



株洲晚报



市人民医院挂牌 湖南省人民医院定点指导医院



签约仪式现场。通讯员 供图

9月5日，湖南省人民医院与株洲市人民医院举行定点指导医院签约授牌仪式。仪式上，省人民医院副院长、泌尿外科学科带头人祖雄兵为市人民医院授牌，并宣布“祖雄兵名医工作室”落户市人民医院。

市卫健委党委书记、主任顾晓芳表示，市人民医院要充分利用好这一平台，强化内部管理，

加快内涵建设，优化资源配置，全面提升医务人员的专业素养和技术水平。通过结对帮带、经验交流、技术合作等多种方式，在泌尿外科、老年病科、神经内科、肝胆外科等学科建设上取得突破性进展，实现医疗质量和服务水平“双提升”。

(通讯员/楚水莲)

前列腺癌根治术后尿失禁 市二医院中医科有办法

今年年初，患者王爷爷神色凝重地找到市二医院中医科主任肖漫江，“肖医生，最近有一件很恼火的事情，希望你能帮我解决。我喜欢钓鱼，可每到鱼儿上钩，我起身收鱼时，就要尿裤子。”

原来，去年，王爷爷因前列腺癌接受了前列腺癌根治术，术后恢复不错，但是出现了尿失禁这一后遗症。

面对王爷爷的诉求，肖漫江详细地“望闻问切”后，根据多年的行医经验与王爷爷的自身情况，开出口服中药汤剂。可喜的是，2个疗程后，王爷爷的尿失禁情况消失。医疗团队在半年的随访中得知，患者尿失禁的情况没有再发。

肖漫江介绍，前列腺癌根治术是治疗临床局限性及局部进展期前列腺癌的有效方法之一。据报告，术后一年尿失禁的发生率可达4%至31%，极大程度影响了患者的生理和心理健康，生活质量也随之下降。

当前，现代医学对于术后轻、中度尿失禁多采用盆底肌锻炼、膀胱行为训练、生物反馈电刺激等保守疗法，对于预防、缓解术后尿失禁的效果值得肯定，但单独运用作用有限，且恢复周期长。针对保守治疗失败或重度尿失禁，可采用人工括约肌置入和各类尿道吊带等手术治疗，也可考虑中西医结合治疗。

(通讯员/陈恺祺)

白露至 中医养生助你 优雅迎秋

随着白露节气的悄然来临，株洲的天气却并未完全褪去夏日的炽热，反而呈现出一种秋燥与高温并存独特景象。针对株洲当前的气候特点，结合中医养生智慧，优雅地迎接这个季节的转换。

饮食调养：滋阴润燥，兼顾清热

1. 滋阴润燥：白露时节，应多吃具有滋阴润肺、生津润燥功效的食物，如梨、百合、银耳、莲子、蜂蜜等。
2. 清热解暑：尽管已入秋，但株洲的高温仍不容忽视，适量食用西瓜、黄瓜、苦瓜等清热解暑的瓜果蔬菜，有助于调节体内热平衡。
3. 补充水分与营养：增加饮水量，适量饮用淡盐水或绿豆汤，同时，可以煲制一些润肺养生的汤品，如银耳莲子羹、百合雪梨汤等。

起居调养：顺应时节，调整作息

1. 早睡早起：白露后，应逐渐调整作息时间，早睡早起，以顺应秋季阳气收敛、阴气渐长的自然规律。
2. 室内通风：注意保持室内空气流通，避免长时间待在空调房中，以防“空调病”的发生。同时，可使用加湿器增加室内湿度，缓解秋燥。
3. 适当午休：中午时分可适当进行短时间的午休，以补充体力、缓解秋乏。

