

### 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 张哲 整理

**网友咨询:**异地户口小宝宝怎么在株洲交医保?  
**市医疗保障局回复:**根据《株洲市城乡居民基本医疗保险实施办法》(株政发〔2017〕13号)相关规定,您可在城乡居民医保参保缴费期(10-12月份)携带小孩的户口本、出生证明、经办人的身份证等资料前往居住地所在社区居委会办理参保。参保后通过下载湘税社保APP缴纳2021年参保费用,可自2021年1月1日起享受我市城乡居民医保待遇。

**网友咨询:**新华桥重建期间,湘运公交102、106路行驶路线有调整吗?  
**市交通运输局回复:**目前新华桥拆除,湘运公交102线改道走红港路,因红港路没有设102路的站点,市内102路停靠站为:红旗广场南、杉木塘、响石广场北、清石广场。106路因去河西工业大学路长,加之堵车严重,暂时发红旗广场中心汽车站到方特,停靠站点为原有站点,红旗广场中心汽车站到河西工业大学行驶线路待定。

**网友咨询:**株洲社保和医保卡是否能合一?  
**市人社局回复:**根据株人社发〔2019〕43号《株洲市人力资源和社会保障 株洲市医疗保障局关于全面推进社会保障卡进行医疗费用结算的通知》,株洲市范围内自2020年1月1日起已全面采用社会保障卡进行医疗费用结算,老式绿色医保卡已全面停用。社保卡初始医保功能密码为666666,可以在人社部门社保卡服务窗口、自助查询机、以及医院药店刷卡机等处修改此密码。

**网友咨询:**株洲汽车西站何时投入使用?  
**市交通运输局回复:**由于历史遗留问题,株洲汽车西站(群丰站)正在市住建局办理项目施工许可,预计2021年3月底完工交付使用。

**网友咨询:**芦淞区麻纺厂大园村将军楼何时棚改?  
**芦淞区政府回复:**经核实,大园村将军楼系原芦淞区大园棚改项目(二期)征收范围,但业主单位、产权单位和承租户之间一直没有就征收补偿达成一致意见。当前,业主单位(市城发集团)对大园项目二期公房(含将军楼)提出调规,表示暂时不再启动其签约工作。

**网友咨询:**荷塘区水竹湖片区教育配套什么时候落地?  
**荷塘区政府回复:**水竹湖片区的水竹学校由株洲市国有资产投资控股集团有限公司投资建设,属于株洲市重点民生项目。水竹学校为九年一贯制学校,占地约108亩,拟开设72个教学班,其中小学36个教学班,初中36个教学班。据国投公司反馈,学校预计在2022年秋季招生。

**网友咨询:**湖南师范大学附属株洲荷塘实验学校明年能开学吗?如果不能开学,逸都花园的孩子去哪上学?  
**荷塘区政府回复:**湖南师范大学附属株洲荷塘实验学校预计2022年秋季投入使用。2021年秋季需入学的逸都花园业主小孩,区教育局将统筹安排至明照小学过渡就读。



扫一扫,即可登录“马上就办”网络问政系统。

株洲日报社新媒体记者 罗春娇 赖杰琦



## 株洲市第五届关爱农村留守儿童公益冬令营开营



被魔方吸引的孩子们

近日,株洲市第五届“心手相牵·快乐成长”关爱农村留守儿童公益冬令营在白石书院开营。此次活动由市民政局、市文学艺术界联合会、市妇联、共青团市委联合指导。简短的开营仪式后,来自建宁实验中学的7位老师和初一-15班的全体同学与53名白关镇的留守儿童快乐牵手,亲密互动。教室里,建宁实验中学的英语老师曹玲芝、历史老师易月娥等带来了妙趣横生的趣味课堂;蔡卓砾、唐嘉翼、孙馨怡、罗敏娜等同学则化身小老师,手把手教孩子们玩魔方、练书法。院子里,久违的暖阳下,学生们各展所长,带来了萨克斯、小提琴、笛子、民族舞等形式的才艺表演,赢得了阵阵掌声!厨房里,学生家长大展身手,为孩子们制作了一份份色香味俱佳的美食。据了解,冬令营活动为期一个月,接下来每个周末都会有来自各个院校的学生来书院参加爱心活动。

## 合作社里结婚缘 他们的日子越过越红火



丁作平和何金华在合作社务工

株洲日报社新媒体通讯员/刘勤翰 彭丽娜 记者 寻慧蓉

“我们村扶贫促成了一对好姻缘咧。”走进醴陵市茶山镇长马村村委会,驻村工作队队长罗文春就开心地向记者讲述起他们合作社里的这段爱情故事。原来,这对新人均为长马村建档立卡贫困户,男主人公叫丁作平,现年48岁,家里有3口人,贫困户低保,母亲年事已高,离异育有1女,驻村工作队和村支两委介绍他在村上的陈良农民专业合作社就业。女主人公叫何金华,现年44岁,家里有2口人,贫困户低保,由于何金华患有间歇性精神疾病,平常在合作社做点零工。两人的姻缘就疫情期间在合作社务工开始,他们一个翻土一个拔草,一起说一起笑,心向一块想,劲往一处使。他干活,她来帮;她做饭,他说香。久而久之,两个人便有了感情。“由二为一成伴侣,贫困户添喜气,相互扶持度余生,幸福生活一路行。”两个贫困户家庭由此结对。如今,两人想把日子过得更红火些,便决定外出到上海务工。在外地打工本是艰苦、无聊的,现在有了人陪伴,说话有了知心人,吃喝有了热乎饭,两人的生活越过越美、越过越甜了。

