

网友热议

当下正是吃橘子、柚子的时候,石峰区井龙街道井龙村言海军家的柚子树也迎来了大丰收。他们家的柚子树跟别人家的可不一样,同一棵树上同时结有蜜桔、冰糖柑、沙田柚、黄金贡柚四种果子,这都是言海军嫁接的成果。11月14日,株洲日报社各新媒体平台对此事进行了报道,引来众多网友围观,大家纷纷发表了自己的看法。

网友@健康快乐:我觉得,现在农村需要更多这样的人才,希望他能多带徒弟,为新农村建设贡献力量!

网友@打工人的港湾:言师傅要是能把一棵果树嫁接成一年四季都能结果子,且品种多、口感好就好了。这样的话,家里全年都不缺水果吃了。

网友@花开富贵:这个不奇怪,我们家一棵树上有好多个品种,小的金柑,南丰蜜桔,砂糖桔;大的矮晚橘,官溪,还有红心橘。从金柑,宽皮,椪柑到橘子一应俱全。院子里的桃树上结李子,桂花树上有金银红加黄女贞。一棵树上结多种果子,这会对嫁接的人来说是小事一桩。

网友@富足荷叶:我小时候,爷爷在鸭梨树上嫁接了另外5种梨,雪梨、酥梨、面梨、苹果梨,还有一种忘记了,我清楚地记得一共有6种梨。虽然那个时候没有手机可以记录,但是我和爷爷在果园的美好时光,能让我回忆一辈子。

最近,网络“爽剧”越来越风靡,这些“爽剧”中不乏一些打擦边球的剧本。10月,抖音累计下架240部内容夸张的中老年短剧。中老年人的“造梦”微短剧题材,迎来了监管收紧的信号。11月17日,株洲日报旗下新媒体以《低俗擦边!集体下架》为题报道了此事。

网友@邻里邻好:低俗网络小说催生低俗网络短剧,不良价值导向不仅存在于网络短剧,也在某些电视剧里出现,如挑拨婆媳关系、夸大夫妻对立、宣扬暴力等。如今家庭关系和社会关系出现不和谐的新问题,电视剧、短剧、网络小说也是始作俑者之一!不仅要整治短剧,某些低俗电视剧同样要整治。



在南方,小雪时节

大家开始打糍粑、腌腊肉

小雪过后

天气阴冷晦暗、日照减少

我们需注意舒缓自己的情绪

及时享受日光,适度锻炼

新闻点击排行榜 11月15日—11月21日

明年起,拟延长至63周岁!

主要内容:近日,公安部发布了《关于修改〈机动车驾驶证申领和使用规定〉的决定(征求意见稿)》。文件指出,自2025年1月1日起大中型客货车准驾车型的年龄上限由60周岁延长至63周岁。

稿件访问量:245.8万次 发布时间:11月17日

30台“救命神器”布点芦淞市场群

主要内容:市红十字会筹措了30台AED应急救援一体机布点芦淞服饰市场,同时开展救护员培训,力求每台AED附近有10名红十字救护员熟练使用设备。

稿件访问量:181.8万次 发布时间:11月18日

最高补助5万元!
株洲在职职工的福音来了

主要内容:近日,株洲市总工会正式出台《株洲市第十期在职职工住院医疗互助项目二次补助方案》。方案明确了“二次补助”对象、补助标准、申请时间等。

稿件访问量:125.9万次 发布时间:11月19日

最低4℃! 降温降雨!

稿件访问量:117.7万次 发布时间:11月18日

这3名初中生好样的!

稿件访问量:81.4万次 发布时间:10月20日

涉重大恶性犯罪,最高检再表态!

稿件访问量:72.2万次 发布时间:10月19日

权威资讯 尽在掌握



制图:谭俊杰

健康·广场

责任编辑:王 芳

市三医院中西医结合心理科详解
中药服用全指南

在中医的世界里,药物不仅仅是治疗疾病的工具,更是一种与生活紧密相连的智慧。然而,中药的服用方法及注意事项却常常让患者感到困惑。为了帮助您更好地理解和应用中药,株洲市三医院中西医结合心理科(中医神志科)医生特别整理了这份中药服用指南,旨在为您提供全面、实用的指导。

株洲市三医院中西医结合心理科,是一所集现代化、家庭化、开放化于一体的精神专科病房,也是株洲市首个收治精神类疾病患者的中西医结合病房。科室采用独特的中药、西药结合,物理治疗,以及医学、教育、中医的心理治疗和中医特色护理治疗等综合治疗体系,为患者提供全方位、个性化的治疗方案,有效降低了医疗副作用和远期复发率。

