

# 株洲恺德心血管病医院 成为国家标准化心脏康复中心建设单位



▲授牌仪式现场 通讯员供图

近日,中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会湖南联盟学术年会暨CDQI I国家标准化心脏康复中心授牌仪式在长沙举行。株洲恺德心血管病医院顺利成为国家标准化心脏康复中心建设单位。

作为心血管病专科医院,株洲恺德心血管病医院2000年就开展了心脏介入技术;2010年晋级为湖南省三级心血管病专科医院;2015年心血管内科被省卫计委认定为湖南省市州级医院临床重点建设专科;2017年5月,医院成功引进国内知名的心外科领军人才曾祥军教授,开启了湖南省心脏外科的全胸腔镜时代;2017年7月,医院胸痛中心通过中国胸痛中心联盟认证,成

为湖南省地州市医院晋升胸痛中心“国家队”的先行者;2019年,医院心衰中心也顺利通过中国心衰中心联盟认证,晋升“国家队”;2020年,医院心血管内科再次被省卫健委认定为湖南省市州级医院临床重点建设专科。

正是建立在如此扎实的心血管学科基础上,该院的心脏康复中心致力于根据患者个人状况建立一套完整的心脏康复体系,为心血管患者提供运动、营养、心理、戒烟、药物等方面的科学指导,更好地为心血管病患者提供“防、治、康、养”为一体的优质诊疗服务。

(通讯员 黎婕好)

## 冬天总生病? 提升免疫力,这些方法少不了



免疫力对我们每一个人来说至关重要。生活中,人们常常觉得“吃得好”“多补充VC”“多喝滋补汤”就可以提高免疫力,事实果真如此吗?

其实,免疫力是人体自身的防御机制,主要是针对外来性的病原微生物,包括细菌、病毒、等病原体侵入体内,起防御的作用。还有一种含义就是针对体内自身的衰老的细胞,癌变的细胞,或者变异的细胞,清除这些细胞的一种能力。

生活中,如何提高免疫力?专家介绍,合理膳食、免疫基石,营养均衡才能达到主动健康。生活中,要多食用富含优质蛋白的食物如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等。含有丰富蛋白质和多种氨基酸的食物能增强人体的免疫力,因为蛋白质是人体

免疫力的物质基础,而优质蛋白质的氨基酸模式更接近人体蛋白质的氨基酸模式,更容易被人体吸收利用。还要多吃富含维生素C的新鲜蔬菜水果,如青椒、番茄、油菜、菠菜、芹菜、萝卜、莴笋、苘、鲜枣、猕猴桃、柠檬、橙子、柚子、樱桃、草莓等。维生素C在体内有多种生理功能,可以促进抗体的形成,增加人体抵抗力。有慢性基础性疾病的患者则需要临床营养师给予个性化的营养膳食指导。

专家建议,为了提高免疫力,人们每天要保证充足的睡眠,每周进行体育锻炼。劳逸结合,保持心态平和及良好的心情,每天充足饮水,只有养成良好的生活习惯,才能降低病原体侵袭后给机体带来的危害。

(通讯员 游斐)

## 市二医院举办学习贯彻 党的十九届五中全会精神 宣讲报告会

1月6日下午,株洲市二医院举办学习贯彻党的十九届五中全会精神宣讲报告会。株洲市二医院党委书记刘建军、院长邹祖倡等院领导及全院党员干部160余人参加宣讲报告会。

报告会邀请了株洲市宣传部理论科科长尹姮作宣讲报告。她以“开启全面建设社会主义现代化国家新征程”为主题围绕新发展成就、新发展目标、新发展理念、新发展格局、新发展环境、新发展保证等方面,对十九届五中全会精神进行了详实阐述和精彩的辅导。

刘建军书记指出,十九届五中全会是在“两个一百年”历史交汇点上召开的一次具有里程碑意义的重要会议,学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神,是当前和今后一个时期的一项重大政治任务,我们必须要提高政治站位,强化政治担当,认真学习习近平总书记在全会上的重要讲话,用党的十九届五中全会精神武装头脑、指导实践、推动工作。

就全院如何深入贯彻落实十九届五中全会精神的学习,刘建军书记提出了三点要求:一是全院领导干部、科室负责人要带头学,各党支部要安排集中学,广大党员要自觉学,做到学深学透,学懂弄通,学有所获。二是要深入广泛抓好宣传,聚焦主题主线、重点亮点,分级分类分众宣传宣讲,让全会精神在全院干部职工中得到响应。三是要扎扎实实有力抓好贯彻,结合谋划医院“十四五”发展规划及2021年工作计划,把全会精神的主要目标和任务有机融入医院的建设发展中来,凝心聚力、勇于创新,为建设一个更加美好的崭新二医院而努力奋斗。

(通讯员 李建辉)

## 有痘痘别自己挤 遵循医嘱才靠谱

有痘痘的人肯定忍不住做一件事,那就是挤痘痘。不久前,微博热搜上,一位来自浙江的19岁女孩小杨,因为顺手挤掉了鼻子上的一颗痘痘,引发了颅内感染。所以,“战痘”一族快停住你挤痘痘的手,还是交给正规医院专业医生来拯救你的脸吧!

