

市三医院儿童青少年心理健康管理中心 盛大启航

11月4日,株洲市三医院迎来了青少年心理健康管理中心正式拉开帷幕。该中心融合了儿童青少年健康促进、心理行为训练与神经调控三大领域,专为解决青少年情绪困扰与行为障碍而设。

中心采用数字医疗、神经调控、心理行为训练、心理辅导、团体活动及艺术治疗等一系列非药物治疗手段,旨在激发孩子们的内在潜能,培养积极心态与优秀心理素质,为他们的心理健康成长护航。

中心设有心理咨询室、沙盘治疗区、父母咨询师办公室、学习困难咨询指导中心、心理测评室、注意力训练区、VR数字医疗区、经颅磁治疗室及脑电生物反馈治疗室等多个专业区域,并拥有一支由高素质、富

有爱心与专业精神的医疗团队组成。他们将用无尽的耐心与真挚的关怀,倾听每一个孩子的心声,助力他们解决成长路上的种种困惑与烦恼,无论是学习压力、人际关系问题,还是情绪管理困扰。

市三医院党委书记陈湘清表示,医院将以此次启航为契机,大力发展特色专科,为全市及周边地区的青少年儿童及其家庭提供更优越的环境、更专业的服务与更有效的治疗方案,全方位守护



现场体验感统训练。

青少年儿童的心理。

株洲市三医院始终秉持高度的政治责任感与社会使命感,致力于青少年



活动现场,通讯员供图

的心理健康撑起一片广阔蓝天,助力他们茁壮成长,迎接美好未来。

(通讯员/李鹏)

随着2024年11月的脚步渐行渐深,我们迎来了二十四节气的立冬。立冬标志着冬季的开始,万物进入收藏、闭藏的状态,人体也顺应自然规律,开始调整以适应寒冷的气候。株洲近期的天气变化,从晴朗到多云,再到偶尔的阴雨交替,正提醒我们关注季节变换对身体的影响,及时调整养生策略。本文将从中医学角度出发,结合株洲近期的天气情况,为大家提供一份立冬时节的养生指南。

顺应时节 调养身心

立冬时节,株洲的气温逐渐下降,从近日的12℃至24℃不等,且风力时有增强,如北风、东北风等。中医认为,冬季属阴,主藏,与肾相应,因此此时养生重在温补肾阳,固护阴精。随着气温变化,人体易感受寒邪,导致阳气受损,免疫力下降。此时,广大市民应适当增添衣物,尤其是保护好腰部、脚部不受寒,以防“寒从脚下起”。

饮食调养 温补为宜

在饮食上,立冬后应以温补为主,适当增加高热量、高蛋白的食物,如羊肉、牛肉、核桃、黑豆等,这些食物有助于增强身体的抗寒能力。同时,考虑到株洲近期空气质量时有轻度污染,广大市民应多吃新鲜蔬菜和水果,如大白菜、萝卜、苹果等,既能补充维生素,又能帮助排毒。此外,适量饮用温开水或淡盐水,既能补充体内水分,又能促进新陈代谢,对抗干燥天气带来的不适。

情志调节 宁静致远

立冬时节,万物凋零,易引发人的悲秋情绪。中医强调“情志养生”,认为良好的心态是健康之本。面对株洲天气多变,广大市民应保持乐观心态,适当进行户外活动,如散步、慢跑等,既能增强体质,又能调节情绪,缓解压力。同时,可通过练习书法、阅读、冥想等方式,达到宁心安神的效果,使身心达到和谐统一。

起居有常 避寒就暖

随着天气转冷,广大市民的作息时间也应适当调整。晚上应尽早入睡,保证充足的睡眠,以养阴固阳。早晨可适当晚起,待日出后再进行户外活动,避免寒气侵袭。室内要保持适宜的温度和湿度,使用加湿器或开窗通风,以减少感冒病毒的滋生。此外,坚持每天用温水泡脚,不仅能促进血液循环,还能有效缓解一天的疲劳。

