

市三三一医院中医科分享防流感妙招 助您温暖健康过冬



图片来源于网络

冬季是呼吸道疾病的高发时节,近期国家疾控中心发布数据,显示我国流感病毒检出阳性率明显上升,标志着已进入季节性流行期。在这一背景下,传统中医以其独特的优势,在预防流感方面发挥着重要作用。

流感在中医理论中属于“时疫”范畴,发病机理在于人体正气不足,易受

外邪侵袭。中医强调“未病先防”,通过合理的中医手段改善体质,增强免疫力,从而有效预防流感。株洲市三三一医院中医科/中西医结合科结合临床经验,为广大读者介绍一系列中医预防流感的方法。

药膳食疗

饮食应规律、清淡易消化,多样化摄入谷类、优质蛋白质、新鲜蔬菜和水果,并多喝水。若出现食欲不振等症状,可在医师指导下服用具有药食两用特性的食品,如萝卜、山药、薏米等。推荐药膳如下:

1. 银耳雪梨百合羹:银耳、雪梨、百合炖煮,加冰糖调味。适宜成人、儿童。
2. 黄芪山药鸡汤:炙黄芪、山药、

鸡肉等炖煮。适宜老年人、成人、儿童。

3. 百合杏仁汤:百合、甜杏仁、粳米熬粥。适宜老年人、成人、儿童。

代茶饮方

以下代茶饮方可根据个人体质选择,连用5至7天:

- 方一:生黄芪、金银花、广藿香,开水煎煮,代茶饮。适宜普通人群。
- 方二:金银花、菊花、天冬等,开水煎煮,代茶饮。适宜普通人群。
- 方三:黄芪、白芷、陈皮等,开水冲泡,代茶饮。适宜老年人平素体弱者。
- 方四:刺五加、黄芪、云苓等,开水煎煮,代茶饮。适宜儿童平素体弱者。

中药汤方

1. 成人预防方:生黄芪、灵芝、青蒿等煎服,连用3至5天。适用于老年人、成人平素体弱者。
2. 儿童预防方:薄荷、金银花、薏苡仁等煎服,连用3至5天。适用于儿童平素体弱者。

其它预防

1. 功法锻炼:太极拳、八段锦等调畅和气血,增强体质。
2. 穴位按摩:按揉合谷穴、迎香穴、风池穴,每天多次进行。
3. 小儿推拿:补脾经、清肺经、捏脊等手法,每天操作。
4. 香囊包:材料包括艾叶、藿香、薄荷等,粉碎混匀后装入布袋,放于枕边、案头或随身携带,2至4周更换一次。

中西医结合 守护大众健康

株洲市三三一医院中医科/中西医结合科是集中医、针灸、理疗、中药药为一体的综合性科室,由知名中医专家坐诊,为患者提供全面、专业的中医诊疗服务。

通过上述中医预防方法的综合运用,我们可以有效增强体质,提高免疫力,远离流感的困扰。在这个流感高发季节,让我们携手中医,共同守护健康。

(杨君)



签约现场。通讯员供图

2024年12月26日上午,山东省精神卫生中心与株洲市三三一医院战略合作签约授牌仪式在株洲市三三一医院举行。山东省精神卫生中心党委书记于天贵,事业发展部主任邢金水;株洲市三三一医院党委书记陈湘清,党委副书记、院长李小斌及在家院领导出席签约仪式。签约仪式由党委委员、副院长张献政主持。

陈湘清在致辞中对出席本次签约仪式的山东省精神卫生中心的两位嘉宾表示热烈欢迎和崇高敬意。他表示,山东省精神卫生中心拥有深厚的医院文化底蕴和雄厚的技术力量,学科建设齐全、管理理念先进,始终走在全国精神卫生事业发展的前列。他希望通过合作实现双方资源共享、优势互补和联动发展,在学科建设、新技术推广、人才培养、科研合作等方面深度融合、深度合作,促使市三三医院的诊疗水平、服务水平和管理水平取得新突破、迈上新台阶,为提升全市精神卫生服务水平和地区卫生健康事业协同发展注入新的动力。

于天贵详细介绍了山东省精神卫生中心的基本情况、发展历程、改革发展的先进经

验和医院特色诊疗模式。他表示,希望与株洲市三三一医院相互学习,汲取成功经验和失败教训,相互协作、互利共赢,为医院发展、服务病人做出积极的贡献。

李小斌与于天贵代表双方签约并共同授牌。

会上,市三三医院相关部门负责人,就临床药学、快速诊疗模式、学科发展、医院管理等方面的问题进行了现场沟通和交流。与会领导还实地参观了株洲市三三医院的开放病区、女病区、儿童青少年心理健康管理中心和综合科病房等科室。

