

千年國飲 始於茶陵  
縣市新聞头条冠名

## 涪口区:

党建赋能治理  
共建幸福小区

株洲日报全媒体记者/邹怡敏 通讯员/张曼

小区是城市基层治理的“神经末梢”和党群关系“最后一公里”。近年来,涪口区围绕城市居民多元需求,依托“党建+网格”,深入开展小区党支部建设、“楼栋长、单元长、片区长”推选工作和“百名干部进小区”活动,紧盯短板弱项,细针密缝、巧手深织,邻里间的大小事务有了牵头理事的“话事人”,有效提升了小区精细化治理、精准化服务水平。

## 小区建支部

位于涪口镇向阳社区的熙园小区是一个建于2004年的老旧小区,共有9栋楼,217户住户。过去,因房屋老旧,没有物业管理,“脏乱差”一度成了该小区的代名词,不少居民选择搬离。

2021年,镇、社区积极争取上级支持,熙园小区被列入省委“我为群众办实事——‘停车难’重点提质改造”项目,完成了路面硬化、更换楼面防水、飞线统一规划、安装路灯和监控等基础设施改造,增设停车位、停车棚,小区环境焕然一新。同年8月,在社区的指导和帮助下,小区成立党支部和业委会。

有了“当家人”,居民有了“主心骨”。小区很快建起居民微信群、小区管理群,业委会每月公开财务情况,有什么事情大伙商量着办,极大减少了对社区下沉治理的依赖;小区党支部依托主题党日、“一月一片一实践”等载体,举办幸福邻里节,开展敬老等志愿服务,在传统节日举办包粽子、长桌宴、过集体生日等活动,增进邻里关系,居民幸福感大幅提升,一些搬离的居民又选择回迁。去年,熙园小区党支部获评市级“五星”党支部和市级“红色物业”示范项目。

在涪口城区,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。该区全面构建“社区党委+网格+小区党支部+党员中心户”组织体系,4个社区划分为32个网格,由社区党委委员包网格联户,网格内52个规模小区全部建立党支部。在党支部的引领下,小区建立“党支部+业委会(物管会)+物业公司+志愿者”的自治模式,依托小区党群服务站,搭建起由“小区党组织+业主委员会+物业公司+居民代表”组成的“四方议事”平台,每月定期召开联席会议,一批小区治理“老大难”问题得到有效解决。

## “三长”当先锋

在青龙湾住宅片区中,首府、英伦世家、布拉庄园、山水世家4个小区是伟大集团最早开发的小区,小区地势较高加之地处涪口自来水管网的末端,水压较小,且沿线的市政工程和它项民生工程较多,经常出现停水的

情况,严重影响了居民的日常生活。

青龙湾议事会副会长、英伦世家片区李重华向开发商、物业公司反映情况,发动广大业主积极参与。在面向开发商无法拿出足够资金实施自来水改造项目时,李重华与社区干部、议事会成员上门收集民意、争取支持,最终业主同意通过预交物业费的方式筹措建设资金,项目成功启动。

在李重华的发起下,议事会牵头成立“青龙湾水改项目协调监督小组”,资金筹措进度、资金拨付情况、工程实施进度以及工程推进中遇到的问题,都在小组内进行沟通,并及时反馈到各小区业主群内。这种公开透明的工作方式,获得了居民的信任,大家纷纷加入到预交物业管理费的行列,最终筹资40万元,项目快速推进。

在涪口,像李重华一样热心的人还有很多,他们不计得失,奔走于群众需要的地方。由网格责任单位和社区牵头,涪口区将一批居民信得过且热心公益的老党员、退休干部、在职党员、志愿者等,公开推选为片区长、单元长、楼栋长,实行“三长连万户”,让群众在身边事中“唱主角”。

同时,该区持续开展评选“文明家庭”“最美单元长”“最美楼栋长”“最美邻居”等活动,培育和发现一批城市基层治理的“能工巧匠”,并将这部分优秀居民导入支委会、业委会,增强居民参与小区自治的积极性。

## 干部进小区

7月3日,涪口区召开党建引领碧湾佳园小区治理创新工作推进会和碧湾佳园小区在职党员进社区报到服务动员会。会上,市规划设计院深入分析了碧湾佳园小区当前存在的问题,并从提升设施条件、改进管理方式、健全组织结构护航小区发展等方面解读小区改造设计方案;3位碧湾佳园小区业主代表就小区治理创新工作提出意见和建议。

