

网友热议

8月16日,一架无人机携带着外卖,稳稳降落株洲国际会展中心前坪,这是株洲低空综合服务中心首单无人机送餐服务。很快,株洲日报社旗下各新媒体平台发布的《株洲首单!无人机:“您的外卖到了!”》一文,在株洲人的朋友圈刷屏。大家对无人机配送快递一事非常感兴趣,在关注的同时,也对无人机的安全保障、运费以及是否会对快递小哥的就业造成影响等细节问题有着疑问。

网友@易龙昌:没有上门服务功能,但可以用来救急,比如特殊时期进行投送物资,所以非常好,必须点赞!

网友@啊哈:如果两机在空中相撞的话,是否存在高空安全问题?掉下来砸到了人的话,又要怎么解决?

网友@平凡的耕耘者:不知道送一单外卖的价格是多少?如果配送费太贵的话,可能接受的人也会少很多吧。

少年骑自行车载着朋友,在小区内行驶时撞倒行人,行人送医不久不幸身亡,造成的损失该由谁承担?被撞人本身患有疾病,能否免于或者减轻侵权人的责任?茶陵县人民法院审理的这起案件经株洲日报微信公众号发布后,引起了网友的强烈关注。

网友@齐同江:判得好,我自己小区楼下就有三五成群的所谓“车友”,还速度贼快。儿子在小区内正常散步,就被骑车的小朋友撞了,头上还缝了三针。

网友@KYK:很多家庭的小孩在小区或路上骑自行车时横冲直撞,即使是成年人被撞也容易受伤,年老体弱的人被这些小孩撞倒了就更危险!好好管教自己的孩子,不要让他们成为人人讨厌的“熊孩子”!

网友@抬头看见曙光:很多年前我也被骑自行车的学生撞倒过,撞我的那两个学生骑行速度都比一般的电动车还快,而且我当时是在进出超市的门口,直接被撞飞了,躺在地上晕了好一阵,他们也没来扶我。

制造名城 畅连世界  
株洲市现代物流招商大会 即将启幕  
扫描二维码 获取详情  
株洲日报社 新媒体编辑传播部出品  
海报设计:胡兴鑫

新闻点击排行榜 8月16日-8月22日

市二中(北校区)即将投入使用

核心内容:株洲市二中(北校区)所有主体结构均已顺利封顶,大部分装修工程已完工,正全力推进室外操场、校园道路施工,以及室内教学设备的安装调试工作,即将投入使用。  
稿件访问量:213.7万次 发布时间:8月21日

中车株洲所,全国top2!

核心内容:近日,中国电力企业联合会正式公布2023年度电力行业风电运行指标对标结果,中车株洲电力机车研究所有限公司在机组可利用率指标中荣获全国第二名。  
稿件访问量:184.3万次 发布时间:8月19日

无人机配送引关注 网友担心安全问题  
——多重安全保障 刮风下雨都能送

核心内容:8月16日中午,株洲低空综合服务中心首单无人机送餐服务完成,引发株洲网友关注。  
稿件访问量:168.8万次 发布时间:8月19日

万丰湖实施升级改造 预计国庆节前建成开放

稿件访问量:161.4万次 发布时间:8月20日

株洲港:“黄金水道”扩能升级

稿件访问量:153.1万次 发布时间:8月22日

权威资讯 尽在掌握

我更快速  
立即扫码下载掌上株洲APP

制图:谭俊杰

健康·广场

责任编辑:王芳

又一项省级荣誉

株洲市三三一医院两份病案获评“湖南省百佳病案”

8月13日,湖南省卫生健康委公布2024年全省“百佳病案”评选结果,株洲市三三一医院选送的两份日间病案获评“湖南省百佳病案”。

病历作为重要的医疗文书,记录着患者的病情变化、治疗过程和医生对疾病的认识和思考,病历质量关系到医疗质量和医疗安全。提升病案内涵质量,不仅是对医疗工作精益求精的追求,更是对患者生命健康负责的体现。

