



醴陵构建“三百米见绿,五百米见园”的城市绿地格局——

# 家在公园边 城在绿荫里

株洲日报记者 李逸峰  
通讯员/伍丽 翁勇 蒋百穗

绿江两岸绿树红花掩映,亭台古桥矗立,“瓷城古韵·一江两岸”风光带美得让人心醉;仙山公园改造升级,一年四季皆有景致;70余座小游园、小广场建成开放,居民在家门口就可休闲、健身、娱乐……初夏时节,走进瓷城醴陵,移步皆美景,处处似公园。

近年来,醴陵市以创建国家园林城市为契机,全力构建“一江穿城、绿核镶嵌、绿带交错、绿楔渗透、公园棋布”的城市绿地格局,基本实现“三百米见绿,五百米见园”的目标。一幅秀美的山水画卷,正在瓷城大地徐徐铺展。

**建成各类游园、广场 70 多个,百姓就近享受绿色福利**

近段时间,醴陵市寨子岭附近的居民有些小激动:经过一年多建设,寨子岭公园建成开放。这里绿荫环抱,空气清新,已变成名副其实的“绿肺”。钟秀梅就住在公园附近,每天吃完晚饭,会来到公园,游园跳舞,十分惬意。她说,家门口就有这么好的公园,幸福满满的。

整洁的沥青路面、花开四季的4大植物主题园、布满公园的22条休闲步道、靓丽的灯光夜景……始建于1994年的仙山公园,2016

年启动大规模提质改造,“春看樱、夏观荷、秋赏枫、冬赏梅”,游道和林间小径将景点一一串起,人文景观与自然风景相得益彰。

近年来,该市还在城市各个区域建成60余个“口袋公园”,出门“逛公园”、河边“吸氧”,已是醴陵市民最爱的休闲方式。

2016年起,醴陵启动创建国家园林城市工作,对城区的环境进行提质升级改造,通过规划建设绿、见缝插绿和拆围透绿等举措,建成70余处公园、广场、游园等绿地,面积达56公顷。目前,该市建成区绿地率、绿化覆盖率、人均公园绿地面积三项指标分别为33.58%、38.24%、10.55平方米,公园绿地服务半径覆盖率达84.26%。

**打造景观特色亮点,让城市更美更有气质**

“千年古邑、千年产业、千年文明”是醴陵城市最鲜明的标志,最厚重的底色。该市以底蕴深厚的古城文化、经久不衰的陶瓷文化、热烈丰富的花炮文化、氛围浓厚的宗教文化、源远流长的红色文化为基调,按照绿水绕城、青山环抱、景观优美、和谐宜居的城市愿景,打造景观特色亮点,让城市更美更有气质。

“瓷城古韵·一江两岸”风光带花木繁盛,移步异景,将优雅的滨河生活写入城市风景,为瓷城人民提供一条漫步休闲、品味幸福慢生活的生态走廊。



好去处。提质改造后的仙山公园,成为瓷城百姓休闲的好去处。

凤凰大道串联起中国陶瓷谷国际会展中心、醴陵瓷谷、1915陶瓷文化特色街、瓷路口等一系列“瓷”文化建筑,绿地成荫,鸟语花香。

在城市规划建设中,该市注重历史保护、人文传承,在古迹修缮中将绿地景观建设与历史文化保护、休闲旅游相结合,对古树名木及后备资源树种进行原地保护,使绿地成为醴陵文化宣传与展示的平台。

开展植绿补绿大行动。近年来,该市重点对7条样板街、27条主次干道进行提

质,增加空闲地带的绿化带,补种行道树,增加花箱等,提高道路绿化水平。目前,城区共更换栽植行道树1000多株,补植补栽苗木30万多株,铺植草皮5万平方米,新建城市防护绿地10000余平方米,城市绿量更大,绿化品质更高。

留住青山绿水,记得住乡愁。“水在城中绕,城在林中卧,路在绿中行,楼在园中建,人在景中笑”,在瓷城醴陵,连绵的绿色,从乡村向城市蔓延,一座宜居宜业宜游的现代化园林城市正向我们阔步走来。

## 第四届创新创业大赛启动

株洲日报记者 张洁  
通讯员/陈君

株洲日报讯 5月21日,醴陵市第四届创新创业大赛正式启动。大赛由醴陵市委人才工作领导小组办公室、醴陵市人力资源和社会保障等部门联合主办,分创业组和创新组。

根据大赛规则,项目地在醴陵,符合国家法律和产业政策,具有创新性技术、产品或经营模式,不侵犯任何知识产权的企业均可报名参加。初赛将采取“自

我陈述+现场答辩”形式进行选拔,5分钟项目路演,评审团现场评审,创新组和创业组各确定20名选手进入复赛。凡符合条件的决赛项目,经获奖者本人申请,相关部门审核后,优先获得政策支持,以及相应的辅导支持。符合湖南省产学研合作制造业重点企业名单条件的,优先列入名单。竞赛优胜项目的企业,作为“精准服务进园区”“企业上云”等重点服务对象,由醴陵市科工信局组织相关服务机构,提供创新创业公益服务和个性化对接服务。