聚焦民生实事怎么办,社区资源怎么用,涪口区从区直机关选派102名机关干部,进驻矛盾多、治理难、年代久的小区,深入开展“百名干部进小区”活动。该区要求工作队员充分发挥指导、联络、服务功能,每月到小区报到不少于4次,主要负责指导小区推行党建引领小区治理“1+6”模式,帮助组建小区党支部;指导小区提升物业治理水平,组建业主组织;盘活资源,因地制宜建设小区党群服务站;组织开展群众文化活动;组织建立小区志愿服务队等。

在工作队的支持下,一批急难愁盼问题得到解决:教师村小区下水管道得到更换、疏通,漉浦华庭小区顺利解决油烟排污问题,涪江明珠小区装上了监控,英伦世家小区周边停车问题得到规范。

## 茶陵白芷飘香迎丰收

株洲日报(全媒体记者/陈洲平 通讯员/周煌国 谭锦程)眼下,中药材白芷进入成熟期。8月6日,在茶陵县枣市镇合富农业药材种植基地里,药材香味弥漫,一颗颗硕大的白芷从被农机从土地里翻出地面,现场一派丰收景象。

当天上午,趁着天气晴好,基地负责人李涛指挥一台大型犁田机在田间来回穿梭,翻挖白芷。因为茶陵白芷的酚含量较高,人工采收会出现过敏现

象,故使用机械采收。白芷出土后需暴晒半日,让创口收敛,再由工人收集。

在田里,还有一株株明显被采摘过的紫色植物格外引人注目,这是该基地今年新采用的白芷和紫苏生态立体套种技术,用紫苏为白芷幼苗遮荫,成功解决了白芷苗期容易烧苗、死苗的问题,使得白芷成活率达95%以上,亩产新鲜白芷达2.5吨左右。

白芷被誉为“茶陵三宝”之一,和毫白芷、杭白芷、川白芷并称四大白

芷。目前,该基地共种植白芷170亩,白芷主要销往台湾、新加坡和马来西亚等地,预计年产值超120万元。

据了解,2021年,李涛从广州回到老家茶陵,创办了茶陵县合富农业开发有限公司,在枣市镇流坑荒地1800亩,种植中草药。目前,公司已开发了600余亩中药材种植基地,种植红花、夏枯草、紫苏、茶陵白芷等10余种药草,凭借生态立体套种技术,提升土地利用率和药草产量,带动100余个农户务工。

## “花湖谷”紫薇花开迎客来

株洲日报(全媒体记者/陈洲平 通讯员/雷雨 谭锦程)8月7日,在中国花湖谷景区紫薇园内,百万株紫薇花盛开,吸引游客前来赏花打卡。

走进中国花湖谷景区紫薇园,只见110万株“丹红”“赤红”“粉黛红”等各色紫薇花绽放枝头,绚烂如画,微风拂过,玫红、大红、雪白的花朵垂挂摇曳,显得生机勃勃。不少游客,穿梭在由紫薇花组成的长廊里,或驻足欣赏,或拍照留念,欢声笑语不断。

“我是江西省莲花县过来的,趁着放假带着小朋友来赏花游玩,这里很美。”游客小罗说,他和家人乘坐观光车进入紫薇园后,沿着紫薇长廊步行游玩,除了赏花,还计划体验景区丛林穿越、高空漂流等项目。

中国花湖谷景区是4A级旅游景区,总面积220平方公里,由“百万紫薇·大花海”“万顷东阳·大湖泊”“千里和昌·大峡谷”和“星火源·湾里红”四大景区板块组成,集红旅、农旅、茶旅、文旅、康旅等于一体。其中,核心景区“紫薇园”面积达到1.16万亩,种植了上百万株紫薇,并建有一条6000米的紫薇观景长廊。截至目前,该景区暑期接待游客超2万人次。



绚烂嫣红的紫薇花海。通讯员 供图



游客打卡紫薇花长廊。通讯员 供图

## 醴陵李畋镇：“三长”护平安

株洲日报(全媒体记者/刘毅 通讯员/李维)“这么热的天,组长和党员还在排查,把组上的老宅、杂屋等看了个遍,我们心里踏实多了。”日前,在醴陵市李畋镇南桥社区禁山组,邻长瞿友山认真查看辖区是否有非法生产和储存烟花爆竹等情况,村民瞿依依见此情形,竖起了大拇指。

