



携手共进 温暖株洲

株洲晚报志愿者联合会年会举行

04版 05版

杜甫草堂来了株洲文化人



12月8日上午,修缮一新的韶石浦杜甫草堂建筑群迎来了一群游客。他们是涪口区诗联协会、天元区诗联协会、湖南工业大学诗联协会、御风居艺术交流学会、湖湘文化志愿者协会、吾道读书会的诗人和文化志愿者们。他们兴致勃勃地对杜甫草堂建筑群进行了全方位地游览,以备日后创作文学作品。
株洲晚报融媒体中心记者/沈勇跃
通讯员/王继雄 摄影报道

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/李军 通讯员/曹湘宏)近日,涪口区首批集体土地所有权不动产权证发放,鲜红的不动产权证书被颁发到相关村民委员会代表手中。这些证书承载着国家对集体土地权益的认可,象征着村民们对土地的合法拥有权。
涪口区自然资源局相关负责人介绍,农村集体土地是广大农民和农村集体经济组织最重要的不动产物权,对农村集体土地所有权登记发证是深化农村土地制度改革的重要举措,有效保护了农民和农村集体经济组织的土地所有权,有利于促进农村经济社会发展和城乡统筹发展。
上述负责人表示,涪口区自然资源局将持续推进农村土地确权登记发证工作,明晰集体土地的产权关系,依法保障农民合法权益,强化集体土地所有权成果更新和应用,维护好农民群众的合法财产权益。

涪口颁发首批集体土地所有权证

揭秘“躺瘦”真相： 优质睡眠打造健康体魄



认知行为治疗可以改善睡眠质量。通讯员供图

众所周知,减重的黄金法则乃是“管住嘴,迈开腿”。然而,面对美食的诱惑与下班后的“葛优躺”,我们往往难以践行。许多减重人士常怀梦想:“要是躺着睡觉就能变瘦,那该多好。”株洲市三医院睡眠医学科医生表示,其实,这并非白日做梦,因为“躺瘦”确有其事。

睡眠不足——肥胖的元凶

研究表明,平均每天睡6小时的人比睡7小时的人体重增加更多,而每天仅睡5小时的人又比睡6小时的人体重增加更多。另一项数据分析则指出,与每晚睡眠不足5小时的人相比,每晚睡眠达到7至9小时的人发生腹部肥胖的风险可降低28%至35%。

睡眠不足是如何导致肥胖的呢?

权威睡眠医学杂志曾报道,人体内生长激素分泌不足是导致发胖的主要原因之一。生长激素在晚上(尤其是半夜11点到清晨2点)分泌最为旺盛,它不仅能促进骨骼及肌肉的生长,还能加速体内脂肪的燃烧。若睡眠不足,生长激素的分泌便会减少,基础代谢率随之下降,体重自然增加。

此外,人体还会分泌一种名为“瘦素”的物质,顾名思义,它能使人变得苗条,减少机体摄食。然而,睡眠不足会降低瘦素的水平。当体内瘦素缺乏时,人们便难以抵挡高碳水化合物类食物的诱惑。研究表明,睡眠不足者平均每天会多摄入350至500卡路里的热量,大约20天后体重便会增加1公斤。长此以往,一年便可能增加近20公斤的体重。

(通讯员/刘小丽)

男子在外务工时惊变“小黄人” 连夜疾驰来到市人民医院求医

今年10月,在外地打工的刘某突发腹部不明原因的疼痛,全身皮肤、眼睛巩膜都发黄,变成了“小黄人”。在工友的陪伴下,他来到当地医院就诊,考虑为“胆囊结石伴胆囊炎”,并建议进行进一步完善检查。

刘某是株洲人,出于对株洲市人民医院的熟悉和信任,立即连夜从外地驾车赶回株洲,当日凌晨入住株洲市人民医院普外科。

经过主治医师详细问诊,完善体格检查及相关辅助检查,考虑为全身中重度黄疸,不能单纯以“胆囊结石伴胆囊炎”来解释。于是,立即给患者预约了磁共振胰胆管成像检查评估肝胆胰管情况,结果发现刘某肝门部有占位性病变,高度怀疑为恶性肿瘤。为了进一步明确病情,立即完善增强CT等相关检查,诊断为梗阻性黄疸、胆囊恶性肿瘤、肝门部胆管恶性肿瘤及胆囊结石。

该院医生介绍,手术切除仍是胆道肿瘤行之有效的治疗方法,但由于胆道肿瘤患者被发现时多处于中晚期,加上其复杂的解剖结构、浸润性生长的特性以及与周围血管之间紧密联系的特点,根治性切除手术难度较大。