## 今年新建 50 个标准化村卫生室

株洲日报记者 张洁  
通讯员/李欣钰 刘织平

株洲日报讯 为进一步优化村级医疗卫生资源配置,今年,醴陵市将新建50家标准化村卫生室,服务辖区百姓。

业务用房面积不少于60平方米,做到功能齐全、改造规范、环境舒适……醴陵标准化村卫生室的建设,将按照“统一标准、统一设计、统一施工、统一验收”的要求,设施做到“六有五统一”。“六有”,指有诊断室、药房、留观室、治疗室、处置室、卫

生计生服务室;“五统一”,指统一名称、统一标识、统一风格、统一布局、统一制度。此外,有条件的卫生室还将增设中医理疗室、煎药室。

同时,从业的乡村医生必须具有乡村医生执业证书或执业(助理)医师及以上资格。醴陵市卫生健康局将建立村医培训长效机制,每年开展系统化培训,不断提升村医服务水平。标准化村卫生室不仅为居民提供基本医疗,还可提供基本公共卫生服务、疾病预防控制服务、妇幼保健服务和中医药服务等。

醴陵市场监督管理局贴心帮扶企业

## 7次上门指导 发证提前两个月

株洲日报记者 李逸峰  
通讯员/张拥军

株洲日报讯 “精准帮扶模范,热心服务标兵。”5月17日,湖南省旺客来食品有限公司负责人来到醴陵市市场监督管理局,送来一面锦旗,感谢该局对企业的贴心帮扶和服务。

旺客来食品有限公司是一家从湘潭搬迁至醴陵市枫林镇食品工业园的食品生产企业。在企业申办食品生产许可过程中,醴陵市市场监督管理局充分发挥职能作用,

提前介入,靠前服务,工作人员先后7次上门,对企业进行指导。5月中旬,旺客来公司一次性通过发证审查,获得食品生产许可,比预计拿证时间提前了两个多月。

据悉,醴陵市今年温暖企业“三百”活动开展以来,该市市场监督管理局主动出击,贴心帮扶,切实帮助食品生产企业解决申证、换证中的实际问题。截至目前,共对13家企业开展食品生产许可申报工作进行指导与帮扶,累计提出建议和意见50余条,已有6家企业顺利领证。

# 贯古社区,全省“两型”样板

N 走县区·看人居

株洲日报记者 李逸峰  
通讯员/刘铁强 徐玉婷

蓝天绿树之间,青砖、红瓦、白墙的农家小楼错落有致,12公里社区道路全部硬化,节能路灯和交通指示牌分列道旁,垃圾实施分类处理……5月22日,走进醴陵市浦口镇贯古社区,一幅美丽的“两型”图景

呈现眼前。

上午7时许,贯古社区月形组居民卢远根就开始忙碌起来,将房前屋后清扫干净,厨余垃圾倒进自家菜土,其余垃圾分类倒进家门口的垃圾桶。在今年一季度的卫生评比中,因为门前卫生清洁,庭院绿化好,他家被评为社区“最清洁户”。“美好的一天,从早晨清洁卫生开始。我们这里可美了,住着真舒服,家里用了天然气呢。”卢远根自豪地向记者介绍。

卢远根房子前的村道,绿树成荫,十

分干净整洁。村道旁有一个小广场,崭新的太空漫步机、秋千、单杠、健身器、上肢牵引器等健身器材有序排列,不少居民在此一边锻炼、一边聊天,欢乐的笑声,传遍村落。

沿着村道继续前行,道路两旁菜地成畦,花木成荫,田园风光,诗情画意。社区大池塘边,垂柳依依,灌木葱茏,周边砌筑栏杆,步道铺上沥青,漫步其中,十分惬意。大池塘旁边,有一处灯光球场,还有一处带顶棚的文化广场。广场前方的假山

上,流水潺潺。

“这里,是我们社区的休闲风光带,每天晚上,散步的、打球的、跳广场舞的,可热闹了!”浦口镇副镇长、贯古社区党总支书记黄徐介绍说,近年来,社区全面开展农村环境综合整治,大力倡导垃圾分类减量,实行垃圾上门清运、集中处理,极大改善了社区的卫生状况,提升了人居环境质量。近年来,该社区先后荣获“湖南省绿色村庄”“湖南省卫生村庄”“湖南省两型村庄”称号,可谓实至名归。