这是李畋镇片组邻“三长”当好群众

“安全员”的缩影。该镇是花炮产业重镇,有涉危企业66家,其中烟花爆竹生产企业48家。每年7月至8月,花炮生产企业进入高温停产期,可一些企业觉得非法生产有利可图,心存侥幸,偷偷生产,致使打非治违工作压力增大。

“‘三长’们长期生活在此,人头熟、关系近、情况清,摸排有明显优势。”李畋镇相关负责人介绍,按照“村不漏组、组

不漏户、户不漏栋、栋不漏间”的无死角摸排原则,数百名“三长”日夜排查,重点关注退出企业的旧厂房、空心房屋,让非法生产、储存烟花爆竹的行为无处遁形,及时防范化解安全风险。

同时,该镇整合党员力量,会同执法部门通过采取“设卡堵、眼线盯、举报查”等方式,常态化开展执法检查,净化烟花爆竹生产、销售市场环境。

## 健康·广场

责任编辑:王芳 美术编辑:肖星平

## 如何敏锐捕捉精神分裂症的早期预警信号

精神分裂症作为一种严重的精神健康障碍,其早期症状往往细微而复杂,容易被忽视。然而,早期识别与干预对于优化治疗效果、减少复发风险具有不可估量的价值。株洲市三医院精神科医生就如何甄别早期精神分裂症关键信号及应对策略做如下阐述。

## ○ 精神分裂症早期识别的关键信号

1. 情绪波动:患者可能经历显著的情绪起伏,如突如其来地感到抑郁、过度焦虑、情感淡漠或对小事过度反应。
2. 认知扭曲:患者形成一些难以理解或接受的古怪观念与想法,可能涉及偏执、妄想或不合逻辑的信念系统。
3. 感知异常,包括幻听(听到不存在的声音)、幻视(看到不存在的事物)等,这些体验严重干扰了患者的现实感知。
4. 行为模式变化:
  - ▲ 社交退缩:对曾感兴趣的活动中失去热情。
  - ▲ 过度敏感,无根据地怀疑他人的动机和意图。
  - ▲ 社会功能受损,影响工作、学习及人际交往能力。
  - ▲ 可能对哲学、宗教或迷信问题产生异常浓厚的兴趣,探讨方式超出常人理解范畴。
5. 生理症状:伴随睡眠模式的改变(如失眠)、食欲下降或增加,以及非特异性的身体疼痛,如头痛、背痛等。
6. 强迫行为:在某些青少年患者中,强迫症状可能作为精神分裂症的首发表现,表现为重复性的、难以控制的动作或思维。

## ○ 应对策略

1. 提高意识:家庭成员和朋友应提高对精神分裂症早期症状的警觉性,特别是当家族中有精神病史时。
  2. 及时就医:一旦发现上述症状,应立即寻求精神健康专家的评估与诊断。
  3. 综合治疗:确诊后,遵循医生制定的个性化治疗方案,结合药物治疗、心理疗法及必要的物理治疗。
  4. 定期随访:保持与医生的定期沟通,以便及时调整治疗方案,监测病情进展。
  5. 规范用药:严格遵照医嘱服药,避免自行停药或更改剂量,确保治疗效果的稳定性。
  6. 家庭支持:家庭成员的理解、鼓励与陪伴是患者康复过程中不可或缺的力量,应积极参与患者的治疗计划。
  7. 健康生活方式:鼓励患者建立规律的作息习惯,保持适度的体育锻炼,均衡饮食,以维护良好的身心状态。
- 株洲市三医院精神科医生提醒,精神分裂症的治疗与管理是一个长期且复杂的过程,需要患者、家庭、医生及社会的共同努力。通过早期识别、及时干预与持续支持,可以显著改善患者的生活质量,促进其全面康复。
- (通讯员/谢堂华)

天热慎防贪凉,株洲市三三一医院提醒您  
警惕肩周炎“悄然来袭”

“夏至三庚便数伏”,意味着从夏至日起,第三个庚日便是入伏的标志。随着7月15日正式步入“三伏天”,我们迎来了一年中最为炎热且潮湿、闷热的时段。株洲市三三一医院骨伤关节病科医生表示,在这连续的高温天气里,享受空调的清凉成为许多人的首选,然而,若温度设置过低,却可能不经意间“唤醒”肩周炎这位不速之客。