本次签约合作,是继2024年9月市三三医院院长李小斌一行赴山东省精神卫生中心考察学习交流的延续。下一步,医院将进一步加强与山东精神卫生中心的联系,学习山东精神卫生中心的先进理念、先进经验,切实优化自身管理模式,探索新医疗服务领域,紧密结合自身实际加快发展步伐,不断拓宽医院服务能力,探索医院改革发展的新方向,有效提升医院整体综合实力。市三三医院也将定期派专业技术人员赴山东精神卫生中心学习,有效提高自身专业水平,推动医院学科发展。

(李鹏)

株洲市三医院与山东省精神卫生中心签订战略合作协议

守护早产儿连闯“三关” 家属送来“顶呱呱”锦旗

——记市人民医院儿科医生邓巧珍

想把她比做一株幽兰,她却有着牡丹的芬芳;想把她比做一轮明月,她却有着太阳的光芒。她是侦探,要从哭闹的儿童身上,寻找蛛丝马迹推理病情;她是天使,不仅要诊治孩子,还要安抚那些焦虑的家长;她是卫士,不管是白天还是黑夜,时刻守护着稚嫩的生命;她就是市人民医院儿科医生邓巧珍。

时值严寒,儿科工作变得忙碌起来,一个夜班入院5个患儿已是常态。这天晚上,又是邓巧珍值夜班,时间接近零点,办公室的电话铃声响起:“你好,儿科吗?我是产科,一名前置胎盘活动性出血的孕妇马上会送往手术室行紧急剖宫产,因为是孕32周早产,需要儿科医生陪产。”接到电话后,邓巧珍打起十二分精神,推着待产小床一路小跑来到手术室。

很快,宝宝出生了。可是出生时伴有窒息,出生后还出现了呼吸窘迫、新生儿肺透明膜病等表现。患儿的情况已不容乐观,邓巧珍立即熟练地为宝宝复苏、气管插管、气管内注入肺表面活性物质、上呼吸机辅助通气,一个通宵的努力,为患儿的后续治疗争取了宝贵的时间。

3天后,患儿的呼吸机撤机,这意味着孩子已经安全度过了早产儿呼吸关。那么接下来,早产儿将要面对的问题就是感染关和喂养关。邓巧珍做好了继续迎战的准备,不分白天黑夜,只要她在医院,都会留出大部分时间守在患儿的病房。

就这样持续了20余天,终于,邓巧珍凭借高超的专业能力、细心及耐心的守护,有效控制了感染。眼看着孩子开始长肉了,家长十分感激,特地制作了一面

写有“顶呱呱”的锦旗,亲手交到邓巧珍手上。

多年来,邓巧珍一直尽职尽责、任劳任怨,设身处地为患儿及家属考虑,肩负医者责任担当,并践行党员先锋模范作用。在邓巧珍的守护下,无数患儿健康出院。

“既然选择做医生,就要保持终身学习的习惯。”邓巧珍认为,作为一名医务工作者,只有不断地学习专业知识,才能更好地服务患儿。有一段时间,她就会翻看专业书籍、查阅医学文献指南,休息时积极参加学术会议,力求在业务上不断进步。

“未来,我们将继续秉持精益求精、探索不止的精神,全力护航我市儿童的成长之路。”邓巧珍说道。

(楚水莲 陈娜)



患儿家属将写有“顶呱呱”字样的锦旗亲手交到邓巧珍。通讯员供图

理财·周刊

责任编辑:郭家杰

连续三年!中国银行荣获银行理财销售金牛奖



近日,由中国证券报主办的“2024年中国银行业财富管理论坛暨第五届中国银行业理财金牛奖”颁奖典礼在京举行,中国银行再次荣获“银行理财销售金牛奖”。自2022年该项奖项设立以来,中国银行是唯一一家连续三年

获此荣誉的国有大型商业银行。金牛奖系列评选凭借公正、公平、公开原则和对资产管理行业发展规律的尊重,已成为中国资本市场最具公信力和影响力的权威奖项之一。

中国银行牢牢把握财富管理蓬勃发展的时代机遇,切实践行“金融为民”,全面遵循“开放共赢”“买方思维”“全流程陪伴”三大原则,

坚持安全审慎的风险管理策略,秉承“为投资者创造价值”的理念,以客户需求为导向,遴选绩优理财产品,持续提升客户投资体验。

中国银行将持续推动产品服务多样化,加大对科技创新、先进制造、绿色发展和中小微企业的支持力度,优化服务流程,为客户打造安心的全旅程投资体验。

(谭焱)



工商银行株洲分行连续五年获外汇业务合规与审慎经营“A”类银行

工商银行株洲分行始终坚持外汇业务合规和审慎经营的理念,坚守合规初心,严格落实外汇管理政策,助力全市外贸企业稳健经营发展。在市分行党委的正确领导下,2024年,工行株洲分行在全市的外汇业务合规与审慎经营评估中,再次获评“A”类银行,这是该行连续第五年获此殊荣。

