



多元养老托起幸福“夕阳红”

——“城乡统筹·幸福醴陵”系列报道之四

株洲日报记者 张洁
通讯员/刘立春 丁时伟

“老有所养，老有所乐，老有所为。”不但蕴含着老年人追求幸福生活的梦想，也衡量着一个地区发展和文明的高度。如今，在醴陵市，这一梦想照进了现实。

据统计，醴陵市现有60岁以上的老年人达17.2万人，占该市总人口16.2%。随着人口老龄化进程加快，健全优质的养老服务体系日显迫切。近年来，醴陵市广泛开展“城乡统筹·幸福醴陵”之养老服务行动，加快建设功能完善、服务优良、覆盖城乡的养老服务体系，托起幸福“夕阳红”。2018年，该市被确定为“全国第二批居家和社区养老服务改革试点市区”，今年初又被确定为“湘赣边区乡村振兴示范县(市)”。

医养服务融合发展，创建3家以上“医养结合示范中心”

8月7日上午10时许，热浪袭人。走进位于醴陵市田田村的福田医养中心，水墨中式风格融贯其中，清雅幽静的舒适气息扑面而来。在老人们的居住场所，洗浴设备增添座椅，马桶设置简易扶手，方便老人起身。

据了解，福田医养中心总投资1.5亿元，经过2年多的筹备与建设，今年初顺利通过民政部门的审核验收，被确定为醴陵市(县)级养老示范中心。该中心与湘雅三医院合作，是一所大型医养结合的养老服务机构，共有养老、医护床位700张。

今年3月20日，湖南省民政厅副厅长杨徽一行来到福田医养中心调研基层养老服务，称赞“醴陵养老服务工作在机构建设、服务质量提升、关爱和保障政策落实等方面很有成效，走在了全省(市)区前列”。

近年来，醴陵市以推进“国家第二批居家和社区养老服务改革试点”和“省五化民政改革创新试验区”建设为契机，逐步实现养老服务“低端有保障、中端有市场、高端有选择”的发展格局。今年，该市还将加快实施医养服务融合发展，创建3家以上“医养结合示范中心”，实行城乡养老服务机构、老年人家家庭与医疗卫生机构签约服务，医护型床位占总养老床位30%以上，50张床位以上的养老机构设立卫生室(所)。

构建“四级养老设施网络”，让“空巢”变“暖巢”

“孩子们在城里工作，我和老伴留守

农村，现在有了日间照料中心，一点都不担心寂寞了。”8月8日上午9时，在醴陵市孙家湾镇西岸村日间照料中心，65岁的肖全来来到健身室活动，高兴地说道。

今年5月，西岸村日间照料中心正式投入使用，占地面积220平方米，分上下两层，医疗室、健身康复中心、棋牌室等9个项目一应俱全，为全村老年人提供个性化、多层次的养老、休闲和娱乐服务。

近年来，醴陵市不但着力建设市级养老服务示范中心，还打造“白天入托接受照顾，晚上回家享受家庭生活”的镇(街道)居家养老服务中心、村(社区)日间照料中心、小区养老服务驿站，形成“四级养老设施网络”，打造“15分钟养老服务圈”。该市24个镇(街道)建居家养老服务中心、村、社区日间照料中心，为互助式养老服务提供优质平台。

据了解，醴陵市目前有养老机构223家，其中社会养老机构7家(含1家县级养老服务示范中心)，农村敬老院35家，“五保之家”16家，街道(乡镇)居家养老服务中心24家，村(社区)日间照料中心140家，小区养老服务驿站1家，各类养老床位总数达6481张。多元化的养老服务，如一粒种子，深深根植在醴陵大地，种下的是温暖和谐，收获的是老年人的幸福安康。



