



全市乡镇(街道)公众安全感满意度测评结果出炉 云龙再度夺魁

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/谷月英 段晨露

株洲日报讯 近日,株洲市平安建设领导小组办公室发布消息,在2020年度全市乡镇(街道)公众安全感满意度测评中,云龙示范区整体安全感满意度为94.17分,比去年提高1.23分,继去年后,再次名列全市10个县区第一名。今年以来,该区以推进社会治理现代化为主轴,深入开展“平安云龙”建设,从政治环境、社会环境、治安环境、法治环境、生态环境五个方面补齐群众关切

的短板,在“防、控、打、治、宣”上精准发力,有效提升群众的安全感和满意度。组织走访全区23个社区19390户家庭,引导群众对“平安创建”活动知晓率和参与率达100%。精心组织“扫黑除恶”“集打斗争”及“禁毒战争”三大行动,共摧毁黑社会性质组织1个、恶势力犯罪集团3个、恶势力犯罪团伙2个,向检察机关移送起诉52人,辖区治安环境持续向好。

此外,该区以“大走访、大巡逻、大创建”的形式,积极开展社区治安义务巡逻活动,实现社会治安防控全覆盖,全面提升人民群众安全感。

创业创新园已引进企业14家

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/曹球 曹鹏飞

株洲日报讯 12月29日,记者从株洲经投集团了解到,当月,云龙创业创新园成功引进蓝鳍科技、小疆新材料、西胜智能装备、中建新材料4家企业。至此,该园区已累计引进14家智能制造及生物医药企业,园区招商出租率达到90%以上。

佛山蓝鳍运动科技有限公司和小疆新材料有限公司均是电动水上运动产品及材料研发、生产、销售的新能源科技公司,湖南西胜智能装备有限公司是一家食品加工自动化装备研发制造企业。4家企业均属于新兴智能制造企业,预计2021年上半年可实现投产运营。

目前,园区已有8家企业投产,正与多家意向企业进行对接,预计2021年初实现入驻率达100%。入驻企业全部投产运营后,预计年产值超过10亿元,可带动近千人就业。

指纹采集『只伸手,不跑腿』



连日来,市公安局经开分局取教城派出所采取错峰、上门服务等超常规工作模式,民警利用中午、晚上时间,深入辖区工地、院校、商场、村组进行指纹采集,让群众“只

伸手,不跑腿”,群众纷纷点赞。为民警深入辖区工地,为群众采集指纹。

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/郭云 李钰 摄

强化民生保障 服务发展大局

——云龙示范区劳动和社会保障工作报道

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/谭华德 唐平 文力

城镇新增就业1109人,完成全年考核任务的110%;新增农村劳动力转移就业209人,完成全年考核任务的123%;开展政府补贴性职业技能培训2201人次,完成全年考核任务的122%;实现“零就业”家庭动态援助100%;新

增企业养老保险参保2480人,完成全年考核任务的310%;城乡居民基本医疗保险参保达45523人,城镇职工医保参保1748人,完成全年考核任务的291%……

今年以来,云龙示范区劳动和社会保障局紧紧围绕加快实现“三区”目标,坚持“强化民生保障,服务发展大局”理念,主动作为,为示范区改革开放、经济发展、社会稳定提供基础性保障作用,社会保障事业交上了一份满意答卷。

送去“及时雨”,免征企业社保费2400余万元

今年春节,一场突如其来的新冠疫情,打破了原有的平静。云龙示范区劳动和社会保障局主动担当作为,充分发挥社保安全阀、减震网、稳定器的作用,实现社会保险保生活、防失业、稳就业、促和谐的基础功能。

位于云田镇的湖南电力物流服务有限责任公司,是一家经营专业特种物流的企业。今年2月至12月,该区劳动和社会保障局为企业减免社会保险费单位缴费部分383万余元,而企业员工的社保权益不受任何影响。

阶段性减免社会保险费,是纾解企业困难、推动企业有序复工复产、扩大就业的有力政策工具。今年,该区参保的166家中小微企业全部免除了养老保险、失业保险单

位缴费部分,免征期从2月至12月,共免征企业社保费2430万余元。9家非中小微企业享受减半征收养老保险、失业保险单位缴费部分的政策,减免社保费9万余元。

为帮助企业疫情期间稳定就业岗位、减少失业率,今年3月,该区劳动和社会保障局提前完成2020年度第一批失业保险稳岗补贴发放工作。截至目前,辖区内56家企业获得返还资金43万余元,惠及员工1534人。企业可用该项资金开展职工转岗培训、技能提升培训、岗位补贴和缴纳社会保险费等。结合实际情况,该区将失业保险稳岗返还裁员率标准进行调整,扩大企业受益面,受惠企业数量较去年翻了一番,推动失业保险援企稳岗政策早日落地见效。

精准施策,城乡居民养老保险全覆盖

学林街道三冲社区居民郭平今年62岁,身患多种疾病,家境困难,是低保人员,一直未参加、未享受任何养老保险。今年1月,区劳动和社会保障局清查发现情况后,将郭平纳入城乡居民养老保险制度,按月发放108元城乡居民基本养老金待遇。