建立健全机制建设,压实主体责任。依据总、省行相关文件要求,制定了《关于印发株洲分行营业部、各支行KPI考核和等级行评定办法(2024年修订版)的通知》,重点完善外汇业务内控合规管理机制,明确各级机构人员职责和业务操作流程,督促指导支行严格按照“展业三原则”要求履行业务审核职责,逐笔把关国际收支、结售

汇、贸易融资、外汇账户、跨境人民币等各项数据报送的准确性、及时性、完整性,其间共办理6322笔国际收支统计间接申报业务,数据报送质量较2023年度有所提升。

紧跟监管步调,夯实外汇合规基础工作。及时了解最新监管政策动向,积极参加外汇局、人行组织的跨境人民币和外汇业务等培训,及时更新内部操作手册与对外宣传材料,保持合规经营的适应性,落实风控合规管理,把握跨境业务事中事后监管要点,统筹发展与安全,坚守监管合规、行业自律等风险底线,确保各项外汇业务合规开展。2024年度共办理四笔直接投资项下登记业务,账户开关户、性质、收支及资金使用等均按外汇管理规定办理。

加大外汇政策传导力度,聚焦汇率避险。配合监管部门,积极引导市场主体树立中性风险理念,提升防范汇率风险的意识和能力,并陆续推出远期结售汇、外汇掉期、外汇期权产品组合、新客首笔期权零元购等汇率避险产品。同时对外贸企业每日推送汇率走势,持续不断地上门走访交流,助力辖内企业稳健发展。

落实外汇便利化政策,提高服务质效。简化企业名录登记流程,全流程指导企业线上登记“贸易外汇收支企业名录”,进一步支持企业“足不出户”办理业务,分批次试行企业贸易便利化试点政策,成功为7户优质企业办理贸易便利化试点业务,提升客户服务满意度。同时,积极对接具有外贸融资需求客

户,进一步拓展企业跨境融资渠道,推动便利化试点业务成功落地。强化外汇合规人才队伍建设,进一步加大外汇业务合规培训。专业部门常态化开展国际业务团队送教上门培训,持续赋能基层外汇业务人才队伍,同时提高从业人员涉敏业务甄别意识,做好对外国别风险提示,确保工行株洲分行各级机构合规管理能力与外汇业务规模、发展速度相匹配。

下一阶段,工行株洲分行将持续推动总行“外汇业务首选银行”战略落地见效,积极贯彻落实国家外汇管理局政策精神和各项工作要求,秉承合规审慎经营理念,为推进外汇业务稳健高质量发展再上新台阶而不懈奋斗。

(陈飞艳)

幸福食光

“幸福零售”系列品牌活动

满10元减5元

活动途径: 微信扫描二维码关注湖南银行官方微信公众号,选择“融生活”栏目的“借记卡活动专区”,点击“幸福食光”进入活动页面,选择进入“品牌商户”或“本地商户”优惠券领取页面,验证我行预留手机号后即可参与活动。

浦发银行

新客建额有礼

活动时间: 2025年1月1日-1月31日

活动内容: 活动期间,浦闪贷首次授信审批通过并签约的客户,授信金额大于等于10万元的,可领取年化单利2.78%和2.88%利率优惠券各一张,授信金额小于10万元的,可领取年化单利2.88%利率优惠券一张。优惠券适用1年期贷款,数量有限,领完为止,具体详见活动细则。

开通点金量客户享3.3%

活动时间: 2025年1月1日-2月28日

活动内容: 活动期间,已开通点金量的客户可领取浦闪贷年化单利3.3%利率优惠券一张(适用1或3年期),具体详见活动细则。

联系电话: 28661000

交通银行

新发享加薪

你好~“薪”朋友!

活动内容: 活动期间,首次发薪且月累计发薪金额超过1000元(不含)的达标工资卡客户,有机会领取面值58元的支付贴金券,每月限5000张,每人最多领取一张,数量有限,先到先得。

达标工资卡客户在首次发薪时可扫描二维码或进入手机银行搜索“湖南代发权益专区”领取专属福利。

活动时间: 2025年1月3日-2025年6月30日

参与对象: 活动期间,首次在交通银行湖南省分行代发工资且发薪首月的月累计发薪金额 > 1000元的客户。具体活动详情及活动名额详见手机银行活动规则。

温馨提示: 1. 切勿点击非法不明链接及二维码,不要随意透露个人账号密码及交易验证码。
2. 活动详询95559或交通银行湖南省分行各营业网点。

中国工商银行

经营快贷 焕新升级

最高额度 500万

年利率低至 3.1%起

产品特点: 年龄18-65周岁(含)|营业执照注册1年以上|纯信用无抵押|最长可借12个月|额度可循环

资金热线: 0731-22206678