

弘扬一中精神,创新党建品牌



▲学校“不忘初心、牢记使命”党建文化雕塑

多年以来,市一中将“品牌”理念融入党建,将学校文化融入党建,发扬书院课程、信息技术和心理教育三大优势,建强六个支部,坚持五育并举,着力创建特色党建品牌——星火相传“365”。

建设星火相传文化阵地,深化党建品牌内涵

市一中特色党建品牌为什么叫星火相传“365”?这得从学校创始人袁毓煌先生的故事讲起:袁毓煌先生在1913年赴日本留学时结识了李大钊先生,学成回国后,他供职于北京大学图书馆,期间深受李大钊等革命先烈影响,回乡办学传递星星之火。1932年,他创办了建宁私立初中,即株洲市第一中学前身。创建特色党建品牌是为了激励广大党员和师生人人争当星火传人,传承红色基因,发展学校文化,为打好中国底色,培育时代新人,实现一中归来梦共同奋斗。

近年来,学校一直在建设星火相传文化阵地:目前,校园里树立起了党建主题雕塑、联通新华联播网智慧终端,建设了党建长廊和五间支部活动室。各支部组织党员学习贯彻党的路线方针政策,深刻理解党建品牌建设的意义和内涵,将支部亮点工作、典型做法和成功经验加以提炼宣传,激发党员工作热情和干劲,不断深化党建品牌内涵。

发扬书院课程、信息技术和心理教育三大优势

市一中全面依托书院课程、信息技术和心理教育三大优势,提升党建工作水平。

- 一、实施书院课程,开展系列建宁国韵体验活动,开发“春之敬,夏之信,秋之诚,冬之毅”课程,丰富思想政治教育内涵。
- 二、以全省信息技术运用示范校为平台,顺应“党建+信息技术”时代需要,围绕“星火相传·敬信诚毅”主题教育,利用小程序实现一周讲述一个故事,制作小视频实现一月宣传一个人物,通过云直播实现一季一堂党课,依托云题库实现一学期一次竞赛,创新思想政治教育手段。
- 三、以市未成年人心理辅导总站承办校为资源,发挥心理健康教育品牌优势,顺应学生心理规律,提升思想政治教育品质。

建强六个支部,坚持五育并举

习近平总书记强调,基层是党的执政之基、力量之源。市一中以实施新时代基层党组织建设质量提升工程为总抓手,整体推进、规范升级,制定出台党支部标准化、规范化建设实施办法,落实党建责任,全面提升红烛、红星、红船、红桥、红日、离退休六个党支部的基层组织力。真实做到一个支部提升、一个阵地巩固,让党的旗帜在每一个基层阵地高高飘扬。同时,学校要求老师围绕立德树人目标,一定要用好课堂教学这个主渠道,传承红色文化,促进高品质办学,统筹推进学生“德智体美劳”全面发展,真正落实“五育并举,协同育人”,让市一中学子真正成为“修身立德、志存高远、勤学上进、追求卓越”的社会主义接班人。市一中以党建品牌创建为抓手,着力增强党员服务基层、服务群众意识,推动中心工作、重点任务落实,使党建工作成为助推学校发展的“动力工程”和便民惠民的“民生实事”。(图/文 通讯员 刘迎玖)

让青春为祖国绽放 我市举行特别主题团日活动

6月11日上午7点40分,株洲市“让青春为祖国绽放”特别主题团日活动暨离队入团仪式在株洲南雅实验中学举行。团市委副书记钟洁、荷塘区人民政府副区长罗曼、团市委团务部部长何丰希、荷塘区团委书记张敏、荷塘区教育局团委负责人、荷塘区少先队总辅导员易群、株洲南雅实验学校党支部书记、校长张永赋等人参加。学校青年教师代表、新团员以及八年级学生代表也在现场参与活动,其他同学在各班教室同步观看了直播。

此次活动分为“告别金色童年”“铭记光荣时刻”“追逐青春梦想”三个活动篇章。出席的领导、青年教师代表在现场为新团员授予团员证、佩戴团徽,希望新团员能够不断进步,为中华复兴而奋斗。株洲南雅实验中学的新团员自信从容地穿越“青春门”,投递青春寄语,就此埋下理想的种子,充分展示了株洲市新团员蓬勃向上的精神面貌。

活动中,团市委副书记钟洁向新团员提出了希望和要求:“一要胸怀远大理想,勇担时代重任,二要汲取知识力量,练就过硬本领,三要积极向上向善,引领时代风尚。希望同学们更加发奋学习,用优异的成绩为自己赢得光辉灿烂的未来!用过硬的本领来回应时代的挑战和责任担当,让青春为祖国绽放。”

