

株洲「马上就办 真抓实干」

“马办”网络问政热点直击

株洲日报社新媒体记者 刘苏宁 整理

网友咨询:可以跨区接种疫苗吗?

市卫生健康委回复:按照《预防接种工作规范》要求,国家免疫规划疫苗(免费疫苗)的预防接种按照现居住地管理模式。但非免疫规划疫苗(自费疫苗)的接种群众可以根据需求,自行选择有合格资质的预防接种门诊接种。为便于管理及方便群众,目前我市适龄人群免疫规划疫苗及非免疫规划疫苗基本均在居住地接种门诊接种。如遇特殊情况,如需要接种的疫苗当地接种门诊缺货,接种者可携带预防接种证跨区接种,并与接种门诊做好原因解释。

网友咨询:迎宾大道-藏龙路一向北路口何时开通。

城发集团回复:经核实,该项目预计于9月30日主线完工,但根据《株洲市人民政府办公室关于印发〈株洲市市政公用设施移交管理办法〉的通知》,市政基础设施道路需完成移交接管后方可开放交通,我公司目前已提前与交警部门对接移交接管工作,待完成后将正式开放交通,具体开放时间以交警部门通知为准。

网友建议:二中附小校区路口增设天桥。

城发集团回复:二中附小校区在栗雨南路与炎帝大道交汇处设置了红绿灯十字路口,因渠合路与炎帝大道交汇处为城市立交桥的上、下口子,车行速度快,故未在该处设置红绿灯十字路口,并暂未考虑建设人行天桥,后期如果该处有需求,将向

市政府提交申请。

网友提问:城发时代新城二期、三期停车费为何是自由定价?

城发集团回复:《湖南省机动车停放服务收费管理办法》规定,住宅小区停车场收费实行市场调节价。近年来,建筑材料价格、人工工资等逐年上涨,城发集团综合考虑城发时代新城二期、三期停车场开发建设、维护管理成本和市场行情等因素,核定了停车场的收费标准,并在入口醒目位置予以公示,请各业主积极配合。如对停车场的管理和有任何疑问或意见请及时反馈。

网友投诉:天元区柏灵美高梅酒店外置空调噪音扰民。

市生态环境局回复:经现场调查核实,该酒店空调机组安装在车库进出口平台上,我局天元分局已联系第三方检测公司近期到现场检测,如确实超过国家规定标准,我局天元分局将要求该酒店对其空调机组进行整改,直到达标排放为止。

网友提问:栗雨片区的力嘉路为何一直封闭施工中,何时能通车?

天元区政府回复:力嘉路道路两侧已经出让,因建设方需要升级道路规划,故进行封闭施工。目前正在抓紧完善土地手续,待项目建设完工后,力嘉路也会同期升级改造完成。



扫一扫,即可访问政系统。

株洲文明网

为城市开启“美颜”键

300余市民参与“我为株洲美个颜”网络文明传播活动

株洲日报社新媒体记者 向胤蓉 通讯员/龙建清

今年7月,由株洲文明网策划开展的“我为株洲美个颜”网络文明传播活动启动,市民大手牵小手,全家齐上阵,成为株洲街头一道亮丽的风景线。截至目前,活动参与人数逾300人,“我为株洲美个颜”新浪微博话题阅读量约8万,网友纷纷讨论参与,晒出自己“铲癣清道”前中后的对比照片,营造了爱卫运动人人动手、人人参与的良好氛围。

株洲文明网相关负责人表示,现如今,人们拍照都习惯开启“美颜”,其实城市的“颜值”也需要美化。开展“我为株洲美个颜”活动,就是要提供一个契机,让广大网友和市民参与到为城市“美颜”的行动中来,不比贡献多少,不论事情大小,只为城市更美更靓。

【看看网友的“美颜”心得】

网友“雪狼夏季”:我们小区后门每天都能看到很多生活垃圾,我定期或不定期带着孩子给小区美个颜,爱护环境从自己做起,人人都是“保洁员”,城市“美容师”。

网友“维c洁”:我们办公室有一处卫生死角,搞卫生容易遗漏,我认领此处把卫生做好,让同事们都能在一个更干净的工作场所工作。

网友“石头妹”:由于市政修路路面抬高,导致井盖下沉。为了方便市民出行,株洲移动志愿者迅速行动,及时调整井盖高度,为株洲创文贡献自己的一份力量。



市民纷纷进行“铲癣清道”美颜行动。(通讯员供图)

下周二晚八点,聂鑫森带你走进短篇小说的世界

株洲日报社新媒体 通讯员/孙花 记者 罗春娇



聂鑫森

9月15日(下周二)晚8:00,著名作家聂鑫森老师将走进株洲文艺大讲堂,为大家讲述《谈读书——短篇小说的“故事”与“非故事”》。聂鑫森,著名作家,中国作协会员,曾任湖南省作协副主席、名誉主席。出版过长篇小说、中短篇小说集、小小说集、诗集、散文随笔集、学术专著六十余部。曾获“庄重文文学奖”“湖南文艺奖”“毛泽东文学奖”“小说月报短篇小说百花奖”“北京文学奖”等奖项。