近日,同样是“战痘”一族的肖女士就来到了以中医治疗技术闻名的株洲市三三一医院皮肤科,经过前期予火针中药面膜、中后期予微针疗法祛痘印的治疗,短短12周,肖女士的脸发生了令人兴奋的变化。那么,让肖女士痘痘消失不见的火针祛痘中药面膜、微针祛痘到底是什么原理呢?

株洲市三三一医院皮肤科医生介绍,火针疗法就是将特殊材质的针具在火上烧红后迅速刺入人体的一定穴位和部位的治疗寒毛孔的油脂和其他物质排出来。中药面膜是将配方中药(一般以清热解毒散结为主)打粉调糊外敷脸部,药物从毛孔吸收作用于面部皮肤,使局部血液循环改善,炎症消退,从而改善肤质,增强皮肤活力,有效清除皮肤内部的毒素。微针祛痘是利用微针滚轮上许多微小的针头,刺激皮肤,通过刺激皮肤,做出大量细微管道,令活性成分定位、定层、定量的把所需营养直接输送到所需的皮肤组织,并将多种营养及活性成分有效渗入皮肤,让肌肤组织迅速吸收,发挥作用,从而促进我们皮层的胶原蛋白和弹性蛋白再生(这两种蛋白能够帮助恢复痘坑和痘疤),让皮肤达到换肤的效果。

(通讯员 阳婷婷)

## 梁俊 婚姻

株洲梁俊婚姻服务有限公司  
做最真实的婚介  
做客户有依靠的婚介  
做有良心的婚介

专业提供婚姻介绍,征婚交友,相亲约会服务公司经工商管理部门核准注册,奉行坚持诚信、真诚、热情、耐心、理解、周到为服务宗旨,保证所有会员资料真实安全、可靠可信,为征婚者提供多种现代快速优质的服务。公司拥有专业资深婚介指导师团队,为会员提供全程优质服务,提高成功率。专业婚恋指导老师,真诚相亲,打造幸福,没有距离。

热线:  
18673309882 罗姐  
19873319551 雷锋姐  
13873395129 红娘姐  
地址: 株洲火车站对面金轮时代广场B座8楼801号

# 广告接待热线 200015369

# 首个中国人民警察节

2021年01月11日 星期一  
责编:盛霖 美编:陈春艳 校对:刘慧

## “用一生捍卫公安事业”

### 株洲刑警杨承锋获评公安部二级英模

在株洲警队,许多人名杨承锋叫“师傅”。有人说,他嫉恶如仇、屡破大案,业务能力超强;有人说,他爱岗敬业,点子多、创新多,工作有方法;有人说他从警40年,却常怀赤子之心,是个可敬、可爱的真性情。

近日,记者采访了公安部二级英模杨承锋,聆听他所经历的那些惊心动魄的故事。



▲杨承锋从警40年,获评公安部二级英模 首席记者 李卉 摄

### 真情流露

#### 他含泪写下寄到天堂的信件

“小怡,17年了,每次经过你家附近,我都低着头,心中很是愧疚。今天,你终于可以安息了……”2020年7月,石峰区“2003.9.28”成功告破,正当专案组欣喜不已时,杨承锋默默回到办公室,眼含热泪,写下了一封寄到天堂的信件。

2003年9月29日凌晨,男子陈某回到位于石峰区某厂宿舍的家中时,发现妻子和年仅8岁的女儿小怡被人残忍杀害。当时,专案组虽然全力开展侦破,但因缺乏有效线索,侦破工作一直没有取得有效突破,几年后,男主人陈某也因病去世了。

2007年,杨承锋任职市公安局刑侦支队支队长后,便接过了侦破该案的接力棒。“十多年来,师傅从来没有放弃过。”刑侦支队好几位民警告

诉记者,他们都听杨承锋念叨过“案子破不了,退休都不安心”,而该案之前形成的43本案卷一直被妥善保管着。

去年,“云剑2020”命案积案攻坚行动拉开,该案被列为“全国百起部督命案积案”(湖南仅3起)。在先进刑侦技术的助力下,杨承锋带领专案组民警对前期案卷再整合,再梳理,不断缩小侦查范围,终于成功锁定犯罪嫌疑人刘某。

侦破此案了却了杨承锋的一桩夙愿,他为刑事侦查技术的飞跃进步感到振奋,更为正义没有缺席而欣慰,“不少刑事案件,关系到个人生死、家庭聚散,唯有找出真相,抓获嫌疑人,才是对受害者最好的交代。”