中医保健 增强体质

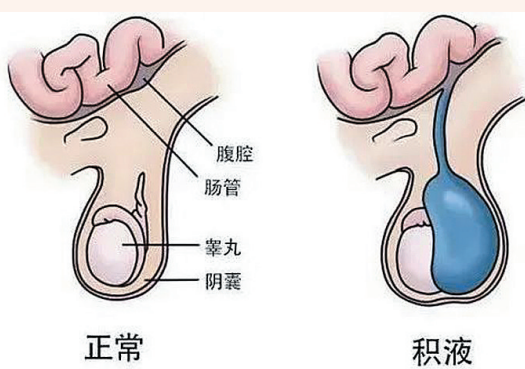
中医传统疗法如艾灸、拔罐、推拿等,在立冬时节尤为适宜。艾灸能温阳散寒,提升免疫力;拔罐则能疏通经络,调和气血;推拿则有助于放松肌肉,改善睡眠质量。根据个人体质和需求,在专业医师的指导下进行这些疗法,可达到事半功倍的效果。

总之,立冬不仅是季节的更迭,更是养生的关键时刻。结合株洲近期的天气变化,广大市民可调整饮食习惯,加强情志调节,合理安排起居,适当采用中医保健方法,将帮助我们更好地适应冬季,享受健康、舒适的生活。让我们在这个冬季,以更加饱满的精神状态,迎接每一个温暖的日出。

(综合自网络)

立冬韵语 天气变奏中的中医养生篇章

阴囊异常肿大 株洲三三一医院成功施治



资料图片,通讯员供图

左侧阴囊,影响了张先生的日常生活。欧阳健迅速为张先生办理了入院手续。

泌尿外科团队经过共同讨论,为张先生制定了详细的治疗方案。在完善术前必要的检查和准备后,与麻醉科紧密合作,在半身麻醉下成功为张先生实施了右侧睾丸鞘膜翻转术。术中抽吸出鞘膜积液约500毫升,相当于常见规格矿泉水瓶的容量,手术过程少量出血。

术后三天,张先生康复顺利出院,从此摆脱了这一长期困扰他的问题。

睾丸鞘膜积液与阴囊肿大

45岁的张先生因右侧阴囊进行性肿大已苦恼了两年有余。他曾在某私立医院接受过穿刺抽吸术,治疗后阴囊恢复正常大小。但不幸的是,4个月后阴囊又逐渐增大,甚至比之前更大,并伴有胀痛,活动不便。为此,张先生来到株洲市三三一医院寻求帮助。

接诊的是市三三一医院泌尿外科副主任欧阳健。欧阳健在详细了解病情、完善体格检查及超声检查后,确诊张先生患有右侧睾丸鞘膜积液,且积液量巨大,严重挤压了

睾丸鞘膜积液的病因

睾丸鞘膜积液的病因主要分为原发性和继发性两种类型:

1. 原发性鞘膜积液:病程较为缓慢,可能与创伤和炎症有关,但具体原因尚不完全明确。这种积液可能是由于鞘膜分泌增加或吸收减少导致的。

2. 继发性鞘膜积液:则可能由多种疾病引发,包括但不限于睾丸炎、附睾炎、睾丸扭转、梅毒、结核以及睾丸肿瘤等。这些疾病可能刺激鞘膜渗出增加,从而造成积液。

睾丸鞘膜积液的诊断

针对睾丸鞘膜积液的诊断,主要包括以下几种方法:

1. 鞘膜翻转术:这是一种常用的手术治疗方法,通过翻转鞘膜来减少积液的产生。

2. 鞘膜切除术:在某些情况下,可能需要切除部分或全部鞘膜以消除积液。

3. 鞘膜折叠术:通过折叠鞘膜来减少其容积,从而降低积液的积聚。

欧阳健表示,需要注意的是,简单的穿刺抽吸手术虽然可以暂时缓解症状,但并不能从根本上解决问题,复发的概率较高。因

此,在选择治疗方法时,应根据患者的具体情况和医生的建议进行决策。

病人饮食与生活注意事项

1. 饮食健康:多吃新鲜水果和蔬菜,尽量少吃生冷、辛辣、油腻和刺激性的食物。这些食物可能加重炎症和积液的症状。

2. 个人卫生:勤换洗内裤,保持阴囊部位的清洁卫生。这有助于减少感染的风险和积液的积聚。

3. 避免剧烈运动:在治疗期间,患者应尽量避免剧烈运动和重体力劳动,以免加重阴囊的负担和积液的产生。

4. 定期随访:患者应定期到医院进行随访和复查,以便及时了解病情的变化和治疗的

健康提醒

市三三一医院泌尿外科副主任欧阳健提醒广大病友,在遇到阴囊不明原因肿大、坠胀疼痛、潮湿等不适时,应尽早前往正规医院就诊,及时解除病痛,避免长时间困扰。

株洲三三一医院泌尿外科技术成熟,具备开展各种微创手术的能力,是您值得信赖的选择。

(通讯员/单海涛 陈钰)