# 健康广场

## 高血压?做了二十四小时动态血压检测了吗?

76岁的李爹爹患高血压病10年,糖尿病5年。今年4月某晚,突然感到呼吸困难、胸闷、心慌,急症入住三三一医院心内科,测血压220/130mmHg。诊断为:高血压危象,急性左心衰。24小时动态血压显示:每晚12点至次日4点左右,血压居高,波动在190-220/110-130mmHg水平。抢救3天,住院15天后血压平稳出院。

医学上将一段时间内对血压测量值进行描点连线,形成一条血压波动曲线。通过24小时动态监测血压变化,正常人24小时血压节律呈“双峰双谷”,即上午6-10时上升,午后2-3时下降,4-6时又上升,以后缓慢下降直至凌晨2-3时的最低谷值。这种昼夜血压波动曲线状如勺,称“勺型血压”。血压的这种昼夜节律适应机体活动变化,有效保护心、脑、肾等脏器和功能。但是,部分高血压患者,由于血压昼夜节律异常、动脉硬化、糖尿病、左心功能不全等原因,夜间血压下降幅度超过白天血压不足10%,常常在傍晚或夜间血压升高,血压随时间变化的曲线为非勺型,称为“非勺型高血压”;若夜间平均血压反而比白天血压还高,血压随时间变化的曲线与勺型高血压相反,即峰、谷与勺型高血压的峰、谷呈反相,称为“反勺型高血压”;若夜间血压下降幅度较白天平均血压超过20%,血压随时间变化的曲线似勺型高血压,但峰、谷曲线更为明显,即峰更高,谷更低相,称为“深勺型高血压”。以上非正常形态的高血压类型,明显增加左心肥厚和心脑血管事件的危险!

假如李爹爹能及时做了24小时动态血压检测,就会避免这种状态的发生。那么,做24小时动态血压检测有何意义呢?1.发现“白天高血压”;对一些年轻患者或是性格内向、精神紧张者,在确诊高血压病之前,最好进行动态血压监测。2.了解血压波动特点:动态血压监测能测量不同时间内的瞬间血压,所得数据远较偶测血压值多得多。3.判断高血压病情程度:评估血压升高程度要比单纯诊断高血压更为重要,通过昼夜血压节律的检测评估高血压病的严重程度。4.判断预后:动态血压测量的血压值与心血管事件的相关性明显优于偶测血压,预测心脑血管病发作。5.指导药物治疗:因为评价了休息与活动状态下的血压、昼夜节律以及药物作用的持续时间,所以有利于帮助用药。

三三一医院高血压研究所 贺志伟

# 不要把腰痛都当腰椎间盘突出症



李女士在十年前不幸遭遇了车祸,当时26岁的她骨盆严重骨折(双侧髂骨、耻骨、坐骨粉碎性骨折),经过治疗后骨盆畸形愈合。在旁人看来,李女士行走及外形恢复如初,但她的腰痛却只能自己默默承受,尤其是生完小孩后每每来例假时左髋关节更是痛不欲生,所以每个月的痛苦在她的心理已经产生了深深的烙印,严重地影响了她的生活质量与心理健康。

李女士曾在株洲市多家大医院就诊均以“腰椎间盘突出症”治疗,却始终无法缓解腰痛的症状,每每例假之时疼痛依旧。后经朋友介绍来到了株洲市二医院康复医学科就诊,接诊的汤伟副主任医生经过详细

的问诊、体检及影像学诊断后认为有三:1.患者有明确腰部及左髋部疼痛病史,有典型椎间盘突出现象,但症状与影像不符,故不考虑腰椎间盘突出症所致;2.患者有明确外伤史,骨盆存在畸形愈合,但与其症状无直接关系;3.通过体检、触诊、长短脚等综合判断,更多地考虑车祸撞击导致的“骨盆旋转症”。

精准的评估诊断,结合康复治疗团队的系统治疗一个疗程后,患者症状日渐好转,尤其是利用龙氏治脊传承人王廷臣教授独创的手法——“幸福剪刀腿”,有效地通过患者的自主发力配合同时纠正双侧骶髂关节错位。

患者腰部不痛了,本以为就此痊愈,但患者例假到来之时左髋关节的疼痛依然如约而至。患者的痛,医者也是感同身受的,这不得不让康复科团队陷入疑惑。经过科内讨论后,该现象是“产后”出现的症状,刘桂先治疗师长重新做了产后评估:发现患者脐水平左侧三指处按压出现剧烈疼痛且疼痛放射

到左髋关节,疼痛性质与例假时一致。所以患者的情况考虑是产后内脏筋膜紧张,再加上子宫充血致下腹部内压增加卡压神经致左髋关节放射痛。找到了病因就是解决问题的大半了,经陈梦婷老师教授的“内脏筋膜松弛术”调理后,患者经期腰痛的症状就此消失了。再经过系统产后训练,患者下腹部存在的腹直肌三分离、耻骨联合分离,同样也可以得到纠正,提高患者生活质量是康复科始终追求的目标!