精准施策,应保尽保。今年7月以来,该区劳动和社会保障局通过数据比对、入户调查、电话联系等手段,对区域内户籍人口参保情况进行全面调查摸底,掌握应保未保、应缴未缴、重复参保、有参保意愿等人员名单及分布等情况,具体精确到镇街、社区,建立台账,对账销号。目

前,该局已根据人员类别完成全部摸底数据导入城乡居民养老保险系统工作,实现城乡居民养老保险全覆盖。

为尽早尽快落实低保对象、重度残疾人、特困人员等特殊群体的社会保障,区劳动和社会保障局加强与民政、残联等部门的数据共享比对,建立完善未参保贫困人口台账,定期动态更新数据信息,做到减少一人、销号一人,确保贫困人口养老保险全覆盖。截至目前,经过清查比对,该区重残对象177人,低保和特困对象321人,共计498人的社保已全部由财政按100元/人的标准,为其缴纳城乡居民养老保险。

开展技能培训,城镇新增就业1109人

云田镇马鞍社区居民周杰今年24岁,去年报名参加创业培训班,注册成立了艺杰文化传媒有限公司。今年,他又报名参加西式面点师培训班,获得10万元创业担保贷款,正在申请大学生创新创业资金扶持。

就业是最大的民生。2020年,该区城镇新增就业1109人,新增农村劳动力转移就业209人,超额完成全年考核目标。

今年是职业技能提升行动的第二年,面对新冠肺炎疫情的影响,该区劳动和社会保障局以“人人持证、技能社会”为目标,坚持多措并举、精准施策,持续开展企业职工、农村转移就业劳动力、城镇登记失业人员等对象的职业技能提升培训,优化培训质量,创新培训课程,采取线

上+线下培训模式,全面提升居民职业技能水平。数据显示,该区今年共开展职业技能培训46期,培训2201人次,发放培训补贴199万元,培训工种涉及中式面点师、西式面点师、茶艺师、育婴员、养老护理员、保育员、计算机操作员、电子商务师、焊工、电工等。

开展创业培训,推进就业创业。2020年,该区共开展创业培训13期,培训368人次。同时,提高创业担保贷款贷款额度,个贷由15万元提高至20万元,合伙贷款由75万元提高至100万元,贴息期限由2年提高至3年,全年共审批发放创业担保贷款560万元,为辖区居民创业提供资金支持。

健康广场 28835396

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:杨卓

您的高血压也可能是它引起的……

株洲市三三一医院 罗嘉宇

大家都知道,高血压是引起心脑血管意外等疾病导致猝死的罪魁祸首,而引起高血压的原因众多。但是,您知道吗?导致您高血压的原因也有可能是打呼噜!

“打呼噜”也有可能伴有睡眠呼吸暂停,其中又以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征为常见(简称OSAHS)。最近,美国胸科医师学院(ACCP)的官方杂志《Chest》刊发了一篇最新综述,历数高血压与鼾症(OSA)这一对孪生兄弟的“爱恨纠葛”。

下面一起来看看它们的那些事儿吧。

高血压与鼾症那些事儿

睡眠呼吸暂停的患者,由于睡眠时上呼吸道塌陷,出现一过性的窒息。这些因素导致患者睡眠时出现间歇性缺氧、大脑频繁觉醒、睡眠紊乱,进而产生白天嗜睡和生活质量下降,并且导致重要的代谢和神经内分泌紊乱,伤害心血管系统。

之所以说OSA和高血压是孪生兄弟,是因为两者的关系是双向的,而不仅仅是简单的因果

果关系。数据显示,在中度和重度的OSA患者中,高血压的发生率分别为46%和53%。美国威斯康星大学的队列研究表明,中至重度的OSA是发生高血压的独立危险因素。美国高血压指南更是将OSA作为继发性高血压的第一原因。反过来,在高血压患者中,OSA的发生率为30%~50%。急剧升高的血压使咽喉、支气管等上呼吸道肌肉发生痉挛,进而诱发咽部水肿,导致呼吸困难。

科学家还发现,在这对孪生兄弟中间,有一个维系他们关系的“脐带”——肥胖。流行病学调查发现,OSA患者中肥胖的发生率很高。而肥胖同样是高血压的重要危险因素。

OSA与不良类型的高血压关系密切

第一,OSA和夜间高血压联系紧密。24小时动态血压监测(24-ABPM)显示,夜间血压下降小于10%的非勺型高血压患者以及夜间血压升高的患者,具有更严重的器官损害和心血管不良事件后果。特别是夜间高血压,即夜间血压大于等于120/70毫米汞柱,是发生心血管事件的

