

大型集体金婚纪念典礼、免费婚房、拍金婚婚纱照…… 重阳临近,我市招募36对金婚夫妻享福利

本报讯(记者 王峰 通讯员 周益民 刘梓熿)最美的爱情莫过于执子之手,与子偕老。日前,由株洲市民政局主办,湖南盛康养老产业发展有限公司承办的“风雨同舟五十载,相濡以沫两心牵”活动正式启动报名,活动将于10月24日在盛康国际颐养院举办。

重阳佳节即将来临,现面向全市招募36对金婚夫妻参与活动,湖南盛康养老产业发展有限公司将免费为金婚夫妻提供三天两晚的大型纪念活动。活动内容包括大型集体金婚纪念典礼、免费婚房、拍金婚婚纱照等,活动对外开放,可以邀请亲朋好友观礼,让新时

代的年轻人学到婚姻生活中的责任与爱。此举旨在营造人人尊重、关心、帮助老年人的氛围,形成养老、孝老、敬老的良好风尚和社会环境。

报名要求:结婚五十年以上(金婚)、能参加户外活动,为国家做出突出贡献者、离退休干部、军人、教师和党员享有优先权利。凡报名的金婚夫妇均可获得盛康养老公司精美礼品一份。报名截止时间为10月14日。

报名请关注微信公众号:湖南盛康养老产业发展有限公司,输入“金婚”后点击报名链接即可。咨询电话:18573302912(刘经理)

肠胃不适? 睡眠紊乱? 孤单失落? 三大对策,助老人应对“节后综合征”

长假结束,晚辈们纷纷上班上学,大部分老人又回归到清静的日常生活。但也有人在喧嚣过后,会出现提不起精神、胃口不好、睡眠不佳甚至失落、抑郁等情绪,这可能是“节后综合征”。“节后综合征”是指人们在长假之后出现的各种生理或心理不适。如何应对? 专家为您支招。



▲网络供图

症状:肠胃不适

对策:晨起空腹喝杯温开水

家人团聚免不了频繁聚餐饮酒,大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,导致消化吸收功能受损,进而影响维生素的吸收。进食过多高脂肪、高蛋白食物,胃肠道负担加重后易引起积食、放臭屁等问题。

有这类症状的人,建议每天晨起空腹喝杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留时间,减少毒素产生。根据个人喜好,可在温水中

加入少量蜂蜜、食盐饮用。如在假期中摄入过多油脂和坚果类零食,造成消化不良,可在节后选择一些养胃促消化的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、蜂蜜、糙米等。

同时,坚持“少盐、少油”原则,以蒸、煮、炖等烹调方法为主,少食多餐。此外,可在每天下午3时左右补充一杯酸奶,帮助恢复肠胃菌群平衡。

症状:睡眠紊乱

对策:可试试睡前泡脚

假期不少人经历了旅途劳顿,在家中也是迎来送往。节后可能出现反复失眠、早醒,同时又感觉情绪低落、精神不振。

对此,医生建议参考以下7个方法,为自己创造一个良好的睡眠环境,调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱和疲劳。在窗帘上加个遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑

暗;放舒缓轻音乐;睡前不做任何脑力活动,不要谈论让人兴奋的事情;白天尽量不喝咖啡、茶、可乐等刺激性食物,实在想喝,控制在下午5时前;早休息,在固定时间躺到床上,睡前半小时不吃东西、不大量喝水,睡前去趟卫生间避免起夜;提前一至两个小时喝一小杯牛奶;在睡前洗个热水澡,或用热水泡脚。

症状:孤单失落

对策:尽快投入到兴趣爱好中

团聚过后,有些老人没能很快调整好情绪,会产生失落、抑郁等情绪。情绪上的波动,也会引发身体上的症状,比如胸闷、心慌等。尤其是节后一周内,老年人更容易出现“节后综合征”。