图为游客们在体验“天河漂流”项目。邱凌捷 供图

走，到均楚漂流去

株洲日报记者 李逸峰
通讯员/邱凌捷

株洲日报讯 近日，醴陵市均楚镇君子山生态文化景区天河漂流项目正式开漂。炎炎夏日，游客朋友消暑纳凉有了好去处。

天河漂流项目位于均楚镇大垅洲村李婆塘，全程约2.8公里，途经多处落差坝、观景坝、木槽水坝冲浪等景点，惊险刺激，欢乐多多。

君子山生态文化景区，距醴陵城区45公里，距株洲城区36公里，面积约27平方公里。境内群峦叠嶂，林木葱郁，堪称天然氧吧。景区按照国家AAA级景区标准规划设计，以山川、溪流、田园、草木为载体，以君子文化、宗教神话为灵魂，以君子教育、康养休闲、亲子度假为主要功能，包括共享田园、康养雅居、禅韵君山、怡然乡舍四大片区，各显风格特色，各具不同功能，各有观赏韵味。

8月20日，2019年醴陵市夏季乡村文化旅游节将在均楚镇开幕，摄影邀请展、美食嘉年华、种植许愿树、君子垂钓大赛、农民摇摆PK赛、观荷赏莲等7大主题活动将陆续举行，旅游节将持续至9月中旬，让你狂欢一夏。

六所学校扩容改造 新增学位五千多

株洲日报记者 李逸峰
通讯员/邓绍生 黄珂

株洲日报讯 8月7日，在醴陵市来龙门街道狮子坡小学校园内，新建的综合楼主体结构已经完工，正在进行内部装修装饰，将于9月1日前投入使用。

该校原先只有28间教室，近年来，学位不足矛盾日益凸显。今年秋季开学，预计将新增4个班的学生。新建的综合楼总投资800万元，可以增加24间教室，化解8个“大班额”，还能预留6个班的教室。

在仙岳山街道江源小学，1栋新教学楼正在抓紧建设，预计今年10月1日前完工投入使用，可新增12个班540个学位，彻底解决学校学位不足难题，大大缓解大班额问题。

加大教育投入，化解大班额，推进义务教育均衡发展。今年，该市投资4000余万元，对涠江中学、狮子坡小学、五里牌小学、东岸小学、江源小学和石子岭小学共6所学校进行扩容改造，新建教学用房18400平方米，化解城区生源激增、学位紧张的局面。6所学校扩容改造工程，均将在今年年底全部竣工，届时新增教室120间学位5215个。

特殊困难群体低保、供养标准再提标

株洲日报记者 李逸峰
通讯员/丁时伟 余慧吟

株洲日报讯 8月7日，醴陵市民政局发布消息，从今年7月1日起，该市农村低保保障、农村特困人员供养和残疾人“两项补贴”按新标准发放，并补发了1—6月的提标差额。这标志着，醴陵市民政局承担的2019年两项省级民生重点实事工程提前完成。

今年5月，醴陵市下发文件，明确从2019年1月起，该市农村最低生活保障标准由290元/月提高至360元/月，农村低保平均救助水平提高至185元/月。同时，全面提高农村特困人员供养标准，分散供养人员月人均补助由364元调整为468元，集中供养人员标准由480元调整为530元。此外，残疾人“两项补贴”标准也由55元/月调整为60元/月。

据了解，截至今年7月底，醴陵市共有农村低保对象10485户20750人，社会保障兜底对象1152户2653人，农村分散供养人员5672人，享受重度残疾人护理补贴8248人，困难残疾人生活补贴5352人。

望江楼下月开门迎客

株洲日报记者 张洁
通讯员/滕洁 张逸鸣

株洲日报讯 飞檐斗拱琉璃瓦，榫卯叠置白玉阶。醴陵望江楼项目自动工建设以来备受各界关注，目前，工程建设已进入尾声，预计9月将全面开放。

望江楼坐落于醴陵市仙山山顶，总建筑面积8369.62平方米，楼阁地上部分为7层、地下为2层。除基座外高63.11米，整座楼造型古朴庄重、设计繁复，是纵览一江两岸美景的全新“观景台”。“望江楼项目位于山顶，飞檐斗拱是采用仿古的工艺，都是榫卯结构，材料运输和施工难度都比较大。”施工负责人朱峰介绍。

入夜，站在望江楼，仿佛抬手可揽九天星斗，看看万家灯火，欣赏月光如水如天。虽然还没正式开放，但吸引不少醴陵市民前来一探究竟。“望江楼地处仙山公园西侧山顶，与一江两岸、涠江书院相互辉映。项目的建成，将进一步丰富醴陵市的旅游资源。”醴陵市文化旅游广电体育局相关负责人介绍。