最强预测因素。而OSA患者出现上述不良类型高血压的几率更高。

第二,OSA和难治性高血压有关联。数据显示,在难治性高血压的患者中,OSA的发生率为71%~83%。OSA是难治性高血压最常见的伴发因素。反过来,难治性高血压患者发生OSA的风险是其他高血压患者的2.5倍。难治性高血压是指,在患者改变了生活方式,并使用3种以上药物(包括一种利尿剂)的情况下,仍然很难将血压降到140/90毫米汞柱以下。

值得一提的是,OSA和难治性高血压之间的这种关联,已经体现在2013年欧洲高血压学会/欧洲心脏病学会(ESH/ESC)发布的高血压指南中。

株洲市三三一医院拥有先进的睡眠呼吸暂停监测设备(多导睡眠图),可以帮助您尽早的诊断阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,尽早治疗。从而避免因因此导致的高血压等疾病的发生,如果您或者您的亲人发现您有夜间鼾症甚至睡眠呼吸暂停的症状,请尽早就诊。

市放化疗质控中心第三届成员选举会议召开

市二医院副院长刘建民任质控中心主任

株洲市二医院 唐奕欣

12月23日,株洲市放化疗质控中心第三届成员选举会议在株洲市二医院(株洲市肿瘤医院)顺利召开。市卫健委医政科副科长任蓉,株洲市二医院院长邹祖倡、副院长刘建民及全市共25名成员出席会议。

会上,市卫健委医政科副科长任蓉传达了《株洲市卫生健康委员会关于同意株洲市肿瘤放化疗医疗质量控制中心继续依托株洲市二医院开展工作的批复》文件精神,由刘建民担任株洲市放化疗质控中心主任,并经无记名投票选举,由任蓉、邱波、肖茂良、刘祖华、李高峰、吴慧、许金全、王小松当选为副主任,邓仁芳为成员兼秘书,株洲市卫健委派员全程参与本次选举。

本次会议圆满结束,市二医院院长邹祖倡代表二医院感谢市卫健委及各兄弟医院成员们的信任与支持,表示株洲市二医院(株洲市肿瘤医院)将持续秉承“厚德精医、博学济世”的院训,高质量发展各学科,造福更多肿瘤患者,提高他们的生存、生活质量。



▲株洲市放化疗质控中心第三届成员合影

株洲市放化疗质控中心主任、市二医院副院长刘建民表示,新一届株洲市放化疗质控中心将继续认真履职,充分发挥质控中心对全市本专业学科的质量控制与业务指导作用,进一步打造我市肿瘤放化疗规范化、标准化、制度化的专科质控体系,促进全市肿瘤放化疗专科质量的提高与发展。

市卫健委在同意开展工作的批复中提到,希望市二医院按照《株洲市医疗质量控制中心管理办法》(试行)的要求,督促市肿瘤放化疗医疗质量控制中心认真履职,不断完善内部管理,加强专家队伍自身建设,充分发挥市级医疗质量控制中心对全市本专业学科的质量控制与业务指导作用,逐步形成我市规范化、标准化、制度化的专科质量控制体系。

为什么有的人喝凉水都胖?

湖南省直中医医院 郭慧

经常听到有人这样形容自己:“我连喝水都长胖”!水是罕见的几种真正0热量的饮食之一,且能提供一定饱腹感,帮你减少其他食物的摄入。水里面一点能量都没有,怎么可能长胖呢?不过身边却总能看到不少人“喝水就长胖”,这到底是怎么回事?

省直中医医院中医专家认为,从中医理论来讲原因有二,其一为气血不足,其二则是脾虚。

气血不足,代谢异常

当身体的气血能量不够,没有足够的能量将身体内部的废物排出体外,这些垃圾逐渐堆积,人就慢慢的胖起来。也就是说身体代谢水平过低,造成身体消耗的热量小于摄入的热量,代谢不了的热量堆积在体内,身体就会渐渐发胖。

脾虚

脾主运化,当脾能力不足时,人体运送水分的能力就会降低,这些水分中的垃圾无法排出体外,堆积于内,就会让人变胖。

对于“喝凉水都长胖”的小伙伙,想要告别肥胖,就要对症下药,从身体内部开始。

1 保证充足的睡眠

如果你经常性的熬夜的话,长斑,黑眼圈,脱发,各种问题都会找上门,就连赘肉都不放过你!长期熬夜身体处于高压模式,新陈代谢也缓慢,不利于身体的排毒,想瘦哪儿有那么简单。一定要记住,每天保证充足的睡眠时间,养好精神。

2 调整饮食

平时要忌寒凉食物,最好多吃清淡的、好消化的、多样化的食物。每餐七分饱,不要暴饮暴食,可以多吃一些小米、大枣、山药等健脾的食物。

3 补充新鲜的水果和蔬菜

每天都要保证新鲜水果和蔬菜的摄入,蔬菜和水果中含有丰富的膳食纤维和维生素,是瘦身的最佳选择。

4 保持好心情

良好的心情也是助瘦的一个好方法,很多人在压力大的情况下都会选择吃来排解,这样很容易造成暴饮暴食。健康的解压方式有很多,千万不要在情绪低落的时候选择这种方式。注意调整情绪,保持好心情。



图片来源网络