这期间,子女应多关注长辈的变化,多打电话、发微信沟通,让老年人感受到家人的尊重和关爱,消除儿女离家带来的孤寂。子女也可以提前告诉父母自己接下来的安排,哪些时间能回家陪伴。

从老年人自身来说,调整方法也有很多,比如尽快投入到自己的兴趣爱好中,可以把假期发生的事,通过绘画、书法、写作等形式记录下来,既能陶冶性情,也让情绪有个“出口”;拓宽自己的社交圈,参加集体活动;节后进入旅游淡季,如果长假没有出游的,不妨此时约上三五好友错峰出游。

当然,医生也提醒,如果超过两周仍无法调整好情绪,则需寻求专业医生帮助,进行心理咨询干预。 (摘自《北京日报》)

看病描述头痛 把握这五个要素

要看好头痛,病人首先要说清头痛是怎样的。只要能说清头痛的特点,病就等于好了一半。

头痛一般分两类:一类是继发性头痛,比如脑子里长了肿瘤、外伤后脑子里出血、高血压、发高热等。这些头痛都有明确的病因,且病人除头痛外,一般都有其他与原发病相关的表现。另一类是原发性头痛,即病人反复头痛,除此之外没有别的不舒服,找不到明确的导致头痛的原因。通常,继发性头痛很容易诊断,也不难治疗。原发性头痛因病因不明,治疗起来比较困难。

说清头痛在什么部位,即“哪儿痛”

不同疾病引起的头痛部位是不一样的。比如,偏头痛一般是偏侧头痛,不会整个头部都痛;感冒以后,部分病人会感到后脑勺某个部位像闪电一样的痛,医学上称之为病毒感染痛。因此,病人应当告诉医生,你的头痛在哪个部位,头痛的部位是始终固定在一个区域,还是到处“跑”。

需要提醒的是,部分病人会把“脸痛”也当做“头痛”。医学上对头痛和面痛的范围是有规定的,眉毛、耳廓以及整个发髻以上部位的疼痛,叫头痛;上述部位以下的疼痛叫面痛,大家一定要分清楚。

说清头痛的性质,即“怎么痛”

很多病人不知道该怎么描述疼痛的性质,总说“痛就是痛,我咋知道怎么痛”。

其实,痛是有区别的,比如,被针扎的痛、被刀割的痛、被门挤的痛、被砖头砸的痛,肯定是不一样的。同样道理,不同的疾病导致的头痛,疼痛的性质也不一样。比如,脑肿瘤的疼痛是一种隐隐的痛,呈进行性加重;血管破裂痛是一种剧烈的疼痛,医学上称之为“霹雳样疼痛”;还有一种痛,像血管搏动一样,一跳一跳地痛。

当头痛来临时,病人应尽可能地仔细想一想,头痛是什么样的? 病人描述得越清楚,医生越容易诊断。

说清头痛的程度,即“痛得如何”

头痛的病因不同,头痛的程度也会有所差异。有的病人仅有轻微头痛,有的病人头痛起来想要撞墙。为帮助病人判断疼痛的程度,医生有一些比较简单的方法,比如,让病人为自己的头痛打分,0分算不痛,1~3分算轻度疼痛,4~5分算中度疼痛,6~7分算中重度疼痛,8~9分算重度疼痛,10分算极度疼痛。

说清头痛发作的次数与频度,即“痛了多久”

头痛发作的次数、频度,对诊断头痛非常重要。病人应当告诉医生,你的头痛是经常有、痛过好多次、是以前头痛的重复,还是以前从来没有头痛,这是第一次。每次头痛发作时,是只痛几分钟就好了,还是要痛几个小时、几天才会好。比如,偏头痛一般持续4~72小时,不短于4小时,也不会超过3天;有些紧张性头痛的持续时间,短则30分钟,长可达7天;还有些头痛,如较少见的丛集性头痛,持续时间不会超过3小时;若是抑郁、焦虑等心理因素引起的头痛,则头昏脑涨天天都有,从早到晚,有时甚至持续多年。

说清头痛的伴随症状 即“是否还有其他不适”

