

我们的节日
中秋

芦淞晓月中秋游园会

古韵市集“趣”享欢乐



活动现场人头攒动。株洲日报全媒体记者/刘震 摄

株洲日报讯(全媒体记者/杨凌) 9月17日晚,“我们的节日·芦淞晓月中秋游园会”在古色古香的分袂亭举行,为市民游客带来了一场视觉与文化的双重盛宴。随着夜幕降临,分袂亭被一盏盏灯笼点缀得如梦如幻,璀璨的光芒照亮了夜空,也为这场游园会增添了几分神秘与浪漫。《建宁千古情》实景表演震撼上演,生动演绎株洲历史渊源,吸引了无数游客驻足观看,欢呼声此起彼伏。

游园会精心设置了民俗展示、文艺舞台、互动游戏、文化市集等多个区域,为游客提供了丰富多彩的体验。套圈、投篮、射箭等一系列富有古典韵味的小游戏,激发了居民们的参与热情,大家跃跃欲试,争相挑战。

了千年前的古街。超过60个仿宋特色摊位,共同打造出了一个充满宋朝国风主题的古韵市集。身着古风服饰的“小仙女”们点亮了花树,市民游客在新潮与烟火气的交织中穿梭,现场呈现出一派古今交融、热闹非凡的赶集景象。非遗特色摊位上,剪纸大师展示了精美的剪纸工艺品,独具株洲本土特色的糖画也让人大饱眼福、口福。

此次活动由株洲市文明办主办,芦淞区新时代文明实践中心、芦淞区建宁街道办事处等单位共同执行。芦淞区委宣传部相关负责人表示:“我们希望通过举办这样的活动,进一步丰富居民的精神文化生活,深入挖掘传统节日背后的深厚文化内涵,并以居民喜闻乐见的形式,打造出特色鲜明的品牌活动。”

共建共治迎中秋

搞卫生 兑月饼

株洲日报讯(全媒体记者/廖智勇 通讯员/陈红) “月饼怎么兑换?”9月13日上午,荷塘区合泰片区袁家湾散户区“家园清洁我动手、团圆圆过中秋”活动现场,吸引了不少居民的踊跃参与,“搞卫生兑月饼”成为今年迎中秋活动的一大亮点。袁家湾散户区紧邻石宋路,这里加工作坊与居民楼混杂,外来人口多,人员流动性大,长期以来环境卫生都比较脏乱。

9月1日,茨菇塘街道办事处联合泰富家坊示范小区创建工作队进驻袁家湾散户二区,为激发居民参与共建共治的积极性,创意开展了“搞卫生兑月饼”活动。

相关消息发布到居民微信群后,得到广泛响应,当地居民纷纷拎起扫帚、抹布,投入到一场全民参与的“社区大扫除”当中,楼道内乱堆乱放的

杂物不见了踪影,路沿、草丛里的垃圾被清扫一空,墙壁上大片大片“牛皮癣”被铲除。

“李师傅主动维护家门口、楼道卫生。”“83号散户清理掉墙上的‘牛皮癣’”……工作队及时派人走访核实,将居民参与卫生清洁活动的现场图片和小视频配文发布到微信群,这些影像材料成了居民参与“搞卫生兑月饼”活动的“兑换券”。

“我们总共准备了80盒月饼,已经发放了70%。”工作队队长何毅介绍,当天现场还有文艺表演、免费磨菜刀、义务理发等活动,这些都是由工作队和当地居民共同策划、共同参与,“通过共建共治,积极营造邻里和睦、邻里相助的良好氛围,后续治理工作才能减少阻力,责任片区综合整治工作的效率和效果才能切实得到提升。”

中秋献爱心 祝福送老兵



9月16日,株洲晚报志愿者联合会“乐得”关爱为国作出特殊贡献老人项目,为26位为国家作出特殊贡献的老人送去中秋慰问。

活动中,不少学生也积极参与,听老兵讲述抗战和抗美援朝故事,接受爱国主义教育。

株洲日报全媒体记者/戴凛 通讯员/袁江 摄

我与红十字的故事

【开栏语】

生命因爱而生,世界因善而美。株洲有这样一群人,救死扶伤、应急救护,他们挺身而出;遗体器官(角膜)捐献、造血干细胞捐献、无偿献血,他们身体力行……他们用善举传递着人道、博爱、奉献的红十字精神。正因如此,每一位红十字人都有爱与善的故事,每一次红十字活动都有触动心灵、拨动心弦的故事。为庆祝中华人民共和国成立75周年、中国红十字会成立120周年,预祝株洲市红十字会第八次会员代表大会顺利召开,本报开辟专栏,讲述株洲红十字事业发展过程中的一些人与事。