为促进医疗机构提升病历内涵质量,发挥优秀病案示范作用,按照自愿、公平、公正、公开的原则,湖南省卫生健康委医政处指导湖南省病案管理质量控制中心负责全省“百佳病案”评选活动的组织实施,采用统一的评选标准和评选方法,从住院病案、日间医疗病案、门(急)诊病案3个维度,通过省直推荐、市级评选、省级评选,评选出了2024年度全省“百佳病案”。

本次评选共收到全省177家二级以上医院推荐的571份参评病历,其中住院病案268份、日间医疗病案138份、门(急)诊病案165份。在省级评选阶段,经过初评和终评两个轮次,最终确定40份住院病案、30份

2024年度湖南省百佳病案——日间病案

序号	类型	地区	医疗机构名称	病案号	科室
1	日间	常德	中南大学湘雅医院	1858886	608病区(日间病房)
2	日间	常德	中南大学湘雅医院	1859946	608病区(日间病房)
3	日间	长沙	长沙市第一医院	344036	胃肠减重外科
4	日间	株洲	株洲市中心医院	1316339	日间手术中心
5	日间	株洲	株洲市三三一医院	183719	肛肠科
6	日间	株洲	株洲市三三一医院	183428	肛肠科
7	日间	湘潭	湘潭市第一人民医院	432993	妇科
8	日间	湘潭	湘潭市妇幼保健院	321233	乳腺外科
9	日间	湘潭	湘潭市人民医院	A180564	普外科胆胰甲乳外科
10	日间	衡阳	衡华大学附属第二医院	60537912	乳腺甲状腺外科
11	日间	衡阳	衡阳市中心医院	240618951 (19241194873)	泌尿外科
12	日间	衡阳	衡阳市中心医院	240207897 (19241194342)	肛肠外科(中医外科)
13	日间	衡阳	衡阳市妇幼保健院	60000879	乳甲外科
14	日间	岳阳	岳阳市人民医院	1680150	妇科
15	日间	岳阳	岳阳县人民医院	2023010685	乳腺外科
16	日间	张家界	张家界市人民医院	19157011	日间
17	日间	张家界	张家界市人民医院	19158976	日间
18	日间	益阳	益阳市中心医院	01029265	妇科-阴道

日间医疗病案、30份门(急)诊病案为2024年度全省“百佳病案”。株洲市三三一医院肛肠外科黄涛医生书写的2份日间病案,荣获全省“百佳病案”。其中一份病案在“湖南



省第三届医院质量大会”现场上墙展示。获评“湖南省百佳病案”的这两份病历均为混合痔(内痔III期)日间病案。1834\*8病历中记录了一位43岁女性,因“反复肛内

(通讯员/邱容)

处暑节气中医养生科普

处暑,作为二十四节气中的第十四个节气,标志着夏季的暑热正式结束,秋季的凉爽逐渐到来。这一时期,气候多变,中午热、早晚凉,雷雨与秋风交替出现,人们容易因冷热交替而感冒、支气管炎、肠胃炎等疾病。同时,秋燥也逐渐明显,人们常感口干鼻燥、咽干唇焦。

1. 调养脾胃,祛湿健脾

处暑时节,湿气仍存,脾胃功能易受影响。中医认为,脾胃为“仓廪之本”,主运化水谷精微。因此,调养脾胃、祛湿健脾是此时的重要任务。推荐食用山药、茯苓、薏苡仁、粳米等食材,可以健脾益气、渗湿止泻。例如,可以将薏苡仁、山药粉、茯苓粉与粳米一同煮粥食用,有助于改善脾胃虚弱、消化不良等症状。

2. 早睡早起,调整作息

《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。”处暑时节,自然界的阳气逐渐收敛,阴气渐增,人们应顺应自然规律,调整作息习惯,早睡早起。建议晚上10点前入睡,比夏季增加1小时睡眠,并养成午睡的习惯,有助于缓解秋乏,保持精神饱满。

3. 饮食调养,多酸少辛

处暑时节,饮食调养应以润肺健脾、养阴润燥为原则。中医认为,秋季对应的脏腑为肺,应多食酸味食物以收敛肺气,少食辛辣食物以防耗伤肺气。推荐食用苹果、葡萄、山楂等酸味水果,以及银耳、百合、莲子等滋阴润燥的食材。同时,应避免过多食用寒凉之物,如西瓜等,以免伤及脾胃。