说清了上述4点要素后,病人还应告诉医生,除了头痛外,是否还有别的不适症状。这也是帮助医生判断头痛病因的重要依据。比如,有人突然感到剧烈头痛,随即出现神志不清,或者一只眼睛失明、一侧肢体不能动,则极有可能是中风口;如果头痛较严重,伴有恶心、呕吐、怕光、怕吵,那是偏头痛的典型表现;有的人虽然头痛,但只要逛逛街、聊聊天,注意力转移了,头就不痛了,则很可能是紧张性头痛。

(摘自《燕赵老年报》)

秋季批次教师资格认定要开始了 15日至30日可网上申报

本报讯(记者 何春林)近日,市教育局发布了《株洲市2020年秋季批次高级中学(中等职业学校)教师资格认定公告》(以下简称《公告》)。今年教师资格认定需要注意哪些事情?

哪些人可以申请?

《公告》显示,申请高级中学(中等职业学校)教师资格,申请人户籍所在地、或居住证所在地(须在有效期内)、或就读学校所在地(仅限应届毕业生和在读研究生)应在株洲市行政区域内。

根据相关规定,符合认定条件的港澳台人员已纳入了中小学教师认定受理范围,港澳台居民可在居住地、教师资格考试所在地申请认定中小学教师资格。

已受聘于我省各级教育行政部门核准举办的特殊教育学校盲聋哑学生教学辅导工作岗位人员或特殊教育专业毕业人员,具备中小学教师资格考试合格证,持有《中华人民共和国残疾人证》且核定的残疾种类为视力残疾、听力残疾(含听力合并言语残疾)、言语残疾之一,可以申请认定相应教师资格。

申请人应当参加中小学教师资格考试,获得合格证书,且合格证明在有效期内。2015年12月31日前入学的全日制普通高等院校师范类专业毕业生,可以申请直接认定与所学专业相同或相近任教学科的教师资格。

需要提醒的是,应届毕业生在教师资格认定机构作出认定教师资格的结论前,应取得毕业证书。

如何申报?

《公告》显示,申请人须在本公告规定的时间内登陆中国教师资格网(<http://www.jszg.edu.cn>,以下简称网报系统),从“教师资格认定申请人网报入口”进行申报。

申请人户籍、或居住证、或就读学校(仅限应届毕业生和在读研究生)在株洲市行政区域内申请高级中学(中等职业学校)教师资格的认定机构为株洲市教育局。

申请人应根据网报系统提示如实完整填报申请信息,并上传近期免冠一寸电子照片。此次网上申报的时间为10月15日至10月30日。

体格检查统一按照《湖南省教师资格认定体检表》内容进行,不能缺项。凡在株洲市教育局申请认定高中(中等职业学校)教师资格证的人员,持身份证和体检表自行选择医院进行体检。株洲地区可选择的医院为:株洲市中心医院、株洲市三三一医院、湖南省直中医院、株洲市人民医院、株洲恺德医院、涠口区人民医院、醴陵市妇幼保健院、攸县人民医院、茶陵县中医院、炎陵县人民医院。

体检时间为公告发布之日起到现场确认时间结束止。现场确认时间:11月2日至6日,上午8:30至11:30,下午14:30至17:30。现场确认地点:株洲市教育局(株洲市天元区珠江南路537号)一楼教育阳光服务中心大厅。

现场确认时需要携带教师资格认定申请表、身份证、户口簿或居住证的原件和复印件(如果是非株洲本地户籍和居住证的应届毕业生,在读研究生提交所在学校学籍管理部门出具的在籍学习证明)、学历证书、体检表等。

我市第三代残疾人证启动换发 为集成电路卡,安全性更高、应用场景更多



▲▶唐波当天领到了自己的新证件 受访者供图

本报讯(记者 戴凇)集成电子芯片,残疾人使用更加方便。昨日,株洲市第三代(智能化)残疾人证换发启动仪式在荷塘区政务中心举行。凡具有我市户口且符合残疾标准的残疾人,均可向户口所在地县级残联提出办证申请。