荷塘区副区长罗曼在活动致辞中对学子叮嘱道:“希望大家以青春之我、奋斗之我,勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者,勇于追梦,在伟大时代激昂青春风采。同时也希望新团员传承、发扬五四精神,充分发挥先锋模范作用。”(通讯员 吴诗宇)

市三中学子元气满满备战高考



▲高三学子参与“手指连心”放松小游戏

“只有拼出来的美丽,没有等出来的辉煌,到了为自己的梦想尽力的时候了,到了奋力冲刺的时候了!我宣布株洲市第三中学高三年级冲刺高考三十天誓师大会现在开始!”6月8日下午,市三中的全体高三师生齐聚报告厅,举行迎战高考三十天誓师大会,学校主管教学副校长喻志群主持大会。会上,学生代表李灵慧向同学们发出号召:“今天的大会不仅是一项仪式,更是一个起点,一个新的开始。三十天,每天搞懂一个难题,高考中就掌握三十种解题方法;每天纠正一个错误,高考中就能避开三十个错误。每天都是崭新的一天,每一页都要写下奋斗的历程。”宣誓大会后,学校心理老师带来了一堂别开生面的团体高考减压心理辅导课。老师先指导同学完成“手指连心”放松小游戏,再以“少年的你”为主题,现身说法,分享了自己当年作为高三学生的经历,并以形象的比喻教同学们调节备考中的心理压力。会后,同学们感慨:“这次誓师大会给自己带来了动力,减轻了压力,也让我们感受到了学校和老师对高三学生的关爱。”据悉,学校食堂也加入了给高三学子加油助威的队伍,在第二节晚自习后,他们为师生免费加餐,高三学子还为加餐取了个名字:高三冲刺加油爱心营养餐。学生表示,从生活到学习,学校都给足了关怀,我们只有加倍努力,坚持到底,才能不负学校,不负老师,不负父母,不负自己。(图/文 通讯员 刘美华)

东方红娘

东方红娘婚介,政府注册的正规婚介,法人专注婚介十八年,一直以来秉承诚信至上的发展理念,坚持实名认证登记,会员信息保密性强,资深红娘贴心服务,经过多年创新经营,成功率已有惊喜的超越。
男:离异,72岁,1.75米,中专,县城有栋私房,县政府退休,孩已成家另住。
男:离异,59岁,1.73米,大专,房多套,国企下海开公司。
男:丧偶,56岁,1.72米,本科,房多套,有车,国企退休,收入丰厚。
男:离异,48岁,1.72米,大学,有房有车,国企干部,女儿随母。
男:离异,40岁,1.76米,本科,有房有车,机关干部,女儿随母。
男:未婚,33岁,1.8米,研究生,有房,事业单位干部。
女:离异,66岁,1.58米,有房,教师退休,女儿已嫁。
女:丧偶,59岁,1.6米,大学,有房有车,事业单位退休,女儿已嫁。
女:离异,50岁,1.63米,本科,房多套,有车,机关干部,女儿已嫁。
女:离异,36岁,1.62米,专科,有房有车,私企高层,素质高,气质佳。
女:未婚,29岁,1.62米,硕士,有房,事业单位干部,靓丽。
女:未婚,24岁,1.6米,本科,家庭富裕,漂亮可爱,家境优。
招聘红娘
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦1116号
电话:22175288 22957018
微信:18932126168

下列证件声明作废

- 陈国庆遗失 30002673号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据
- 周天娥、龚本新 遗失 30014544号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据
- 兰晓霞 遗失 4317025002959号二级甲等普通话水平测试证书,考试时间:2017年5月6日
- 陈昊楠(父:陈国、母:陈聪利) 遗失 O431191815号出生证
- 黄海汐 遗失(湘教高)毕字第201911535202049号报到证

广告接待热线 288835396

热烈祝贺株洲晚报创刊20周年

立足精神科、联合多学科,株洲市三医院再创特色专科

市三医院睡眠医学科 系统诊治睡眠相关障碍

看我市新兴专科引领者是如何让患者“睡个好觉”

● 诊断

前沿的诊断技术 让“患者睡一晚就知道自己的睡眠状况”

“很多人对睡眠都有误解。”市三医院睡眠医学科主任赵焯勋介绍,科室收治的众多患者中,大多是身体开始亮红灯,比如身体疼痛、疲劳嗜睡,甚至出现抑郁、自杀等症状才来求医,这是认识度不够高的表现。