汤伟科主任建议,随着人们对高品质生活的追求,产后妈妈都应该到康复科做产后康复。十月怀胎,胎儿的重量渐渐地使孕妇腰椎前凸变大、骨盆前倾、腹直肌分离以及盆底肌松弛等等,这些都是从少女到大妈的重要一步,甚至你无法想象若干年后泌尿系问题或许与产后修复有关,而这些问题都可以到康复科经过专业、系统地治疗得以修复。

株洲市二医院 康复科 刘桂先

## 胎儿也会“打嗝”吗?

很多孕妈妈们在孕晚期来医院进行胎心监测的时候,中途会听到宝宝在肚子里发出阵阵奇怪的声响,跟平常的胎动很不一样,还伴随一连串“嗝、嗝、嗝”的声响,类似于成人打嗝。她们都会很好奇,这难道是宝宝在打嗝吗?没错,这正是宝宝打嗝的声音。

当胎儿打嗝时,频率一般为2-3秒一次,持续的时间大约为5-20分钟。有些胎宝宝从来不打嗝,有些胎宝宝偶尔打嗝一两次,而有少部分胎宝宝喜欢频繁打嗝,甚至每天出现3-5次以上。

那么,频繁打嗝的宝宝是因为在妈妈的子宫内缺氧,还是孕妈吃得太多或者太饱导致的?其实,这都不是的。

怀孕28周以后,也就是孕晚期,胎宝宝在妈妈的肚子里一边运动,一边不断吞咽羊水,以此来锻炼肺部的呼吸功能,让肺泡在羊水中长大。在宝宝的腹

腔和胸腔之间,有一道膈肌将胸腔与腹腔分开,与胎儿身体内其他的器官一样,膈肌不但有血液供应,而且上面还有神经分布,当引起打嗝的刺激被传导给宝宝的大脑后,大脑会下发指令,膈肌就会发生阵发性、痉挛性收缩,于是就出现了胎儿“打嗝”的现象。

宝宝吞羊水是在为出生后能够像成人一样正常的呼吸做准备,也就是说,胎宝宝打嗝,其实是他们提升肺部呼吸能力的一种方式,是一种正常的生理现象,准妈妈不必过于紧张。

当孕妈妈发现宝宝在肚子里打嗝很厉害的时候,可以轻轻地抚摸自己的腹部,对宝宝进行安抚,帮他/她顺顺气,宝宝就会慢慢停止打嗝。随着胎宝宝的肺部的发育成熟,在孕晚期的后期现象就会逐渐消失。

省直中医院 产科二区 李多佳

## 旋磁式糖尿病治疗仪治疗糖尿病

糖尿病是威胁人类健康和生命的顽症之一。不少糖尿病患者“天天吃饭吃药,顿顿进餐打针”而痛苦,或因服降糖化学药物给器官造成严重损伤而伤心,更有不少患者为久治不愈的糖尿病及其并发症而失去生活下去的勇气。美国糖尿病专家米勒博士在2003年国际糖尿病联盟组织学术论坛上呼吁:“服降糖化学药物对病人的内脏造成严重损伤,这种现象愈演愈烈!很多糖尿病人的致死致残并非单一的由高血糖造成,其实长期的服用毒副作用很大的化学降糖药是一个很严重的因素。”

石峰区人民医院引进旋磁式糖尿病治疗仪治疗糖尿病,是根据中医学经络学理论,吸收电子学、物理学、能量学、神经科学等科学理论,将多学科尖端技术融为一体,与

多种微量元素按科学比例相结合,以旋磁方式,利用仪器探头,分别作用于人体八大经穴,调整人体生物效应,提高细胞组织活性,增强自身免疫功能和自我修复能力,改善糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱,实现机体代谢平衡,给受损的胰岛细胞进行能量充盈,增强葡萄糖载体基因作用,促进血氧代谢,重组胰岛细胞进行正常的分裂和增殖,使胰岛素的分泌、排泄、运输等技能组织达到理想的代谢程序,进而实现恢复胰岛功能。

该院使用该治疗仪II型糖尿病及其并发症,7-10天即可减降糖药量,3至6个月可以治愈停药,让糖尿病人重过正常人的生活。

咨询电话:13975382263

株洲市石峰区人民医院 袁子谷