市残联相关负责人介绍,第二代残疾人证为纸质证件,具有易磨损、易仿造、不携带保管、信息采集不易等缺点。第三代残疾人证为集成电路卡,采用与身份证同类环保材料制成,分为视力残疾人证(正面为红色)和非视力残疾人证(正面为蓝色)两种。相比第二代纸质残疾人证,安全性更高、存储信息量更大、保存时间更久、应用场景更多。

据统计,我市目前已有持证残疾人10万余人。根据国家有关规定,残疾人证有效期为十年,2009年制发的第二代残疾人证已陆续到期。到期未换证的,将给予冻结。



时代电气探索科研“无人区” 让牵引系统更环保节能

本报讯(记者 伍婧雯)近日,世界首台25kV电压制式的牵引电力电子变压器系统,在中车青岛四方机车车辆股份有限公司完成装车试验验证。该系统由株洲中车时代电气股份有限公司研制,标志着该系统在工程化进程中跨出重要一步,这也是时代电气在探索科研“无人区”过程中取得的又一重要成果。

牵引电力电子变压器,是“十三五”国家重点研发计划项目“轨道交通列车高效变流装置”的重要课题。其原理是通过电力电子高频技术,减小系统中牵引变压器的体积重量,提高效率,从而使得整个牵引系统更环保节能,但也面临着变流器直挂25kV高压带来的绝缘间距问题,以及车底设备空间紧凑导致的尖锐技术矛盾。

该项目研制困难重重,且大部分无经验可借鉴。为此,公司项目团队历时4年多的艰苦摸索,从主电路拓扑、结构设计、冷却系统设计和二次供电设计等多个方向进行探索求证,先后攻克了多相复合绝缘结构设计、泵驱相变冷却、高隔离二次无线供电等关键技术,其中绝大多数是首次提出并得以实现。

该系统组合试验结果表明,牵引电力电子变压器额定工况下效率可达96.5%以上,同时牵引系统体积减小20%,重量减少15%。

据悉,该项目的实施,不仅极大拉升了配套供应链的技术水平,也标志着时代电气初步具备全套牵引系统集成设计能力。后续,项目团队将进一步对系统进行多个方向优化,争取早日实现工程化。

拿了13万多不该拿的钱 村民小组长主动坦白

本报讯(记者 李卉 通讯员 曾云艺 汤星宇)“是我利欲熏心,拿了不该拿的钱……”近日,荷塘区新桂村皂角塘组组长汤碧辉主动向荷塘区纪委监委上交了犯罪所得13.532万元,接下来该案将被移送司法机关依法处理。

今年以来,荷塘区纪委监委在全区范围内开展民生领域突出问题专项治理,充分利用“互联网+监督”、信访举报两大网上平台收集情况,同时在微信群中受理、督促群众反映的问题诉求,从而精准发现虚报冒领、优亲厚友等问题线索。

桂花街道办事处新桂村皂角塘组组长汤碧辉违法侵占土地类别调整补差款案,线索来源便是群众的信访举报。群众反映,汤碧辉利用担任村民小组长职务上的便利,在市属三所职业院校



新校区项目征拆工程中,通过伪造虚假证据非法侵占土地类别调整补差款。

荷塘区纪委监委相关负责人介绍,专项治理紧盯民生资金监管、农村集体“三资”管理、农村乱占耕地建房、教育医疗和就业帮扶等4大领域16个突出问题,重点治理干部庸懒散拖、优亲厚友、吃拿卡要、虚报冒领、截留挪用、贪污侵占、收受贿赂等方面的问题。1-9月共查阅了12个部门、3个街道相关台账,向9名村干部、15名机关工作人员了解情况。

根据统计,1-9月,荷塘区纪委监委共查处民生领域突出问题10起,立案9个,其中党纪政务处分2人,组织处理2人,已退还群众资金13.93万元。