株洲文艺大讲堂是由株洲市文联主办、株洲市文艺志愿者协会承办的公益讲堂。此次讲座将在鼎城大厦3楼B座多功能厅举行,想去现场听课的朋友可扫描二维码,加入株洲文艺大讲堂听课群进行报名。不能去到现场的朋友,也可以扫码在家观看现场直播。

株洲市文学艺术大讲堂听课群



扫码报名,参与现场听课



扫码观看现场直播

株洲发布

“攸县打铁水”将有一份省级数字化档案

株洲日报社新媒体通讯员/王李曾 记者 寻慧蓉

“攸县打铁水”是湖南省非物质文化遗产代表性项目,为更好地保护、传承这一项目,日前,湖南省文化和旅游厅组织摄制组对该项目进行记录,借助数字多媒体等现代信息技术手段,全面、真实、系统地记录代表性传承人掌握的非物质文化遗产丰富知识和精湛技艺。

在攸县文化馆搭建的摄制棚内,非物质文化遗产传承人和相关工作人员分别接受摄制组的专访,讲述“攸县打铁水”的技艺、传承、授徒等故事。“攸县打铁水”起源于明末清初,鼎盛于清代至建国初期,至今已跨越了三百多年的时空隧道。项目的神奇之处在于“打铁水”表演人能用手掌接触1500℃以上的铁水打出火花,在夜间尤为绚烂。在烟花不多的年代里,“打铁水”被人们寓意为越打越发,事业兴旺发达。目前,在该县非遗保护中心的统筹下,该项目已授徒23人,且已形成完整的演出团队,每年表演达100余场。

本次拍摄内容共有4个版块,分别是口述篇、实践篇、教学篇和综述篇。目前,摄制组已完成口述篇和实践篇的拍摄,下一步,摄制组将深入传承人家中,进行全方位取景拍摄,多视角、深层次对“攸县打铁水”的历史、文化、旅游等有代表性的元素进行深入挖掘和解读。



攸县打铁水。(王李曾 摄)

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:杨卓

宝妈必看,产后重度肥胖这里有妙招!

产后肥胖,特别是在孕期有糖尿病或者糖耐量异常的很容易发展成糖尿病,产后重度肥胖除了给生活带来不便,还会伴发糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等代谢疾病。



多项结论表明:假如妈妈产后1年内没有能有效瘦身,特别是减少腰腹部的脂肪滞留,那么基本上以后就要保持这种肥胖的身材了。

宝妈产后肥胖原因:湖南省直中医医院普外医学中心学科主任袁通立介绍,产后肥胖是由于女性怀孕期间体内激素的增加,和产后身体情况所产生的落差,致使激素分泌紊乱,新陈代谢减慢,导致体重增加,引发产后身体肥胖。其主要由以下几种原因造成。

体质性肥胖
原因:先天性。体内物质代谢较慢,物质合成的速度大于分解的速度。

获得性肥胖
原因:由饮食过量引起。食物中甜食、油腻食物多、脂肪多分布于躯干。

胰源性
原因:胰岛素分泌过多,代谢率

降低,脂肪分解减少而合成增加。

甲状腺功能减退
原因:甲状腺功能减退。

产后长期睡眠不足
产后宝妈要面临哺乳问题,晚上要给宝宝喂奶,导致睡眠质量差。因为睡眠越少,饥饿激素就越高。而人体在夜晚消化能力下降,如果吃宵夜就会令食物变成脂肪堆积在腹部。

很多宝妈不了解自己产后的生理特点和肥胖原因,轻易听信一些瘦身广告,采用不恰当的瘦身方式,结果造成越来越胖。比如:节食、吃减肥药或者抽脂。这种方法在短期内可以达到瘦身的效果,但长期会对身体产生不良反应。减肥药多数通过排水、排脂,达到所谓的减肥目的,有些成分会引起内分泌的改变,严重的可导致月经不规律甚至卵巢早衰;抽脂手术只是短暂地达到了瘦身的目的,但如果后期不控制饮食和运动,一样会反弹。

科学减重方法:

中医中药治疗通过中医四诊合参,准确辨证,从脾、肺、肾等脏着手,用与疾病相关的药物组合成对应方剂,以达到健脾益气、祛湿化痰、温阳治水、调理脏腑等目的,令身体气血运行更佳,将体内多余水分,以及积聚于体内的代谢废物和毒素排除,加速人体新陈代谢。利用中药优势,从而达到健康减重的目的。