接下来,让我们跟随专业医生一同深入了解中药的服用方法及注意事项:

服药时间

- 病变位于胸膈以上(如心、肺疾病,眩晕、头痛、目疾、咽痛等)的,宜饭后服用。
- 病变位于胸腹以下(如胃、肝、肾等疾病)的,则应在饭前服用。
- 对胃肠有刺激性的药物,应在饭后服用。
- 滋补药和泻下药,建议空腹服用。
- 安神类药物,则宜在睡前服用。
- 无论饭前还是饭后服用,药物与进食之间应间隔30至60分钟。

服药剂量

- 一般疾病,每日一剂,分2至3次服

用。病情严重者,可每隔4小时服药一次,昼夜不停。

- 呕吐患者,服药应少量顿服。
- 服用发汗药、泻下药时,应适可而止,避免过度出汗或腹泻,以免损伤正气。

服药温度

- 大部分汤药应温服。
- 治疗热病使用寒凉药,或患者希望冷饮时,可凉服。
- 对于真寒假热证,有时也需热药凉服。

代煎药物服用说明

医馆提供机器煎药和手工砂锅煎药服务,煎好后封袋保存。

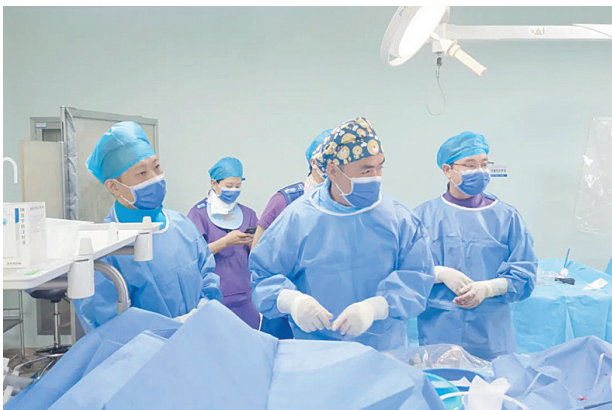
- 储存:室温 $\geq 25^{\circ}\text{C}$ 时,建议冷藏保存,可存放约20天;室温 $< 25^{\circ}\text{C}$ 时,阴凉通风处保存,可存放约10天。
- 服用:将药袋在开水中烫热(药袋耐 120°C 高温),一日2次,一次一袋。

其他注意事项

- 服药期间,饮食宜清淡,避免生冷、油腻、重口味食物,以及烟、酒、茶水、绿豆汤等。
- 对于服药后呕吐的患者,可加入少量姜汁,或先服姜汁再服药,亦可采取凉服、少量频服等方法。

株洲市三医院中西医结合心理科拥有专业的医疗团队和先进的医疗设备,病房环境温馨整洁,设施齐全,为患者提供舒适的治疗环境。如果您或您的家人正在寻找专业的精神心理疾病治疗服务,这里将是您的理想选择。

(通讯员/谢雅芳)

株洲市三三一医院创新技术
腹主动脉瘤治疗保留髂内动脉不再是梦

手术中,通讯员供图

腹主动脉瘤是一种严重的血管疾病,指腹主动脉局部扩张超过正常直径的50%,形成瘤样改变。如不及时治疗,瘤体破裂的风险极高,可导致致命性大出血。髂内动脉作为腹主动脉的重要分支,负责盆腔脏器和臀部的血液供应。

在腹主动脉瘤修复术中,对于累及两侧髂动脉的情况,传统方法往往需要牺牲髂内动脉,这可能会引起腿脚不便、性功能障碍、会阴及臀部坏死、胃肠道缺血等并发症,严重降低患者生活质量。

近日,株洲市三三一医院外周介入团队成功

完成了一台包含髂内动脉重建的腹主动脉瘤修复术,治疗腹主动脉瘤的同时保留住一侧髂内动脉,提高患者术后的生活质量。

此次手术的患者为一名72岁的男性,经检查发现腹主动脉瘤,瘤体直径已达6厘米,达到手术指征。为了治疗腹主动脉瘤的同时保留住一侧髂内动脉,提高患者术后的生活质量,市三三一医院介入放射科主任章旭领衔的外周介入手术团队对患者病情反复讨论,决定应用新型髂动脉分支支架(IBE)隔绝髂动脉瘤的同时,一并重建髂内动脉,保留髂内动脉正常血运。此技术是国内最新的重建髂内动脉技术,也是该院首例。