株洲市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

攸县国土[2024]010号

经当地人民政府批准,攸县自然资源局决定以网上挂牌方式出让一宗国有建设用地使用权,并委托株洲市公共资源交易中心具体承办。现将有关事项公告如下:

一、本次网上挂牌出让地块的基本情况和规划技术指标

地块编号	土地位置	出让土地面积(平方米)	土地用途	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)	增价幅度(万元)	出让年限(年)	规划技术指标
攸县国土[2024]010号	攸县桃水镇桃水村S315复线南侧	4409.31㎡	城镇住宅用地	72	360	10	70	1.0≤容积率≤1.8; 建筑密度≤40%; 绿地率≥10%; 建筑限高<15米

二、土地开发程度:现状土地开发程度。

三、挂牌起始价格包括建设用地使用权出让金,不包括交易过程中应缴纳的税费。

四、中华人民共和国境内公司、企业、其他组织、个人(法律法规另有规定的除外),均可参加申请。

五、本次国有建设用地使用权挂牌出让只能在互联网上,株洲市公共资源交易中心www.zzzzyj.cn(以下简称网挂系统)进行。只有通过办理数字证书及电子签章,按要求足额交付竞买保证金的竞买人,才能参加网上挂牌出让活动。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按价高者得的原则确定竞得人。

七、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《株洲市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》、《株洲市国有建设用地使用权网上出让系统操作说明》和《株洲市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买者可登录株洲市公共资源交易中心www.zzzzyj.cn查询。申请人可于2024年11月08日至2024年12月05日,在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作程序参加竞买。

八、本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上进行。网上挂牌报名时间:2024年11月28日08:00至2024年12月05日17:00止。网上挂牌报价时间:2024年11月28日08:00至2024年12月09日09:00止。

九、申请人应当在网上挂牌报名

截止前登录株洲市公共资源交易中心土地、矿产交易系统,在系统上提交竞买申请并支付竞买保证金。保证金到账截止时间:2024年12月05日17:00。在挂牌期限截止前,竞买人应当至少进行一次有效报价,方有资格参加该宗地的网上限时竞价,按出价最高者竞得的原则确定竞得人。

十、出让要求的其他交易条件:
(一)出让面积:B地块4409.31平方米(6.61亩,其中蓝色阴影部分为无偿退让道路面积,由两部分组成,共计1.61亩);
(二)规划要求:严格按照《关于攸县桃水镇2023-01号B地块的规划条件》(攸自然资源[2024]33号)开发建设;

(三)宗地移交条件:宗地由桃水镇政府按现状移交。

1. 交地、腾地中涉及的有关村组矛盾纠纷由桃水镇政府负责解决。

2. 宗地红线范围内的土地由征地服务中心依法征拆补偿到位。

3. 地块内B地块1070.81平方米(1.61亩)蓝线阴影部分为退让道路,竞得人竞得后该面积无偿退让给桃水镇政府。

(四)成交价款缴纳期限:成交之日起60日内交齐;

交地时间:交齐价款后60日内交地;

动工时间:交地之日起60日内动工;

竣工时间:动工之日起两年内竣工。

(五)建设要求:严格按照本次空间规划委员会审议批准的规划条件

(攸自然资源[2024]33号)进行建设。

(六)竞买人范围:中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织。

十一、竞得人须在挂牌出让结束后5个工作日内,在株洲市公共资源交易平台上办理《成交确认书》中的资料审查和交易服务费缴纳等手续。对资料审查不合格或未按期缴纳交易服务费的,成交结果无效,取消竞得人资格,保证金不予退还,并依法对地块重新处置。

十二、如果在参加本次网上挂牌出让活动的过程中遇到疑难问题,请及时联系,联系电话如下:

(一)省自然资源厅举报电话:0731-89991216

(二)网上挂牌出让业务咨询电话:0731-28681395(株洲市公共资源交易中心资源交易科)

(三)系统使用服务咨询电话:0731-28101310

(四)攸县自然资源局咨询电话:0731-24214510(自然资源所有者权益与开发利用股)

(五)CA线下现场办理地址和线上办理网址:

1. 线下现场办理地址:株洲市公共资源交易中心(株洲市天元区牛家牌路)一楼大厅。

2. 线上办理网址:
https://casign.hnsggzy.com:7080/ca-hunanplatform/operation/assistant-CA?type=2