情志调节：平和心态，愉悦身心

1. 平和心态：面对高温与干燥的天气，保持心情平和，减少情绪波动。
2. 放松心情：通过冥想、瑜伽、听轻音乐等方式放松心情，缓解因季节转换带来的压力与不适。

适度运动：选择时段，量力而行

1. 选择合适时间：在白露时节，宜在清晨或傍晚气温较低、空气较为清新的时段进行锻炼，避免在中午高温时段进行剧烈运动。
2. 适量运动：选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等适度运动方式，以增强体质，促进气血循环。
3. 及时补水：运动前后及时补充水分和电解质饮料，以防脱水。

(综合自网络)

情暖教师节

恺德“第一目击者”急救公益活动进校园

一朝沐杏雨，一生念师恩。在第40个教师节即将来临之际，株洲恺德心血管病医院携手荷塘区茨菇塘街道社区卫生服务中心，带着对人民教师的敬意，走进了荷塘区红旗路小学为近50名教师开展了“现场救护第一目击者”公益培训，为她们送上了一份可以守护生命的教师节“礼物”。

当天，株洲恺德心血管病医院心血管内二科主任任承潜结合秋季常见传染病预防、海姆立克急救法、心肺复苏术的操作步骤等多个方面的内容，通过PPT和现场示范相结合的方式，为教师们详细地讲解了秋季常见的手足口病等传染性疾病的预防与处理知识，还手把手教授自救互救的急救技能，从而帮助老师们成为自己和身边人的“首席生命安全官”。

老师们现场热情高涨，学习非常认真。在主任和向芳老师的专业示范和耐心指导下，大家纷纷下场实践，利用仿真人模拟演练胸外按压、人工呼吸等心肺复苏技能，经过一遍又一遍的反复操练，老师们成功“解锁”了科学的急救姿势和手法。

培训结束后，老师们纷纷表示受益匪浅，熟练掌握了终生受用的急救知识与技能，当以后的



公益培训进校园。通讯员 供图

生活、工作遇到突发情况时，自己能够游刃有余、自信应对，更好地担负起“护花使者”的责任，让爱“救”在身边。

据了解，2016年起株洲恺德心血管病医院就开展了现场救护“第一目击者”公益培训，推进急救知识进企业、学校、机关、社区等地，让学习急救知识与技能贴近百姓。近年来，株洲恺德心血管病医院深化了“现场救护第一目击者”公益培训，在院的专业导师指导下，可为公众就心肺复苏操作流程、AED使用、创伤救护(止血、包扎、骨折固定)等知识提供理论授课、实践操作与现场考核，培训合格者可取得“‘现场救护第一目击者’培训合格证”电子证明。

可取得“‘现场救护第一目击者’培训合格证”电子证明的公益培训相关信息如下：

- 培训对象：全市范围医务人员、基层医疗工作者(含诊所、村卫生室)及社会各界群众。
 - 预约条件：30人以上的团体培训，提前1周预约。
 - 预约方式：0731-28263456。
 - 培训基地：株洲恺德心血管病医院住院部心脏病大楼一楼胸痛中心。
- 培训基地(急救小屋)有专职培训导师，配备多媒体教室、急救模型、模拟AED设备及其他教学器具。(通讯员/黎婕婷)



培训中。通讯员 供图

成功拿下来自美国的10万美元订单 攸县米粉企业首次实现出口创汇

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王军 通讯员/左振华)日前，攸县高新区米粉生产加工企业湖南大家药业有限公司，收到一笔来自美国客户10万美元的米粉订单，这意味着攸县米粉企业首次实现出口创汇。

在大家药业公司仓库门口，员工们正在将一件件米粉搬到物流车上，再由物流公司通过海关，顺利出口美国。据企业负责人介绍，这批食药同源、价值约为2000美元的“攸州神”米粉样品出口美国，待外

商及当地消费者体验之后，再根据外商要求，把后续货物全部发完。

“这是我们企业首次出口国外，证明了攸县米粉可以走出国门、走向世界。”湖南大家药业公司董事长黄小乐介绍，此次攸县米粉企业一次性收到美国客户10万美元订单，是攸县米粉以及攸县农产品企业历史上首次实现出口创汇，该公司在县商务局、县高新区、国投集团等单位的指导下，短期内办办了FDA认证、产品备案、海关抽检、外汇账户开设和出