## 掌上株洲

## 株洲乡贤书画收藏研究会成立 市民可预约参观



民国湖南农业学堂老师彭筱琴画作

株洲日报社新媒体记者 段丹丹

12月22日,株洲乡贤书画收藏研究会在市文艺评论家协会的指导下正式挂牌成立。株洲乡贤书画收藏研究会致力于株洲本土乡贤书画收藏研究,传承乡贤精神,弘扬本土文化。创办人刘涛介绍,研究会目前共有60多件收藏品,包括清朝二品官员郭人漳画作、清朝醴陵涇江书院院长黄大猷书法作品等,全部摆放在涇口区积翠楼。即日起,市民可拨打电话18670890922(刘涛)提前1天预约,免费参观书画收藏品。同时,株洲乡贤书画收藏研究会欢迎更多志同道合的人加入,共同为研究会谋发展,为弘扬本土文化贡献一份力量。

## 健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:张武

## 患者穿刺困难怎么办? PICC 置管难题

12月9日,株洲市三三一医院静脉治疗小组在医院16区为一位高龄尿毒症患者成功完成在B超引导下经下腔大隐静脉PICC置管,为患者解决了输液难题,这是医院静脉治疗小组首例在B超引导下经下腔大隐静脉PICC置管成功,标志着小组的置管技术又跃上一个新的台阶。



▲一高龄尿毒症患者成功完成在B超引导下经下腔大隐静脉PICC置管

据了解,这位患者家属了解到PICC导管具有留置时间长、患者无痛苦、维护方便的优点时,便要求为病人实施PICC置管术。由于患者血管条件很不理想,为保证置管手术的成功完成,医院静脉治疗小组置管前充分评估患者血管情况,因该患者右下肢留有动静脉瘘,左上肢血管要留作备用,所以只能在下肢建立静脉通路。而下肢静脉置管,技术要求更高。经过一系列精心准备,12月9日在医院静脉治疗小组陈淑华和吴秋华的通力协作下,应用超声引导,通过病人的右侧下腔大隐静脉,穿刺顺利,成功将导管送到预测量位置,PICC置管术取得了圆满成功。

超声引导下的PICC置管术是目前较先进的一种PICC置管术。这项微创手术具有可实时引导,创伤小,留置时间长,不易脱落等优点。广泛适用于长期静脉输液、化疗、胃肠外营养、需要使用刺激性及毒性较大药物的患者。PICC导管因为它的优越性,双上肢是首选,在双上肢无条件置管的情况下才会考虑下肢静脉置管。

市三三一医院静脉治疗小组成立于2015年,2019年专业小组进行了重新调整。2019年全院开展超声引导下PICC置管69例,盲穿31例,共置管99例。2020年至今全院开展超声引导下PICC置管96例,盲穿22例,共置管118例。1月5日,医院开设PICC护理门诊,门诊的服务范围包括,PICC置管患者进行导管维护。提供PICC相关知识咨询和健康宣教。同时承担院内困难输液的PICC置管及会诊。解决置管后各种并发症的处理。

静脉治疗小组从原来的盲穿(上肢)到2018年5月B超引导下PICC置管(上肢),技术越来越成熟。到此次12月9日的院内B超引导下经下腔大隐静脉PICC置管术,静脉治疗小组的PICC置管技术又跃上一个新的台阶。

PICC门诊运行至今已接诊导管维护病人200余人次,院内会诊25次。于患者而言,来院无需等待立即换完药就可回家,同时行动不便的患者院方还可提供互联网+居家护理,专业便利的护理服务获得了患者一致好评;于医院而言,使全院的技术资源得到共享,为全院各科室解决了静脉治疗的难题,很好地促进了医院静脉治疗专业的发展。PICC护理门诊是我院首个护理专科门诊,填补了医院护理专科门诊的空白。

株洲市三三一医院 陈淑华

## 第五届肺癌与呼吸内镜介入诊疗学习班

在市二医院成功举办

株洲市二医院 唐奕欣

12月18日,全省继续教育项目“第五届肺癌与呼吸内镜介入诊疗新进展学习班”在株洲市二医院影像楼5楼会议室成功举办,此学习班由株洲市二医院呼吸内科主导执行。

中南大学湘雅二医院呼吸内科与介入组学科带头人、呼吸介入亚专科主任周锐教授,湖南省人民医院本部呼吸与危重症医学科主任刘志光教授出席会议,市卫健委副主任李晓兵、市二医院副院长易健出席会议。来自株洲市各基层医疗单位相关科室100余名专家、同仁参加会议,会议由市二医院呼吸与危重症医学科主任刘和平主持。