4. 适度运动,增强体质

处暑时节,秋高气爽,是户外运动的好时机。适度运动可以增强新陈代谢和血液循环,促进脾胃的运化功能,也有助于祛湿。推荐进行登山、慢跑、太极拳等有氧运动,以微微出汗为宜,避免大汗淋漓而伤津耗气。

5. 情志调养,保持平和

处暑时节,自然界万物开始凋零,人们容易产生悲凉情绪。中医强调情志调养的重要性,应保持内心宁静平和,避免情绪波动过大。可以通过按摩膻中穴、多晒太阳、学会倾诉等方式来调理情志,保持积极向上的心态。

总之,处暑节气是中医养生的关键时期。通过调养脾胃、调整作息、饮食调养、适度运动和情志调养等方式,可以增强体质、预防疾病、保持健康。希望大家能够顺应自然规律,科学养生,度过一个健康愉快的秋季。(综合自网络)

健康成长 远离网瘾 青少年网络成瘾科普指南

在数字化时代,互联网已成为青少年生活的重要组成部分,然而,其过度使用却可能引发“青少年网络成瘾”问题,对青少年的全面发展构成威胁。株洲市三三一医院青少年身心康复科医生准备了一份关于青少年网络成瘾的科普指南,旨在帮助家长、教育者及社会各界更好地理解并应对这一问题。

什么是青少年网络成瘾

青少年网络成瘾,简称“网瘾”,是指青少年在无成瘾物质作用下,对互联网使用产生过度冲动,导致对学业、职业及社会功能造成显著损害的行为模式。它不仅影响青少年的日常生活,还可能对其心理健康造成长远伤害。

青少年网络成瘾的原因探析

1. 社会因素:青少年时期是社交需求强

烈的阶段,现实生活中的社交障碍可能驱使他们转向网络寻求归属感。

2. 家庭教育环境:家庭氛围紧张、父母监管方式不当或沟通不畅,易使青少年在网络中寻求安慰与逃避。

3. 个人需求未得到满足:学业压力、孤独感或自我价值感缺失等因素,促使青少年在网络中寻找虚拟的成就感与满足感。

网络成瘾对青少年的危害

1. 社交障碍:长期沉浸在虚拟世界,导致现实社交能力退化,影响人际关系建立。

2. 学业受损:上网时间过长侵占学习时间,影响注意力集中和记忆力,导致学业成绩下滑。

3. 心理健康问题:易受网络负面信息影响,出现焦虑、抑郁等情绪问题。

4. 自我控制力下降:网络成瘾削弱青少年

的自我管理能力,难以合理安排时间与生活。

5. 家庭关系紧张:过度上网减少与家人的交流,加剧家庭矛盾。

防治青少年网络成瘾的策略

1. 家庭支持:建立温馨和谐的家庭氛围,增加亲子互动时间;家长应学习网络知识,合理引导孩子使用网络;加强与孩子的沟通,了解其网络活动及心理需求。

2. 学校教育:开设网络安全与心理健康教育课程,提升学生的网络素养和自我管理能力;教师需关注学生的心理状态,及时识别并干预网络成瘾倾向。

3. 社会支持体系:建立健全的青少年网络成瘾防治体系,提供专业的心理咨询与治疗服务;鼓励社区、非

政府组织等参与青少年网络健康教育工作。

4. 心理辅导与治疗:针对已出现网络成瘾问题的青少年,提供个性化的心理辅导与心理治疗方案;帮助他们建立正确的网络使用观念,恢复健康的生活习惯。

5. 兴趣培养与多元化发展:鼓励青少年参与多样化的课外活动,如体育运动、艺术创作、社会实践等;培养其兴趣爱好,拓宽视野,减少对网络的过度依赖。

株洲市三三一医院青少年身心康复科医生表示,青少年网络成瘾是一个复杂的社会现象,需要家庭、学校、社会及青少年本人共同努力来应对。通过加强教育引导,优化成长环境,提供专业支持等多方面的措施,我们可以有效预防并减少青少年网络成瘾的发生,促进青少年健康成长。

(通讯员/吴欣)