代谢减重手术则不同,减重手术是目前国际医学界公认的唯一长期有效的减重方式,不仅有效减轻了患

者的体重,而且可以做到远期不复胖,并有效治疗多种因肥胖引起的代谢综合征。



▲越来越多的肥胖人群选择中药来减肥瘦身。

省临床重点专科(呼吸与危重症医学科)建设项目现场评估组来市二医院评估

株洲市二医院 呼吸科 唐成

9月4日下午,由湘雅医院呼吸与危重症医学科潘频华主任带领的湖南省呼吸内科医疗质量控制中心一行,对株洲市二医院呼吸与危重症医学科临床重点专科建设项目进行评估。周旭院长、汤世昌书记、丁建华副院长及相关科室负责人出席了评估会议。

首先由周旭院长向评审专家详细介绍了我院的发展历史、目前现状和未来规划。随后呼吸与危重症医学科学科带头人刘和平主任从专科建设与管理、基本规模、医疗服务能力、科研教学、临床医疗质量控制与评价、亚专科建设、辐射能力等七个方面进行了汇报。最后评估专家分头对评估的各项指标进行了现场验证,并对佐证材料进行了仔细的核查。

经过约两小时的现场评估后,专家组对评估情况进行了反馈,即指出了需要进一步改进的问题,同时也对科室近五年的发展特色进行了肯定,并结



▲评估现场。

合医院的实际情况,对今后的发展提出了建设性的建议。周旭院长表示,医院将以此次重点专科建设项目为契机,根据专家组的指导意见,有针对性地加强呼吸与危重症医学科的建设。充分发挥学科呼吸介入与呼吸支持特色优势,扩大医疗服务范围,为更多的患者提供更专业更优质的服务。

颈椎病有哪几种类型?

株洲市三三一医院 脊柱外科 蒋定元

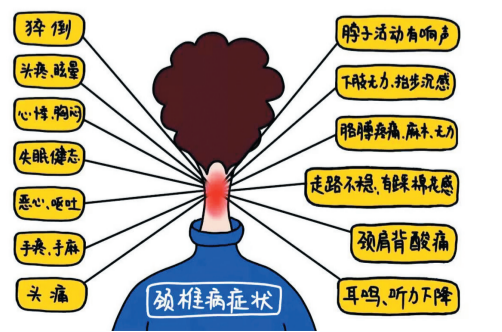
为什么会有这么多症状?

因为颈椎病有很多种类型,不同类型的颈椎病,其症状表现不一。根据不同组织结构受累而出现的不同临床表现,可将颈椎病分为颈型、神经根型、脊髓型和其他型,其他型包括椎动脉型和交感型颈椎病。

- 1. 颈型颈椎病:**主要表现为颈部酸胀、疼痛、僵硬,或伴有肩部不适,常常在早晨起床、劳累、受凉时加重,经热敷、按摩后好转,而且经常落枕,最轻的一型,及时治疗可获得满意的效果。
- 2. 神经根型颈椎病:**最常见的是神经根型颈椎病,约占所有颈椎病的50%-60%,表现为颈、肩、上臂、前臂、手指疼痛、麻木。疼痛剧烈,呈放射性,严重者可引起背部酸、胀、疼痛及背不适,上肢肌肉无力。
- 3. 脊髓型颈椎病:**约占颈椎病的10%-15%。由于颈椎骨质增生、椎间盘突出压迫脊髓,使得肢体的

医生,你好,我想请问下,我和隔壁7床某某的症状不一样,为什么都被诊断为颈椎病?
或许你也有这样的疑问,我们首先需要了解什么是颈椎病?

颈椎病是指颈椎间盘退行性改变及其继发的相邻结构病理改变累及周围组织结构(神经、血管等)并出现与影像学改变相应的临床表现的疾病。



以上都是颈椎病的症状

神经功能受损,而表现为四肢麻木、乏力、行走不稳、像脚踩棉花一样的感觉、容易跌倒、手足笨拙、持物易落,甚至出现瘫痪,是颈椎病特别严重的一种类型。一旦诊断明确,尽早手术治疗,手术越早,疗效越好。详见既往科普文章《“隐形杀手”——脊髓型颈椎病》

- 4. 其他型颈椎病**
 - ① 椎动脉型颈椎病:**表现为头晕眼花、头昏、整日昏昏欲睡,或有耳鸣、耳聋、听力下降,视力减退,记忆力下降。扭转颈部时(比如过马路时)头晕症状加重,甚至突然跌倒,不省人事。
 - ② 交感型颈椎病:**表现为头痛、头晕、或偏头痛、枕后头痛、易怒、心慌、心胸痛、血压升高、四肢发凉、多汗或少汗;或有耳鸣、咽部有异物感。
- 经过上述的介绍,您应该对什么是颈椎病以及颈椎病有哪些分类有了初步的认识了吧。株洲市三三一医院专家提醒,遇到颈椎不舒服,请到专业医院就诊。