



“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:荷塘区智轨车站施工留下100多米的绿化空隙,建议种上绿化树木。

市城市管理和综合执法局回复:关于您提出的荷塘区智轨车站加宽路面行道绿化的建议,我办工作人员已从我局园林绿化科及荷塘区园林绿化中心了解到:智轨建设由株洲市交通局负责协调,北京城建公司负责投资建设。新华西路拓宽的路面大于100米,如果在拓宽处重栽行道树,需栽植数量约为100棵。目前建设单位有绿化恢复的计划,但尚未制定出具体的实施方案,我局园林绿化科将积极关注该问题,争取把行道树恢复纳入复绿方案之内。

网友咨询:房子入学指标使用后,需要间隔几年时间才能重新享受?

天元区教育局回复:株洲市教育局《关于印发<株洲市义务教育阶段学校招生实施方案>的通知》(株教函〔2020〕24号)第五点“注意事项”第一点“房屋产权性质要求”中规定:对二手房交易时间的要求,由各区教育局根据实际情况确定。

《株洲市天元区2020年义务教育阶段学校招生工作方案》(株天政办发〔2020〕5号)第八点“报名注意事项”中第二点“房屋产权性质、周期要求”中明确规定:自2020年1月1日起,天元区城区学校招生片区范围内的二手房(含继承、赠予的业主)子女入学,在义务教育阶段一个周期后(小学周期为六年、初中周期为三年)方能再次享受入学指标。房产一致的同一房产、同一房主的二孩或双(多)胞胎不受此限制。

以上两个文件于2020年5月在株洲教育微信公众号上公布并已实施。每年的招生工作均以当年的最新招生政策为准,有延续性的条款将在新政策中保留、延续。

网友咨询:目前田心东到株洲西站之间的T92路公交车发车间隔约40分钟,由于车次少、乘坐及等待时间过长,出行高峰期效率低,建议增加车次或优化线路。

市公交总公司回复:我司T92路在早晚高峰时段发车间隔为20分钟一趟,平峰或低峰时段发车间隔为30至40分钟一趟。日单边趟次客流为15人左右,现在的趟次完全能够满足现有的客流出行需求。为合理利用公共资源,在客流量没有增加的情况下我司暂不考虑增加T92路运营趟次。由于早晚高峰时段响石广场等路段交通压力大,车辆通行缓慢,经常造成公交车运行缓慢甚至出现断点现象,敬请乘客谅解。

网友咨询:第一次使用公积金贷款结清后,多久才能申请第二次公积金贷款?

市住房公积金中心回复:需按流程办理结清贷款及解除担保、抵押手续,之后可申请第二次公积金贷款。具体业务办理流程,建议您拨打咨询热线12329,客服将对您的咨询提供详细解答。



扫一扫,即可登录“马上就办”网络问政系统。



株洲市文联慰问大京学校留守儿童



株洲市文联、市少年艺术指导协会慰问大京学校留守儿童。(通讯员/供图)

株洲日报社新媒体通讯员/李登攀 记者 寻慧蓉

近日,市文联、市少年艺术指导协会来到芦淞区大京学校,慰问该校山水儿童合唱团的留守儿童,向他们赠送了春节礼包。

大京学校山水留守儿童合唱团成立于2019年9月,成员由学校的留守儿童组成。合唱团成立以来,市少年艺术指导协会的志愿者老师风雨无阻,每周两次义务为孩子进行声乐训练。通过一年多的艺术培训,合唱团已初具雏形,多次在大型活动中正式演出。去年11月12日,市文艺志愿服务站在大京学校授牌成立。市文联以文艺

志愿服务形式关爱留守儿童的身心健康、开展艺术公益培训的举措也被湖南教育电视台等省市级媒体关注报道。今年,市文联将拓宽服务面,在原有的声乐合唱团基础上,增加书法、美术等公益艺术培训课程,为更多喜爱艺术的农村孩子提供公益艺术培训机会。



攸县青春社区活动日主题活动。(资料图)

株洲日报社新媒体记者 寻慧蓉

2021,用第一次志愿服务经历暖心开年

用“我的志愿服务日记”,留住寒冬中的暖心时刻。即日起到2月8日,株洲市文明办将依托株洲文明网,开展“2021,志愿有我”网络文明传播活动。市民朋友可用图文或影像,记录下自己2021年参与的第一场新时代文明实践志愿服务。

征集内容包括参与疫情防控、春运暖程、抗冰除雪、理论宣讲、文化惠民、邻里守望、扶贫帮困、治安维稳、环境保护、卫生保洁、文明劝导、科技助农等。可谈谈参与活动的感受,展望自己2021年的志愿服务计划;或用新颖独特的方式宣传志愿服务,传递奉献、友爱、互助、进步精神,凝聚文明力量。