医院立即针对刘某的病情,开展术前多学科会诊,制定了详细的手术计划和应急预案。同时,成立术后专科护理小组,在与患者及其家属详细沟通后,准备为其进行手术治疗。

11月2日,在该院麻醉科、手术团队密切配合下,贺许良主任带领团队为患者实施手术。术中,贺许良发现患者胆囊呈灰白色、变硬,尤其是胆囊床处肝脏明显质硬,可见结节状改变,肝门部胆管质硬,术中诊断为胆囊恶性肿瘤伴肝胆管转移。幸运的是,肿瘤未侵及下腔静脉、门静脉等重要组织脏器,在团队努力下,最终成功实施扩大右肝切除术(IVB、V、VI、VII、VIII段切除术)+尾状叶切除(I段)+肝门部胆管根治+肝门部胆管成型+胆肠吻合+T管引流术。

因为治疗及时,在医护人员的精心护理下,患者在术后并未出现并发症,目前已经康复出院。

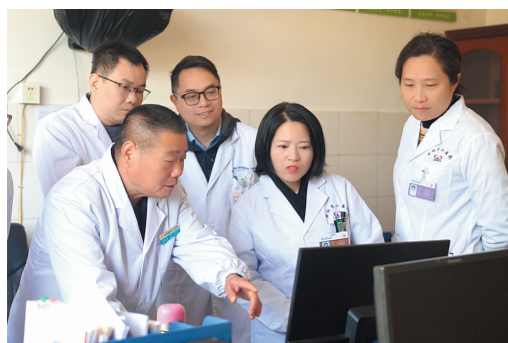
普外科主任、副主任医师贺许良提醒,大多数胆管癌是原发性的,并且男性患者发病率较女性高。黄疸、皮肤瘙痒、右上腹胀痛不适、尿液深黄、食欲不振是患上胆管癌的几大症状。市民一旦出现身体不适,一定要提高警惕,进行早期识别,积极治疗。CT或MRI影像学检查有助于辨别肿瘤的部位、大小、形态、肝动脉和门静脉受累情况、残余肝体积、是否有淋巴结转移以及是否有远处转移。肿瘤指标CA19-9值在诊断胆道肿瘤的诊断中也有较重要的参考意义,尤其在无黄疸患者中意义重大。

(通讯员/陈娜)



术后,医生查看刘某恢复情况。通讯员供图

市二医院专家赴涪口区开展巡回医疗工作



市二医院医疗团队成员与涪口镇中心卫生院团队讨论疑难病例。通讯员供图

11月28日,由株洲市二医院骨科主任罗灿、门诊部主任邓仁芳等专家组成的株洲市2024年巡回医疗第二医疗队走进涪口区朱亭镇中心卫生院,开展市级巡回医疗工作。

现场,专家为前来问诊的群众细致查体,并耐心解答群众提出的健康问题。医疗队还深入病房,与该院医疗团队讨论疑难病症、病例,并积极展开教学查房指导。

此次巡回医疗活动,为近百名群众提供健康咨询和问诊服务,加强了市级医院与镇村医疗卫生机构的交流和互动,有效促进了优质医疗资源下沉,提升了基层群众看病就医获得感。

(通讯员/陈恺祺)

免费参加 株洲日报 校园记者啦!

凡在校记者报名期间,办理成功并激活中信银行、兴业银行信用卡的用户,报名“阅读写作营”可免费加入;报名“综合实践营”“精英特训营”可在相应费用基础上减免180元。

校园记者可以**免费享受**:

- 朱亭小镇盆栽(草莓、番茄或者其他蔬菜)一盆;
- 宽屏摄影专业少儿模特导师1对1指导1次;
- 涪口口腔牙面清洁(含牙菌斑检测)1次。

“每周遇见”免费商品每周开拍!更多优惠持续更新中……

微信扫码报名

石峰区查处多起野生动植物违法案件



联合执法队对一家木材加工厂进行检查。记者/俞强年 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/俞强年 通讯员/吴华)12月6日,石峰区自然资源(林业)局联动多个部门,在辖区范围内开展打击破坏野生动植物资源违法行为集中整治行动。

今年以来,该区强化联合执法,全链条、全过程打击破坏野生动植物资源违法行为,建立以公安、林业、市场监管等部门协调配合、信息共享、问题收集、线索移交、联合督导等工作机制,全面开展“绿盾、清风”等专项集中整治活动,强化涉林违法行为的查处打击力度,严惩非法猎捕(采集)、出售、购买、利用、食用、运输、携带、寄递

和进出口野生动植物及其制品的重大决策部署,打击破坏野生动植物资源违法犯罪行为。截至目前,共处理4起其他水生野生动物、1起其他野生动植物和1起非法砍伐林木案件,处理违法人员6人,没收放生野生动物100余只和20余条蛇类,收缴非法猎具5个,罚款19000元。

与此同时,该区充分发挥各级林长、林长制工作协作单位、护林员、网格化管理优势和作用,持续加强林草资源管护巡护,并加强宣传力度,发动群众力量,构建全面管护林业资源的新格局。