## 了解肩周炎

肩周炎,顾名思义,是肩关节周围发生的一种炎症性疾病。其根源在于退变、外伤或疾病导致的肩关节周围滑膜、韧带等组织纤维化,进而引发肩孟关节囊的炎性粘连。患者常感肩部疼痛、僵硬,且肩关节在各个方向上的活动均受限,症状呈进行性加重。肩周炎,这一疾病虽多见于50至60岁的中老年群体,但年轻人同样不可掉以轻心。

高温天气里,年轻人往往追求极致的凉爽,将空调温度调至极低,加之长时间久坐办公,肩关节活动不足,导致其功能逐渐退化。这两大因素的叠加,无疑为肩

周炎的发生埋下了隐患。

## 肩周炎的三个关键时期

作为一种无菌性炎症,肩周炎的病程往往较为漫长,需经历急性期、僵硬期和缓解期三个阶段。

1. 急性期:此阶段可持续2.5至9个月,患者会感受到肩周围疼痛逐渐加剧,尤以夜间为甚,常因疼痛而难以入睡。
2. 僵硬期:紧随急性期之后,持续4至12个月。此时,虽然肩关节疼痛有所缓解,但肩关节的活动度却显著降低,包括主动

和被动的内旋、外旋及内展活动均受限,尤以肩外旋受限最为显著。

3. 缓解期:持续时间可达5至26个月。在此阶段,肩关节的僵硬症状逐渐减轻,大多数患者的功能可恢复至正常或接近正常水平。然而,肌肉萎缩的恢复却需要较长时间的锻炼。

## 肩周炎的四大运动疗法

为有效缓解肩周炎症状,促进肩关节功能的恢复,以下四种运动疗法值得一试:

## 立秋养生 中医智慧引领秋季健康之道

随着立秋的脚步悄然而至,自然界逐渐从夏日的炽热过渡到秋日的凉爽与宁静。这一节气不仅是季节更迭的标志,也是中医养生理念中调整身心、顺应自然变化的重要时期。

立秋后,虽然早晚温差逐渐增大,但白天依然高温难耐,且空气湿度逐渐降低,变得干燥。这种“燥”气对人体健康构成一定威胁,尤其是肺部,因肺为“娇脏”,不耐寒热,且与外界相通,极易受到秋燥的伤害。

本文带您探索立秋时节的中医养生智慧,引领您步入秋季的健康之道。

## 1. 润燥养肺

立秋后,养生应以润燥养肺为主。中医认为,肺主秋季,而燥又为秋季之主气。因

此,应多吃具有润肺功效的食物,如百合、银耳、梨、甘蔗、蜂蜜、杏仁等。这些食物能滋阴润肺,缓解秋燥带来的不适,如鼻孔干燥、嗓子干燥、皮肤干燥等。

## 2. 收敛肺气

立秋时节,应顺应自然规律,收敛肺气,保持内心的宁静与平和。避免情绪波动过大,尤其是悲忧伤感,以免损伤肺气。此时,可适当进行冥想、瑜伽等放松身心的活动,帮助调整情绪,保持神志安宁。

## 3. 调整饮食

在饮食方面,应少吃辛辣刺激性食物,如葱、姜、蒜、胡椒等,以免加重秋燥症状。

同时,可多吃清淡、易消化的食物,如莲藕、山药、莲子、大枣等,这些食物具有健脾益胃、清热利湿的功效,有助于恢复脾胃功能,排出体内湿热浊气。

## 4. 适当运动

立秋后,可适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力。但需注意,此时白天气温仍高,应避免剧烈运动导致大量出汗,以防中暑和脱水。建议选择慢跑、健身操、太极拳等中等强度的运动方式,并在清晨或傍晚进行,以避免高温时段。

## 5. 按摩保健

立秋后,可通过按摩来保健养生。点

揉迎香穴具有清散风邪、去燥润肺、宣通鼻窍的作用。按摩时,将双手中指指尖点于迎香穴,待有酸胀感后,再再两手中指或食指指肚逆时针揉搓20~30次,以迎香穴发酸、发胀、发热为度。此外,还可按摩合谷穴、足三里穴等穴位,以疏通经络,调和气血。

立秋是秋季的开始,也是养生的关键时期。通过润燥养肺、收敛肺气、调整饮食、适当运动和按摩保健等措施,我们可以有效应对秋燥带来的不适,增强体质,提高免疫力,为整个秋季的健康打下坚实的基础。在这个收获的季节里,让我们以更加饱满的精神状态迎接每一个美好的日子。

(全文综合自网络)