市文明办将对内容进行筛选、汇编,最终稿件将在中国文明网、株洲日报、株洲文明网、株洲新闻网、“文明株洲”微信公众号等刊发。同时,将评选部分优秀作品并颁发奖品和证书。

参与方式:
1. 微博参与:以#2021志愿有我#为微博关键词,上传自己参加新时代文明实践志愿服务活动的图文视频,或宣传志愿服务的原创作品,@株洲文明网 @中国文明网,参与新浪微话题讨论。

2. 邮箱参与:图片、视频、创意作品,发送到wenmingzhuzhou@163.com,附上文字解说(时间、地点、帮扶对象、基本过程、参与感受、全年计划等),邮件标题注明“2021志愿有我+姓名+单位+团体”。

3. 微信参与:关注“文明株洲”官方微信,点击“志愿有我”栏目参与活动。



全省寻找“2021年湖湘工匠年度人物” 快推荐你身边的高手!

株洲日报社新媒体记者 罗春娟

匠心起,湖湘振。近日,湖南省总工会、省人社厅、省工信厅、省国资委联合启动“2021年湖湘工匠年度人物”评选活动,快来推荐你身边的顶尖工匠。

“2021年湖湘工匠年度人物”重点聚焦全省制造业在职职工,应在省内和中央在湘制造业企业建立劳动关系,具有良好的职业道德和敬业精神,是我省制造业的顶尖技术技能人才,是劳模精神、劳动精神、工匠精神的优秀传承者。推荐

人物要求拥有优秀品格,掌握高超技术,做出突出贡献,原则上是市县级及以上表彰奖励获得者。

根据活动方案,即日起到2月10日前,各地、各单位推荐评审机构可将相关纸质和电子推荐材料报送省总工会劳动和经济服务部,电子版发送至省总工会劳动和经济服务部邮箱。电子版材料发送至邮箱 hnszsch@163.com,邮件标题格式统一为“市州(或产业工业)+湖湘工匠年度人物材料”。纸质版材料寄送地址:长沙市开福区民主东街11号省总工会劳动

和经济服务部。如有疑问可拨打0731-84320134进行咨询。

各地、各单位推荐申报后,活动组委会组织开展专家初审、网络投票、专家复审,确定10名“2021年湖湘工匠年度人物”和20名“2021年湖湘工匠年度人物”提名奖拟公示人选名单进行公示,接受社会监督。

该活动拟于2021年4月中旬与“大国工匠·湖湘论坛”结合,举办“2021年湖湘工匠年度人物”颁奖晚会,展现“湖湘工匠”的技艺与风采。

健康广场

责任编辑:王芳 美术编辑:王飘 校对:张武

来,和康复专家一起做保健操吧

株洲市三三一医院康复医学科 胡子玉



▲市三三一医院康复医学科医护人员集体做颈椎保健操。

自己的头抬起来,这样可以减少低头对自己颈椎造成的伤害,让自己的身体能够减少一定问题的产生。而颈椎操是一套简单易行的医疗体操,它有助于改善颈部的血液循环,促进炎症的消退,接触肌肉痉挛,减轻疼痛,防止肌肉的萎缩。它可以应用到所有人的日常生活中,让大家可以在闲暇之余有个锻炼的好习惯,还可以增加身体的抵抗力和免疫力。(在日常的工作和生活中一定要养成良好的坐姿睡姿,并且不要长时间低头哦。)

练习颈椎保健操的注意事项

要注意自我保健强度不可过大。凡事都适可而止,自我保健操也不例外,做自我保健操时要把握强度,以免拉伤颈部肌肉,注意使颈部肌肉得到放松,尽量不要用力,让肌肉各关节得到舒展,加速颈椎骨关节炎康复。如果感觉不适,应尽快去医院诊治。

温馨提示 生活中低头感觉颈椎不适时应马上抬头休息且适当活动,如感觉劳损比较严重请及时就医治疗,预防颈椎病的发生。



扫一扫跟着视频一起做保健操吧。

“我先来,我今年体重达标了,肯定够献血标准了”

株洲市二医院 陈恺祺

“我觉得奉献自己的热血,拯救他人的生命是一个共产党员应该做的!”献血车前,市二医院药剂科医生刘隆臻被问到为什么要参加这次献血活动时骄傲地说道:“只要人民有需要,只要党号召,我就会冲到最前面!”正是这样一种信仰,一份力量鼓舞着他完成了第十次无偿献血!