种下黄桃林 走上脱贫路

株洲日报记者 李逸峰
通讯员/曹娥

株洲日报讯 眼下，正是黄桃上市时节。8月6日，在醴陵市李取镇秦河村种农专业合作社的黄桃基地内，200亩黄桃树上，一颗颗金灿灿的黄桃挂满枝头。不少慕名前来的游客纷纷采摘。

桃园内，洪源村贫困户吴子如正忙着采摘黄桃。他今年58岁，至今单身，因为身体不好，无法外出打工，生活入不敷出。一周前，他家附近的黄桃园开园了，吴子如满是喜悦。因为他是“股东”之一。2017年，吴子如以10亩荒山入股秦河村种农专业合作社，合作社每年按照挂果收入总利润的30%给他分红。

在当地，像吴子如这样的“土地股东”还有20余户。除去分红外，他们还在合作社务工挣工资。

因为这里的黄桃口感很甜、很脆，前来采摘购买黄桃的游客络绎不绝，昔日偏僻的荒山变成了“金山”。

健康广场

走进心脏康复 重塑健康生活

——株洲市首台心肺运动测试系统在二医院投入使用

从前，大家普遍认为心脏病病人就应该静养，尽量避免各种运动。随着心脏康复知识的普及，持这种认识的人已经越来越少，但是矫枉过正，又出现了另外一种错误认识，认为心脏康复就是简单的做运动，回家自己锻炼就行了，误把普通民间健身简单等同于心脏运动康复。

什么情况下需要心脏康复?哪类人群适合心脏康复?

心血管内科主任谭玉文介绍，“心脏康复”的适宜人群十分广泛。一是重症患者：如心肌梗塞、心脏术后患者、冠心病、稳定期心衰患者，根据不同患者的心脏功能、储备能力，然后作出客观评估、开出针对性的运动处方；二是慢性病患者，如早期的高血压、糖尿病、肥胖患者，运动疗法可以起到改善血压、血糖、血脂，有效减重的作用；三是身心压力大、运动过少的亚健康人群，心脏康复可以提高机体机能，改善焦虑抑郁，保持良好精神状态，从而提高患者生活质量、延长寿命；四是专业运动员，根据其心肺功能、体能来制定运动训练方案，有利于开发其竞技潜能。

心肺运动测试系统——心脏康复的精准评估利器

因为心血管疾病的特殊性、突发性以及严重后果。为保证心脏康复的安全性和有效性，需要在心脏康复锻炼之前进行专业、精准的检测评估，心肺运动测试就是其中最重要的一项检测内容。

心脏康复中心的许轶医师告诉

知识和专业设备。心脏康复运动是经过精准评估后的适宜强度运动，既能避免过度运动带来的伤害和意外，又能防止运动量不够带来的无效性。”由此可见，正确的心脏康复必须是在专业人士的指导下，利用专业的设备进行的。

从事危害公共安全职业人员的体检，能更早的发现心血管疾病，避免危险事件的发生。株洲市二医院新引进株洲市首台心肺运动测试系统，以前要跑到长沙才能做的检查，现在老百姓在家门口就能完成!

株洲市二医院 唐奕欣

医学科普 椎间孔镜下椎间盘摘除术

椎间孔镜于1999年由美国 Anthony Yeung 教授首创(杨氏技术)，并在2002年德国脊柱外科学会 Thomas Hoog Land 教授在杨氏技术基础上予以发展，目前创新的 THESSYS 技术得到脊柱领域学者的广泛认同。据市三三一医院脊柱外科主任陈学明介绍，该技术目前不仅可以治疗椎间盘突出，还大量用于各类骨性狭窄、老年性退变的治疗，并且可以最大程度地保持纤维环的完整性和保持脊柱的稳定性。该技术是一种对病人创伤小、疗效可靠的微创手术，局麻下就能完成，手术损伤小，恢复快，由于它的诸多优越性，目前国际上已经公认椎间孔镜在脊柱外科微创领域的主导地位。但手术适应症的选择需要由脊柱外科专科医师进行评定。