20秒! 五年级学生上演“教科书式”急救

株洲日报讯(全媒体记者/易楚瞳 通讯员/陈君) “关键时刻,我爸爸教我的海姆立克法还真发挥了作用。”昨日,芦淞区立人学校五年级学生黄梓宸谈到10天前自己的救人经历,自豪之情溢于言表。

9月7日,黄梓宸在天元区奶奶家玩耍。吃饭过程中,表妹由于鱼刺卡喉,疼得眼泪直流。奶奶欲用吞饭方法帮助表妹去除喉内异物,可大股饭团吞下后,表妹的疼痛不仅没有消失,脸色还越涨越红,并开始哇哇大哭,家中老人围在身边不知所措。

“应该是饭团噎住了。”意识到情况危急,黄梓宸立马环抱住表妹腹部,用海姆立克法压迫其腹部,一下、两下、三下……20秒后,随着“哇”的一声,表妹终于将裹着鱼刺的饭团吐了出来,一旁的奶

奶也停止哽咽,愁云消散。“我和梓宸妈妈都是红十字‘三献’志愿者,平日经常教会他一些常用的急救措施。没想到这次派上了用场,很庆幸我们以前在这方面做了些功课。”父亲黄伟说,除了此次用急救技巧让表妹化险为夷外,黄梓宸还是学校红十字急救知识宣传“小达人”,“国旗下讲话、班会课、征文比赛……只要一有机会,他就会‘炫耀’自己所学的红十字急救知识。”

面对记者,黄梓宸一点也不怯场说,青少年和儿童在意外事故面前是脆弱的,如果因为自身缺乏对应急救知识了解,无法做出正确处置,由此引发意外伤害令人惋惜,“希望能有更多同学和我一起参与急救知识培训,学会如何自我保护、如何救助他人。”

百名社区群众“晋升”红十字救护员

“30次胸外按压,然后开放气道;接着2次人工呼吸后,开始电除颤……”9月15日,一场特别的“急救月圆情”急救知识培训活动在天元区新塘社区党群服务中心举行。100多名社区群众通过培训与考核,成为红十字救护员。截至今年9月初,我市红十字急救培训已普及2.3万人次,其中3000余人取得红十字救护员证。

株洲日报全媒体记者/易楚瞳 通讯员/陈君 摄



生命·周刊

责任编辑:王建设 美术编辑:言 岚

市疾控中心:“双节”期间谨防感染登革热

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/刘源

中秋、国庆相继来临,市疾病预防控制中心(市卫生综合监督执法局)近日向市民发出提醒:在享受愉快假期的同时,谨防感染登革热。

我市登革热输入风险大

市疾病预防控制中心(市卫生综合监督执法局)工作人员介绍,中秋节和国庆节假期,是市民外出旅游的高峰时段,同时从

外地返乡的人员增多。目前,东南亚、美洲等地区登革热疫情暴发流行,国内的广东、云南等地已进入登革热流行季节,加之初秋时节正值蚊虫活跃期,我市登革热输入风险大。

登革热是由登革病毒引起的一种急性虫媒传染病,主要通过伊蚊叮咬传播。感染登革热后临床表现复杂,患者一般在被带毒蚊虫叮咬后1-14天(多数5-9天)出现症状,但也有部分患者不发病,为隐性感染。登革热的典型症状是突发高热、明显疲乏,出现“三痛”(头痛、眼眶痛、肌肉骨关

节痛)、“三红”(面、颈、胸部潮红),四肢躯干或面部出现充血性皮疹或点状出血疹等情况。绝大多数患者会自行康复,但也有患者病情加重,可发展为登革出血热和登革休克综合征,导致出血、休克,甚至威胁生命。

避免蚊虫叮咬是关键

市疾病预防控制中心(市卫生综合监督执法局)提醒,防止登革热感染,避免蚊虫叮咬是关键。市民外出旅游前,应先了解旅游地的登

革热疫情,尽量避免到有登革热疫情的地区旅游。出发前应准备好驱蚊剂和长袖上衣、长裤、帽子等防护用品。旅途中外出活动,要预防被蚊子叮咬,避免在蚊子出没频繁的树荫、草丛、垃圾站等地方逗留。旅游回来两周内如果出现疑似感染登革热的症状,应立即就医。主动、及时告诉医生近期的旅行史,有助于医生诊断和治疗。