为缓解株洲市冬季临床医疗用血紧张之急,宣传无偿献血,弘扬大爱无疆的无私奉献精神,以实际行动号召更多的群众加入无偿献血队伍,1月15日上午,市中心站献血车来到株洲市二医院影像楼前坪,市二医院广大职工在医院的号召下,踊跃参与到本次献血活动中来。献血现场气氛热烈,秩序井然,无偿献血车刚在门诊楼前停稳,市二医院广大职工便来到献血登记处进行填表、量血压等。他们有穿着工作服前来献血的,有刚下夜班的,也有休息专程赶回医院的;他们有党员干部、有普通群众、有医生、有护士,还有行政人员等。经初筛合格后,大家纷纷伸手指,献出殷红的鲜血。

此次活动受到医院领导高度重视,院党委书记刘建军亲临献血现场,代表院领导亲切看望参加爱心献血活动的二医人们。刘书记说:“组织无偿献血活动、开展无偿献血宣传已是本院的常态化工作。作为医务工作者,我们比普通人都更加了解血液的重要性,更加有责任感和义务支持无偿献血事业。”

“我先来,我今年体重达标了,肯定够献血标准了。”

健康管理中心的主管护师张雪琴,早早来到献血车前,她对于去年体重偏低没献血一直“耿耿于怀”:

“邹医生,麻烦您赶紧回科室来,这边有患者需要介入手术!”刚献完血的肿瘤科医生邹乐乐立马边按压止血的绷带边一路小跑回介入室;

“救死扶伤是我们医护人员的天职,献血是奉献爱心的一种表现,也是一项爱心接力。如果血液紧张了,患者的生命会受到威胁。”蒋护士爽朗地说道。

血的医务人员,被问到为什么要献血的时候,腼腆地说道:“我们医院有很多透析病人,有时候医生开了输血单,血库却无血可用,看着病人着急的样子,我们也很心痛。中国有14亿人,需要血的人多,健康的人更多,只要人人都献出一点爱心,就能让每个需要血的病人都及时用上血!”

此次无偿献血活动,医院累计共有148名职工参加,献血总量达47800ml。二医人用自己的实际行动与爱心诠释了“救死扶伤,甘于奉献”的职业精神,更是院训“厚德精医,博学济世”的集中体现。



▲市二医院献血志愿者们展示无偿献血证。

让你不再『生无可恋』 最快三十分钟见效

湖南省直中医医院治未病中心 秦磊

疼痛分为十级,最严重的痛经,疼痛程度可以达到八级。痛经的感觉,就像是几百头大象从你肚子上踩过……

喝红糖水?贴暖宝宝?吃止痛药?作为痛经资深人士,第一项对小秦医生毫无作用,第二项能缓解十分之一,吃止痛药倒是有效,不过最开始只要吃一颗,后面吃两颗也不能完全缓解了。

所以我们拿痛经是没有办法了吗?当然不是!小秦医生后来在治未病中心工作,接触到了痛经贴,本人亲自体验有效,感觉白吃了那么多年止痛药。

我一般是月经第一天痛,痛到面色苍白,腰都直不起来,测血压,只有80/50mmHg,不吃止痛药完全没办法正常工作。经过三个疗程的治疗,现在只是月经第一天会觉得小腹有点胀,已经不再需要贴痛经贴了。

这么好的东西,当然要安利给身边的小姐妹,迄今为止,全部有效,唯一不同的是疗程有长有短。根据本人的经验以及大家的反馈,我们在原方的基础上不断加以改进,使得痛经贴能在更短时间内起效。你可别小看这一点中药粉,能让你不打针,不吃药,并且安全无副作用。

我知道现在无论是药店还是网上,都有制作工艺很成熟的痛经贴购买。我们与市面上普通痛经贴的区别,也是我们疗效的保障所在:每一位痛经患者,我们都需要问诊看舌脉,再针对个人症型现场调配个性化痛经贴,不同的症型,所选择的药物以及比例不一样,绝不千人一方。

治疗痛经不像治疗感冒,肯定不是七天就能治得好的。一般是月经前一天开始贴敷,连续三日。三个月经周期为一个疗程,我们建议连续贴敷3~4疗程。

咨询电话:28290211 15574993124(秦医生)
贴敷地点:综合楼5楼中医传承创新诊疗中心
活动解释权归治未病中心所有。

【专家介绍】

秦磊,治未病中心主任,副主任中医师。出生于中医世家,毕业于湖南中医药大学,副主任中医师,全国第六批老中医药专家学术经验继承人。擅长治疗失眠、脾胃病、慢性疲劳、顽固性咳嗽、恶性肿瘤以及月经不调、不孕不育等内、妇、科疑难杂症,并在运用中医骨方、茶饮辩证调理心、肝、脾、肾等脏腑虚损、气血阴阳不足以及“三高”等亚健康状态具有丰富经验。常以药简价廉的中药疗法治疗重病难病而备受广大患者认可。2016年,被评为“湖南省学雷锋健康卫士”;2018年,被评为邵阳市首届“最美医师”;2020年,被湖南省委、省政府评选为“湖南省先进工作者”。