会议特邀了中南大学湘雅二医院周锐教授、湖南省人民医院刘志光、张卫东、李建民等教授,南华大学附属第二医院谭小武教授,湖南省胸科医院肖阳教授,湘雅医院熊曾教授等国内知名专家向基层医生传授经验,分享前沿。各位专家就呼吸介入技术在ICU中的应用、获得性支气管胸膜瘘的临床处理策略、原因不明胸腔积液的诊治思路、无创通气的临床应用、非小细胞肺癌的全程管理、重症肺炎的诊疗思路、支气管镜规范化诊疗策略、早期肺癌的影像学诊断策略等专业内容进行了深入讲解,为参会人员带来了精彩的学术讲座。

整个会场学习氛围浓厚,会议内容紧跟学科发展前沿,同时结合临床实践,让与会同仁们享受了丰富的学术大餐,学员们对专家的精彩授课给予高度评价,纷纷表示会议大大扩展了基层临床医生的诊疗视野,提高了临床医生对呼吸内镜的实际应用能力。

据了解,株洲市二医院呼吸与重症医学科已经连续第五年举办呼吸内镜介入诊疗学术交流会议,每年都吸引着众多学者参加与会。刘和平主任表示,希望会议能为所有从事肺癌诊疗工作与呼吸内镜介入诊

疗工作的同仁们搭建学术交流的专业平台,积极开展学术交流、继续教育、科学普及等活动,促进株洲地区肺癌与呼吸内镜介入诊疗水平的不断提高。



▲“第五届肺癌与呼吸内镜介入诊疗新进展学习班”在市二医院影像楼5楼会议室举办

## 冬天是减肥的最佳季节,一定不要错过哟!

湖南省直中医医院 郭慧

很多人都觉得冬天里吃的多动的少,所以变胖也是理所当然的事。其实,冬天才是最合适减肥的季节,原因是“体温调节”的作用。冬季寒冷,为了维持体温,人体开始拮抗的燃烧热量,这便是冬季里非常有利减肥缘由。

换句话说,为了维持体温,冬季里基础代谢的速度比夏季要快许多,因此在保持相同饮食和运动量的情况下,冬日里可以燃烧更多的卡路里。

天气越来越冷,也就会有越来越多的人不愿意外出活动,因此冬季里的运动量自然就减少了许多。如果一如以往的运动量不足,即使冬天的基础代谢速度有所提升,也无法取得减肥的效果,甚至会变得更加肥胖。

### 省直中医院专家推荐7个减肥方法

#### 1 祛湿降脂汤1号

作用:降脂、利水、祛湿和强健脾胃,使血流通畅,促进多余的垃圾及时排出体外。

#### 2 针灸

针灸减肥的原理是调节外周和中枢神经系统,来调节内源激素和内部释放的水平,从

而可以抑制消化系统的机能亢进,减少饥饿,减少食欲,最终达到减肥的目的,不仅可以有效抑制脂肪的积累,加速脂肪的消耗,且不会引起疼痛和副作用。

#### 3 腹部推拿

推拿是从传统中医流传下来的一种养生手法,既可以治病,又可以起到保健养生的作用,通过推拿经络和穴位,调节内分泌和加快新陈代谢的作用,加速血液循环,从而快速的血液循环能够带走腹部的废物,帮助腹部的脂肪加速燃烧能够很好的起到避免脂肪在腹部堆积的效果。

#### 4 拔罐

拔罐可以促进新陈代谢,让身体对过氧化脂质含量下降;调节内分泌,并加速脂肪的新陈代谢;对特定穴位的神经刺激能控制胃液分泌,控制食欲。

#### 5 埋线

穴位埋线是指在针刺的基础上,在相应的穴位埋入可吸收线,起到“长久针感”以达到“健脾益气、疏通经络、温中散寒、调和阴阳气血”的作用,从而调节患者植物神经,内分泌功

能和加强新陈代谢三方面功能,增强身体分泌系统的功能,促进脂肪分解、抑制食欲等。

#### 6 耳穴压豆

耳部有丰富的神经血管,耳朵本身就像一个倒置的胎儿,上面分布着代表全身各个部位的全息穴位,结合中医辨证,有选择地刺激耳部的穴位,能够改善机体新陈代谢,通过调整胃肠神经的功能抑制肥胖患者异常亢奋的食欲。吃东西没够、不易感觉饱的人,治疗后会逐渐产生饱胀感,使多余的进食得到控制,排便也会改善,从而达到减肥的效果。

#### 7 刮痧

刮痧具有调节内分泌的功效,能够加快体内有害物质的排出,可以起到瘦身减肥的作用,针对不同肥胖者,刮痧的方式也会有所不同,体质较弱的肥胖者可以通过刮痧的方式减肥,瘦身可以增强心脏的活力,并且能促进体内脂肪的代谢。省直中医院专家提醒,抓住高速代谢的冬季时间,采用中医中药减肥方法,合理食用温暖的食物,保持充足的运动量和注意保暖就可以快速的变瘦啦!