关报备等手续，产品将通过海关出口至美国。

攸县米粉是攸县地方特色产品、国家地理标志保护产品，其口感细腻、爽嫩，深受人们喜爱。近年来，县商务局等有关部门积极深入攸县农产品企业解困纾难办实事，通过召开全县开放型经济工作推进会、全县跨境电商培训会，邀请俄罗斯、马来西亚客商来攸考察，协助企业办理外贸出口手续等举措，有效地为企业提供对接平台，助力攸县农产品走向国门、香飘海外。



奥运冠军覃海洋回株洲啦!

9月8日上午，巴黎奥运会冠军覃海洋乘坐的航班抵达黄花机场，忙于备战赛事的他，已经两年没有回家。当天，覃海洋随父母一起回到家乡株洲，受到家乡父老的热情迎接。记者/旷昆红 摄

新闻详见05版

秋凉未到 热力尽显

真热。昨天，市区最高气温38℃，又是一个高温天。

然而，高温依然没有要退却的意思。气象台说，未来三天，株洲依然维持多云或者晴天的天气，今明两天，预报的最高气温是37℃。周三，稍微凉快点，最高气温35℃。

这个时节，除了台风外，雷阵雨也能送清凉。就像昨天下午，窗外有淅淅沥沥的雨声，这正是夏季雷阵雨的典型特性，只下在“局部地区”。

气象台说，热对流降水常常是云团在哪里，哪里就下雨，云团之外，则是晴热高温。云团小的可能只有几百米，降水区域方

圆可能仅有几十米。遇到夏季对流性降水时，要是这个地区降水可能性很大，但是降水的范围不大，区域也不是特别固定，气象预报就会用到“局部”一词。

桥上天雨桥头晒。雷阵雨就爱这样让人捉摸不定。不过，也有人就是喜欢这样的雨。比如胡兰成，在他的自传《今生今世》里说：“我喜欢晴天，春雨梅雨秋霖我都厌恶。惟有晴天落白雨，大太阳大雨点，雷声过后半边天上垂下虹霓最是好看。”

夏天大雨过后，确实比较容易看到彩虹，大家如果有心也可以留意下。

(王娜)

今天 晴天间多云 午后有分散阵雨或雷阵雨 27~37℃
明天 晴天间多云 27~37℃
后天 晴天间多云 午后有分散阵雨 26~35℃
风向：东北风
风力：2~3级

(市气象台9月8日16时发布)



《八桥桥头有望增设便民梯道》报道后续 通向八桥夜市的道路通畅了

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平) 八桥夜市颇受关注，可有人发现，从清水塘大桥的景观通道前往八桥夜市需要绕道，附近的3条通道中2条并不畅通(详见本报9月5日头版报道)。9月8日，记者回访发现，八桥夜市通行环境有明显改善，通往夜市的通道将增至4条。

石峰区清水塘大桥桥头附近，有条道路连接临江路通往八桥夜市，距离很短。但记者在9月4日走访时发现，该道路的跨震湾港路段有土堆，路被堵塞。

“路已经通了，要是路面还硬化一下，路边装上路灯，晚上走起来也会更安全。”昨日有市民说。

沿着震湾港岸边通往八桥夜市的水泥路上，多名园林工人在对道路两边的绿化带进行修剪。已修剪绿化带的路段，路面明显变宽敞。

清霞路边另一条通往八桥夜市的水泥路，路口处及路边增设了指路标志牌。

在八桥夜市，施工人员在忙着建设钢结构楼梯。楼梯位于桥下，将从夜市延伸到清水塘大桥景观通道的护栏边，若开放通行，可为行人上下桥提供便利。