攸县自然资源局
株洲市公共资源交易中心
2024年11月08日

株洲市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

攸县国土[2024]011号

经当地人民政府批准,攸县自然资源局决定以网上挂牌方式出让一宗国有建设用地使用权,并委托株洲市公共资源交易中心具体承办。现将有关事项公告如下:

一、本次网上挂牌出让地块的基本情况和规划技术指标

地块编号	土地位置	出让土地面积(平方米)	土地用途	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)	增价幅度(万元)	出让年限(年)	规划技术指标
攸县国土[2024]011号	攸县桃水镇桃水村S315复线北侧	12703.76㎡	城镇住宅用地	183	913	10	70	1.0≤容积率≤1.8; 建筑密度≤40%; 绿地率≥10%; 建筑限高<15米

二、土地开发程度:现状土地开发程度。

三、挂牌起始价格包括建设用地使用权出让金,不包括交易过程中应缴纳的税费。

四、中华人民共和国境内公司、企业、其他组织、个人(法律法规另有规定的除外),均可参加申请。

五、本次国有建设用地使用权挂牌出让只能在互联网上,株洲市公共资源交易中心www.zzzzyj.cn(以下简称网挂系统)进行。只有通过办理数字证书及电子签章,按要求足额交付竞买保证金的竞买人,才能参加网上挂牌出让活动。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按价高者得的原则确定竞得人。

七、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《株洲市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》、《株洲市国有建设用地使用权网上出让系统操作说明》和《株洲市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买者可登录株洲市公共资源交易中心www.zzzzyj.cn查询。申请人可于2024年11月08日至2024年12月05日,在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作程序参加竞买。

八、本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上进行。网上挂牌报名时间:2024年11月28日08:00至2024年12月05日17:00止。网上挂牌报价时间:2024年11月28日08:00至2024年12月09日09:00止。

九、申请人应当在网上挂牌报名

截止前登录株洲市公共资源交易中心土地、矿产交易系统,在系统上提交竞买申请并支付竞买保证金。保证金到账截止时间:2024年12月05日17:00。在挂牌期限截止前,竞买人应当至少进行一次有效报价,方有资格参加该宗地的网上限时竞价,按出价最高者竞得的原则确定竞得人。

十、出让要求的其他交易条件:
(一)出让面积:A地块12703.76平方米(19.06亩,其中蓝色阴影部分为无偿退让道路面积1.66亩);
(二)规划要求:严格按照《关于攸县桃水镇2023-01号A地块的规划条件》(攸自然资源[2024]32号)开发建设;

(三)宗地移交条件:宗地由桃水镇政府按现状移交。

1. 交地、腾地中涉及的有关村组矛盾纠纷由桃水镇政府负责解决。

2. 宗地红线范围内的土地由征地服务中心依法征拆补偿到位。

3. 地块内A地块1106.22平方米(1.66亩)蓝线阴影部分为退让道路,竞得人竞得后该面积无偿退让给桃水镇政府。

(四)成交价款缴纳期限:成交之日起60日内交齐;

交地时间:交齐价款后60日内交地;

动工时间:交地之日起60日内动工;

竣工时间:动工之日起两年内竣工。

(五)建设要求:严格按照本次空间规划委员会审议批准的规划条件(攸自然资源[2024]32号)进行建设。

(六)竞买人范围:中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织。

十一、竞得人须在挂牌出让结束后5个工作日内,在株洲市公共资源交易平台上办理《成交确认书》中的资料审查和交易服务费缴纳等手续。对资料审查不合格或未按期缴纳交易服务费的,成交结果无效,取消竞得人资格,保证金不予退还,并依法对地块重新处置。

十二、如果在参加本次网上挂牌出让活动的过程中遇到疑难问题,请及时联系,联系电话如下:

(一)省自然资源厅举报电话:0731-89991216

(二)网上挂牌出让业务咨询电话:0731-28681395(株洲市公共资源交易中心资源交易科)

(三)系统使用服务咨询电话:0731-28101310

(四)攸县自然资源局咨询电话:0731-24214510(自然资源所有者权益与开发利用股)

(五)CA线下现场办理地址和线上办理网址:

1. 线下现场办理地址:株洲市公共资源交易中心(株洲市天元区牛家牌路)一楼大厅。

2. 线上办理网址:
https://casign.hnsggzy.com:7080/ca-hunanplatform/operation/assistant-CA?type=2

攸县自然资源局
株洲市公共资源交易中心
2024年11月08日