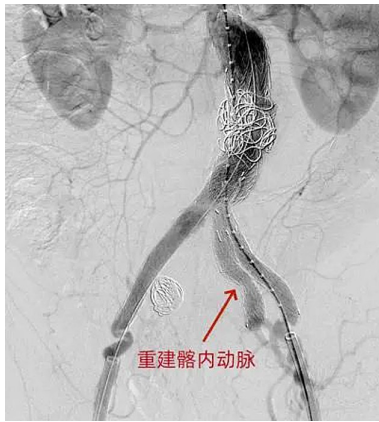
手术成功完成。患者不适很快缓解,生活质量得到保障的同时,这颗危及生命的“不定时炸弹”——“腹主动脉瘤”,被成功拆除。

此次手术的成功,是株洲市三三一医院多学科协作的结晶,从术前的精细评估、术中的紧密配合到术后的精心护理,每一个环节都凝聚着医护人员的心血。这一新技术的成功开展,为腹主动脉瘤患者带来了更优质的治疗方案,也标志着医院在外周介入领域迈向了新的高度,继续为广大患者的健康保驾护航。

腹主动脉瘤治疗新进展:保留髂内动脉成为可能

株洲市三三一医院介入放射科主任章旭介绍,随着医疗技术的飞速发展,腹主动脉瘤的治疗手段也在不断革新。通过先进的介入手术技术,如本例中的髂动脉分支支架(IBE)应用,医生能够在确保治疗效果的同时,更好地保护患者的血管结构和功能,减少手术并发症,显著提升术后生活质量。这一技术的突破,为患者带来了更多的希望和更好的预后。面对腹主动脉瘤这一潜在致命的疾病,及时就医并采用科学合理的治疗方案至关重要。

(通讯员/袁婷)



介入术后动脉瘤隔绝良好,并重建左侧髂内动脉。通讯员供图

株洲寒潮小雪至 中医智慧暖冬行

随着冬季的深入,株洲地区近期遭遇了断崖式的降温,伴随着大风和暴雨,让人们切实感受到了冬天的寒冷。与此同时,小雪节气也悄然来临,标志着气温的进一步下降和降雪的开始。在这样的天气背景下,中医养生智慧显得尤为重要,它能帮助我们更好地适应寒冷环境,保持身体健康。

小雪节气是冬季的第二个节气,此时寒潮和强冷空气活动频繁,气温骤降,人们容易出现感冒、咳嗽等症状。中医认为,此时身体内循环正处于阴盛阳衰的阶段,养生上应注重补肾、藏精。藏的意义在于让身体精气不要过度消耗,为来年养精蓄锐。因此,小雪养生的重点在于调养身体,提高抵抗力,以抵御寒冷天气的侵袭。

面对株洲的断崖式降温,中医建议首先要做好防寒保暖工作。由于气温骤降,人们容易感到寒冷,

特别是肩颈部、脚部等部位更容易受寒。因此,应及时增添衣物,戴上围巾、手套等保暖用品,以抵御寒冷。此外,晚上可用热水泡脚,并按摩足底涌泉穴,或做暖脚操,促进下肢血液循环,提高身体的抗寒能力。

在饮食上,中医也给出了相应的建议。小雪时节,人们应多食用温润益肾的食物,如羊肉、牛肉、核桃、黑豆等。这些食物能够温补肾阳,增强身体的抗寒能力。同时,应避免食用过于麻辣、生冷的食物,以免助长体内的“内火”,导致身体不适。此外,还可以多喝热汤,如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤等,既暖又能滋补津液。

除了饮食和保暖外,中医还强调要保持良好的作息习惯。小雪节气后,天气变得更加干燥,人们容易出现疲劳、失眠等症状。因此,应适当早睡晚起,保证充足的睡眠时间。特别是老年人,最好

等太阳升起后再起床,以保证身体得到充分的休息和恢复。

此外,中医还推荐了一些适合小雪节气的养生方法。如按摩关元穴、太溪穴等穴位,能够培元固本、补益下焦,增强身体的免疫力。同时,常晒太阳也有助于补充维生素D,有利于钙的吸收和克服抑郁症。在寒冷的天气里,人们容易感到情绪低落,晒太阳不仅可以让人感到温暖,还能改善心情,提高生活质量。

综上所述,面对株洲的断崖式降温和小雪节气,中医养生智慧为我们提供了宝贵的指导。通过防寒保暖、合理饮食、良好作息以及适当的养生方法,可以更好地适应寒冷天气,保持身体健康。在这个寒冷的冬天里,让我们用中医的智慧来温暖自己,迎接每一个美好的明天。

(综合自网络)



资料图片。通讯员供图