### 生死瞬间

#### “贷款”抓毒贩,只身处理疑似“爆炸物”

从警40年,杨承锋经历过多次生死瞬间。20多年前,杨承锋担任解放街派出所所长,牵头侦办一起贩毒案件。为将贩毒团伙一网打尽,他们决定假扮下线、引蛇出洞。“根据前期侦查,这个团伙交易的毒品数量远超死刑标准,也就是说,我们面对是一帮亡命之徒。”当时参与侦办此案的民警张道文介绍。

为了筹集“毒资”,杨承锋利用“职权”,通过“关系”,找银行贷款15万元,时限只有两个小时。果然,丧心病狂的毒贩居然身绑炸药前来交易,与毒贩周旋时,毒贩将“毒资”夺走,杨承锋怒喝一声,飞扑上前死死抱住毒贩,那个时刻,他心中只有一个念头:“即便牺牲,也不能让毒贩得逞。”经过殊死搏斗,杨承锋与团队将这个盘踞株洲多时的贩毒团伙一网打尽。

12年前,110接一商场报警,一男子扬言在商场放了炸弹,若不给10万块钱就要引爆炸掉商场。杨承锋赶到时,发现围观群众越来越多,而且拆弹专家在短时间内无法赶到。情势越来越危急,杨承锋立即命令民警疏散群众,做好警戒,自己则进入核心区域,负责处理炸弹。当时许多同志劝阻杨承锋,他正色表示“执行命令,我是支队长,要炸先炸我”。在没有任何防护的情况下,他一步步走进货架,提起包裹,几个箭步冲到外面的空旷地带。万幸的是,这个包裹内并未放置炸药,只是虚惊一场。

### 从警40年

#### “选择成为人民警察,终生无悔”

从警40年,杨承锋干过户籍、治安、看守所、技侦和刑侦等多个岗位。担任派出所所长时,他创新社区工作,首创“社区服务指导委员会”,将辖区内的6个居委会、企事业单位联合起来,实现共治、共建、共享;调任看守所任所长后,他秉承人性化管理理念,端午节时一封“致全体在押人员的公开信”,引起了大家的强烈反响,两天就收到了30多封回信。他充分发挥看守所“犯罪信息库”作用,精准开展狱内侦查,从盗窃汽车案入手,由此侦破了十余起性质恶劣入室抢劫案,这也是湖南省第一

次通过狱内侦查将普通刑事案转化为系列抢劫案的精品案例。

40年风雨兼程,40年出生入死,他受伤住院时曾以出差为幌子瞒着爱人,还天天电话“报平安”,他对女儿常怀愧疚,因为女儿小时候最爱听爸爸讲抓坏人的故事,可爸爸根本没时间讲,女儿只能在作文里抱怨“爸爸不是加班就是出差,我只能跟妈妈‘相依为命’”。

“选择成为人民警察,我终生无悔。”杨承锋说,他将用一生来捍卫人民警察这一神圣而又崇高的事业。

(首席记者 李卉)

## 茶陵8名民警获“湖南公安荣誉章”

本报讯(记者 李卉 通讯员 李慧纳)昨日,茶陵县公安局举行了隆重的升警旗仪式,百余民警代表重温入警誓词。仪式上,茶陵县委副书记、公安局长罗有略为颜勇军等8名同志颁发“湖南公安荣誉章”。

罗有略代表县委对大家长期以来始终坚守工作岗位,时刻捍卫群众生命财产安全表示衷心感谢!他指出,“中国人民警察节”的设立,是肯定也是信任,是荣誉也是责任,是激励也是鞭策,大家只有义无反顾地扛起肩上的职责和使命,回应人民群众对安全稳定和公平正义的新期盼,才能不辱头顶的警徽,不负党和人民的重托。



▲罗有略为颜勇军等8名同志颁发“湖南公安荣誉章” 通讯员供图

## 攸县公安局民警代表 重温入警誓词

本报讯(记者 肖捷 通讯员 罗武吉 刘峰 钟晋)昨日,在首个中国人民警察节当天,攸县公安局举行一系列庆祝活动。

当天上午8点30分,120余名民警代表迈着铿锵有力的步伐,在攸县公安局大楼前整齐列队,气宇轩昂,庄严肃穆。民警代表们以饱满的热情面向国旗庄严敬礼。

活动中,攸县副县长、公安局局长赵聚忠为2019年录用民警进行授衔,在领誓员带领下,全体民警高举右手,面对警旗,重温入警誓词。

去年,攸县公安局全体警务人员800余人,在疫情防控、脱贫攻坚、打击犯罪、服务群众等方面始终坚守一线,为攸县人民生命财产安全筑起了一道坚不可摧的铜墙铁壁。