无外出旅居史的市民,出现突发高热、头痛、肌肉痛、皮疹等症状,也应及时到医院就诊。医生会根据症状和实验室检测结果进行诊断、治疗。

一问到底

哪些人群不宜吃月饼

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/杨明 房叶华

“我能不能吃月饼?”中秋节前夕,在市中心医院肾内科等科室,有患者咨询医生。医生提醒,月饼是中秋节的标配,但一些人群不宜吃月饼,要“管住嘴”。

哪些人群不宜吃月饼

市中心医院:糖尿病患者,胆囊炎、胆石症患者,高血压、高血脂、冠心病患者,年老体弱者和婴幼儿等人群不宜吃月饼。含有大量糖分和大量脂肪的月饼不适合患有糖尿病、胆囊炎、高血压等疾病的患者食用,否则会导致病情加重,诱发其他疾病,甚至危及生命。年老体弱者的消

化吸收能力较差,月饼食用过多,会加重胃肠负担,引起消化不良或腹泻。婴幼儿的消化系统发育不够健全,消化器官娇嫩、脆弱,难以承受大量高糖分、高脂肪的食品。

吃月饼要注意什么

市中心医院:患者要注意平衡饮食,在吃月饼的同时,应减少米饭及油脂的摄入量。不宜同时食用含糖量高的汽水或者果汁等饮料。不宜空腹吃月饼,如果空腹吃月饼的话会刺激胃酸分泌引起泛酸,有胃病史者还可能引起胃痛不适。宜早不宜晚,推荐早上或中午适量食用,晚上则应少吃或不吃月饼。

爱在人间

茶陵县中医院:“医”不容辞献热血

9月13日,茶陵县中医院组织开展无偿献血活动。医院领导带头献血做表率,医务人员积极参与。当天共有31人成功献血,献血量合计10300毫升。

参加无偿献血的医务人员表示,无偿献血是一项需要全社会共同参与的公益事业,期待更多社会爱心人士加入到无偿献血队伍中来,为守护生命健康贡献一份力量。

图为茶陵县中医院的医务人员正在参加无偿献血活动。



「世界急救日」活动 传授多种急救法

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/楚水莲

心脏骤停、气管异物梗阻、烫伤、扭伤、宠物咬伤……突如其来意外伤害发生时,你知道如何正确急救吗?今年9月14日是第25个“世界急救日”,主题是“急救与运动”,市人民医院组织开展急救知识宣传活动,教授急救知识和技能,让市民学会紧急情况时冷静应对,正确施救的方法。

活动在市人民医院急诊大楼前坪开展,吸引不少市民参加。急诊科医务人员通过案例讲解、现场演示等方式,开展了心肺复苏术、AED设备使用、海姆立克急救法、止血包扎、烫伤处理等多项急救技能的教学演练,帮助市民掌握科学自救、救人的方法。

现场演示环节,在市民踊跃参加,在医务人员指导下,体验模拟急救的过程。

“掌握急救知识和技能很有意义,生活中遇到意外伤害,关键时刻可正确自救,也可以帮助到他人。”学习体验急救技能的市民汤女士表示,医院开展的急救知识宣传活动让市民可以近距离学习急救知识和技巧,有助于提升群众自救互救能力,希望此类活动还能多进社区、进学校等场所,进一步普及急救知识和急救技能。

市人民医院相关负责人表示,此类活动还会继续开展,让更多群众掌握急救知识,提升急救技能,增强自救互救意识,为营造“人人学急救,急救为人人”的社会氛围贡献力量。

医生“赶集”摆摊服务居民



9月12日,是天元区群丰镇长岭社区赶集的日子,市中医医院联合医联体单位群丰镇卫生院组织医务人员,在市集中“摆摊”开展义诊,让群众在“家门口”享受优质的医疗保健服务。今年5月,市中医医院与天元

区的群丰镇卫生院等7家基层医疗机构组建了天元区城市医疗联合体。市中医医院委派了医院管理专家“下沉”群丰镇卫生院,助力该院打造城市医联体建设的典范。因为医务人员到集市上摆摊义诊。株洲日报全媒体记者/刘平 摄