“睡不着、睡不好、醒得早,都属于睡眠障碍。睡眠障碍不是单纯的睡眠问题,而是疾病的综合症,在睡眠医学中,目前睡眠疾病就有90多种,患者一旦出现持续性的严重睡眠障碍,就需要及时干预和综合治疗。”

赵主任表示,长期睡眠紊乱不仅会降低生活质量,影响个人的工作生活,还会引发诸如心血管病、代谢性疾病、癌症、焦虑、抑郁症之类的躯体和精神疾病,甚至危及生命,“要知道自己睡眠是不是出现问题?是什么原因引起的?及时就医是最明智的选择。”赵主任说。

据了解,作为以治疗睡眠相关障碍为主的特色病区,睡眠医学科针对常见的入睡困难、易醒多梦等失眠障碍;各类心理问题或心理疾病伴发睡眠障碍,比如抑郁症、焦虑障碍、强迫症、应激相关障碍,以及精神分裂症、双相情感障碍、分离(转换)性障碍等;睡眠相关呼吸障碍、睡眠相关运动障碍、快速眼球运动睡眠期行为异常、发作性睡病、睡眠节律紊乱等睡眠相关障碍,展开专业、系统诊治。

精准诊断是实现精准治疗的基础。为将精准做到最大化,睡眠医学科购买了一批先进的与睡眠障碍相关的诊断、治疗设备,包括多导睡眠检测仪、脑循环治疗仪、低频经颅磁刺激治疗仪、脑电生物反馈治疗仪、无抽搐电休克治疗仪等,大大提高了睡眠的诊疗水平。其中,多导睡眠检测是当今国际睡眠领域公认的一项重要技术,被称为诊断各种睡眠障碍和找准失眠病因的“金标准”。患者只要在睡眠监测室里睡上一晚,通过患者身体连接的多导睡眠监测系统,持续同步采集、记录患者在睡眠中的脑电图、心电图、呼吸运动、脉氧饱和度、体位等30多项生理参数,通过分析整晚的睡眠记录,得知睡眠结构和质量,包括每个阶段的睡眠时间,什么时候做梦、是否打鼾、睡眠时腿和手是否不自主抽动等,形成可判读分析的信息数据,即多导睡眠图,医生再制定后续的治疗方案。

“多导睡眠监测通常监测6至7个小时,所采集的睡眠生理参数,每间隔30秒,就会生成一幅图片,医生对约1000张的睡眠图逐一进行分析,并以此为依据,分析睡眠障碍患者病因,为下一步的治疗提供诊断依据。”赵主任说。



▲患者正在接受脑功能治疗

● 治疗

多手段综合治疗,让患者拥有好睡眠

“6年了,终于可以踏实地睡个好觉了!”家住岭秀天下的市民丁爹爹,退休前10年的晚夜班和饮酒,导致生活作息紊乱,睡眠质量每况愈下。在睡眠医学科经过近半个月的治疗,丁老从每晚只能睡眠一两个小时,改善为能睡眠6至7个小时。

“行动改善睡眠、药物辅助睡眠、从心根治失眠”,据悉,睡眠医学科在市三医院品牌精神科的基础之上,联合内科、呼吸科等多学科,采用中西医结合的药物治疗、支持治疗与认知行为治疗等多种心理治疗及物理治疗相结合的综合治疗方法,进行针对性治疗,科室还定期举行健康睡眠的宣教活动,帮助大家养成良好的睡眠习惯。

“针对轻度睡眠障碍,我们采用中医、物理及心理疗法;针对重度睡眠障碍,则在以上基础上,加入药物治疗。”赵主任介绍,科室正是立足医院优势专科的基础上,向外拓展。

“我们收治的患者中,九成都是基于心理障碍引发的睡眠障碍患者。”赵主任提醒,失眠症患者,对待失眠,首先不要恐慌,遇到短期性失眠的情况,患者应理性对待,认真分析失眠的原因,进行自我调节,同时放松心情,经过一段时间睡眠质量就会得到有效改善。如果患者反复出现失眠症状,则应到正规医院的科室就诊,切勿自己去药房买一些安眠性药物进行治疗,因为失眠有时是一个综合性疾病,这时候就应该治疗原发疾病,如果仅仅给予安定类药物治疗,就会延误病情。

赵主任表示,大家平时也可按照“上下不动静”五步疗法,培养好睡眠,“上”即为晚上定点上床,“下”则是早晨定下床,“不”就是不补觉、不午睡、不赖在床上做与睡眠无关的事情,白天做1个小时的有氧运动即为“动”,每天静心练习1小时,如身体描绘、正念呼吸等就是“静”。(刘春华 通讯员 何丽芳 图/文)



▲星级宾馆标准的温馨病房

▲护士工作站,贴心服务暖人心