椎间孔镜技术具有以下优点：

- ① 局部麻醉下完成手术，不需要全麻。手术过程中病人完全清醒，可以随时与医生进行交流，保证了手术的安全；
- ② 手术切口很小，一般为7mm，对肌肉和组织的损伤小，小的切口意味着小的创伤，少的出血(一般小于50ml)，而且感染的机会大大地降低；
- ③ 与传统手术技术比较，椎间孔

镜技术不需要广泛地剥离椎旁肌肉和切除周围韧带，不破坏脊柱稳定性，减少了术后腰背肌疼痛和脊柱不稳风险；

④ 病人满意度高，舒适度高，术后立即缓解疼痛，术后伤口疼痛轻微，大小便自理，护理简单。术后第二天可以下床，3天就可以出院，病人可以尽快回到工作岗位和保证高质量的生活；

⑤ 独特的套管和手术器械设计，术中硬膜和神经组织被放大，显示清楚，提高了手术的安全性。

株洲市三三一医院 陈坦



拔罐二三事

拔罐法具有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。一般多用于风寒湿痹、腰背肩臂腿痛、关节痛、软组织挫伤及伤风感冒、头痛、咳嗽、哮喘、胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痛经、中风偏枯等疾。

拔罐并不是人人都适合

拔罐虽好，但不是人人适合。拔火罐最好在中医医师的指导下进行，为了避免不必要的医疗事故发生，或者延误患者治疗，以下病症应当禁用或慎用拔罐疗法：

- (1) 高热、抽搐和痉挛发作者不宜拔罐。对于癫痫患者则应在发间间歇期使用。
- (2) 有出血倾向的病人慎用，更不宜刺络拔罐，以免引起大出血。
- (3) 有严重肺气肿的病人，背部及胸部皆不宜负压吸拔。心力衰竭或体质虚弱者，不宜用拔罐治疗。
- (4) 骨折病人在未完全愈合前不可拔罐，以避免影响骨折对位及愈合。急性关节扭伤，如韧带已发生断裂，不可拔罐。
- (5) 皮肤有溃疡、破裂处，不宜拔罐。在疮疡部位脓未成熟的红、肿、热、痛期，不宜在病灶拔罐。面部疔肿禁忌拔罐，以免造成严重后果。局部原因不明的肿块，亦不可随便拔罐。
- (6) 孕妇的腰骶及腹部不宜拔罐。
- (7) 恶性肿瘤患者不宜拔罐。
- (8) 过饥、醉酒、过饱、过度疲劳者均不宜拔罐。
- (9) 精神失常，精神病发作期，躁动不安，破伤风，狂犬病等不能配合者不宜拔罐。

拔罐时间宜控制在10分钟左右

拔罐的频率和时间要根据个人体质和具体症状。曾有新闻报道，一位大爷连续拔罐一个月并且反复按同一位置，导致背上烧了7个洞，被送至医院急诊，经查是水疱破裂后背部细菌感染，最终导致菌血症。新晋网红傅园慧就曾表示“因为皮肤太嫩，教练不让我拔火罐，因为拔久了，皮肤上会有水泡，不能老是拔”。一般来说，拔火罐的次数不宜过于频繁，需待到罐印退却后再拔。每次拔火罐的时间，一般10分钟左右，时间过长会出现水泡，容易造成感染。

最后要提醒的这点可能是更为重要的，拔罐虽然简单，疗效也不错，非医务人员也能学会操作，但是当身体出现疼痛或者任何不适的时候，建议您首先应该到医院就诊，排除那些可能存在的风险疾病，我院康复科开展的特色拔罐疗法——平衡罐，集按摩、推拿、刮痧、拔罐、热疗等多种物理疗法功效于一体，具有迅速缓解肌肉、解除痉挛、疏通经络、加快局部组织新陈代谢、促进炎症渗出物消除，改善机体疲劳、调和脏腑、增强免疫的作用。

省直中医院 康复医学科 刘鼎

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。不少糖尿病人因“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：“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身修复能力，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繁殖，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天即可减少降糖药量，3至6个月可以治愈停药，让糖尿病人重过正常生活。咨询电话：13975382263

株洲市石峰区人民医院 袁子谷