋友,一定要重视肾结石对健康的危害,如若发现肾结石,建议最好尽早就医进行科学处理,切勿因结石小、症状不明显就不予理会、放任不管,以免因延误治疗而导致无法挽回的健康后果,追悔莫及。(通讯员/熊凯 黎婕妤)

## 个性化护理阿尔茨海默病患者 延缓疾病发展

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病,其特点为起病隐匿、进展缓慢。患者常出现不同程度的认知功能障碍、记忆力减退、自理能力下降以及行为和性格改变。株洲市三医院医生指出,目前尚无治愈该病的特效方法,但临床上采用药物与非药物方式进行干预,以缓解和延缓病情。研究表明,个性化护理在改善患者生活、语言、运动能力,以及延缓衰退方面效果显著。

### 安全护理

1. 确保患者居住环境宽敞、光线充足,仅配备必要且简单的生活家具,生活必需品应定位放置,并清理房间内的危险物品。
2. 为患者准备大小合适的防滑鞋,以防止跌倒。
3. 阿尔茨海默病患者可能出现爬高行为,应多巡视以防摔伤,并可考虑佩戴定位手表以防走失。
4. 在患者进食、进餐时陪伴,不催促,避免呛食、噎食。提供高热量、高蛋白、高维生素、低脂、低盐的软食。
5. 当患者情绪激动或违拗不合作时,家属应保持和蔼态度,取得患者信任,禁止使用强硬、命令的语气激惹患者。

### 生活护理

1. 患者的生活必需品应定位放置,并在患者经常活动的地方和经常使用的生活物品上贴上文字或图形提示语,以增强其理解和记忆能力。
2. 定时督促患者起床、叠被、进食、洗漱、如厕、睡觉,尽量鼓励患者自己完成,及时给予表扬,以提高其依从性和养成规律的生活习惯。

### 睡眠护理

1. 评估患者的睡眠情况,了解其睡眠习惯,并根据药物起效期和半衰期合理安排服药时间。例如,上午10:00服药以促进午睡,下午14:00督促患者起床,晚餐后21:00至22:00给药以促进夜间睡眠。
2. 白天鼓励患者多活动,减少白天卧床时间。提供安静舒适的睡眠环境,安装小夜灯以方便查看患者,同时避免打扰其睡眠。

### 沟通护理

1. 沟通时尽量使用简单明了的句子,放慢语速,每次只下达一项指令,如“吃饭”“洗脸”等,确保患者充分理解。

### 功能训练

2. 当患者诉说时,及时给予回应。对于患者出现的幻觉、妄想或误认情况,不要与患者争辩,以避免激惹患者。
  1. 根据患者病前的工作性质和兴趣爱好,鼓励其参与力所能及的劳动,如扫地、抹桌子、叠被褥等,完成任务后及时给予表扬。
  2. 安排一些轻松愉快的小游戏,如翻纸牌、识字卡等,以丰富患者的住院生活,促进用脑,延缓大脑衰退。
  3. 经常和患者及家人,通过回忆唤起大脑记忆功能,延缓记忆衰退。
  4. 鼓励患者进行适当运动,如散步、经络拍打操等。
- 市三医院医生提醒,阿尔茨海默病目前没有特效药物治疗,因此长期有效的护理方法尤为重要。个性化护理干预不仅为患者提供基本的生活保障,而且尊重患者的个性化差异,为他们提供更更具针对性的护理服务,从而显著恢复患者的日常生活能力,提高其生活质量,并有效延缓疾病的发展。(通讯员/郭敬敏)