

红色游受追捧 乡村游获青睐

“五一”期间,南五县(市区)“假日经济”热力四射

株洲日报·掌上株洲记者/邹怡敏
黎世伟 陈洲平 刘毅 陈驰
通讯员/刘湘容 田晓春 林立明 黄星

“五一”假期,天气晴好,我市南五县(市区)各景点游人如织、秩序井然,红色游、乡村游成主流和亮点。据统计,“五一”假期,涪陵口接待游客6.98万人次,同比增长11%;实现旅游收入2016.5万元,同比增长10%。茶陵县接待游客22.2万余人次,同比增长220.6%;实现旅游收入2.22亿元。攸县接待游客5.25万人次,实现景区旅游收入429.17万元,同比分别增长107.55%、109.37%。炎陵县接待游客17.5万人次,同比增长215.9%。

重温红色历史 传承奋斗精神

今年是中国共产党成立100周年,“五一”小长假又逢“五四”青年节,市民、游客纷纷打卡株洲的红色景点,感悟红色文化,厚植爱国情怀。

5月1日,家住株洲市区的谭先生带着8岁的儿子来到杨得志故居、涪陵口博物馆参观,“难得休假,带孩子来了解革命英雄,加深对家乡历史的了解,也是一种有意义的亲子陪伴。”谭先生说。

今年1月涪陵口博物馆开馆,开馆上将杨得志生平业绩陈列厅收藏杨得志将军珍贵文物1013件(套),前来参观学习者络绎不绝,游客通过观看历史影像、浏览文物、聆听讲解等方式,重温红色历史。涪陵口博物馆广场设置了红色拍照打卡点,供

游客留念,馆内新设“红色小讲堂”,前来开展党史学习教育的团体可以在参观学习之后现场开讲。“五一”假期,杨得志故居和涪陵口博物馆接待游客近万人。

今年,茶陵县投入6000万元用于提质工农兵政府旧址布展及周边设施,停车场、游客食堂等完成升级改造,景点承载力大幅增强;投资3亿元打造湾里村红色旅游项目,新建的红军广场在“五一”期间正式开放迎客。该县还在红色景点推出蓝牙耳机自助讲解模式,并邀请“红领巾”讲解员在工农兵政府旧址讲解,景点推出唱红歌、吃红军饭等活动,吸引了大批游客前来。

此外,谭震林纪念馆、李立三故居、左家老屋、耿传公祠等红色景点也是游人如织。

赏花摘果看展演 尽享田园诗意

在实施乡村振兴战略的背景下,五县(市区)的乡村环境越来越美,住宿、休闲等设施也越来越齐全。今年“五一”,乡村旅游成了城市居民回归自然、放松身心、体验农村生活的主要方式之一。

在涪陵口朱亭鲜果小镇,一颗颗饱满欲滴、黑里透红的桑葚挂满枝头,游客们穿梭园内采摘着新鲜的桑葚,欢声笑语此起彼伏。朱亭鲜果小镇规划建设面积1200亩,已建成600亩大美桃园、400亩秀美柑橘园、100亩醉美蓝莓园和100亩奇美百果园,鲜果小镇按时令推出鲜果采摘游乐活动,逐渐打造成“月月有



游客们在茶乡花海景区游玩。刘湘容 供图

花看、季季有果尝”的网红打卡地。省五星级乡村旅游点田园山庄打造以“农业+文化+红色+劳动”为主题的研学基地,“五一”期间推出萌宠乐园、劳动创造美、二十四节气仿古集市等特色亲子游乐项目,吸引了长株潭地区以家庭为单位的游客。

醴陵打造的书院春秋、古桥芳洲、汾山洞天、云岩禅音、官庄平湖、五彩瓷谷、耿祠荷风、仙山塑岳、芋园积翠等新醴陵八景恢宏壮观。“五一”期间,清水湾畔布置有紫藤花长廊、油纸伞长廊及大型卡通气模、仿真恐龙等游乐设施,满足游客踏青休闲需求。攸县酒仙湖景区举办了2021年第四届油桐花节,游客们不仅可以赏花赏景、娱乐休闲,还可以在景区茶园体验采茶制茶工艺,观岭健康生态园、新市徐公店等

乡村景点也同样人气爆棚。茶陵县的卧龙村、中国花湖谷、茶乡花海、慧科研学基地等星级乡村旅游点推出亲子游、研学旅行等特色活动吸引游客,其中中国花湖谷景区日均接待游客超2万人次。

“五一”期间,5A级景区炎帝陵,每天在露天小剧场进行炎帝文化民俗展演,通过丰富多彩的非物质文化遗产表演,生动再现炎帝神农时代农耕文明盛况。展演中,游客们还能上台参与体验民俗文化节目竹竿舞,小朋友能领到景区提供的画笔,在特制的画布上作画留念,共庆中国共产党成立一百周年。神农谷景区推出“踏青游”“穿越原始森林游”“科普游”等活动,云上大院推出“五一”攻略,为游客精心设计旅游线路,让游客玩得舒心。

“犀城”牵手“鹿城”,异地办事更便利 茶陵县与鹿城区签订“跨省通办”协议

营商环境优化年

株洲日报·掌上株洲讯(记者 陈洲平 通讯员/李则林 李华) 为解决在外人员异地办事“多头跑”“往返跑”的现状,便利企业群众异地办事,进一步优化营商环境,激发市场主体活力,近日,茶陵县与温州市鹿城区签订政务服务“跨省通办”合作协议。

茶陵县按照省政府2021年要实现132件高频事项“跨省通办”的要求,现阶段与鹿城区将围绕与群众生活、企业生产密切相关的就业、社保、医疗、市场主体登记注册、涉企业经营许可等事项开展异地代收代办服务;并在两地政务服务大厅互设“跨省通办”专窗,实现资源整合、流程再造,推进“标准规范、相互授权、异地收件、远程办理、疑难会商”的新模式。

两地户籍人员可持相关材料到“跨省通办”专窗办理纳入清单的政务服务事项,专窗工作人员根据事项接收材料,通过EMS转寄到属地部门,由属地部门办理,办理结果经由专窗或直接反馈给办事人,让两地企业和群众“进一扇门、办两省事”。同时,茶陵县与鹿城区还将分阶段分批次不断拓展通办领域、逐步增加通办事项,成熟一批推出一批,公布一批实施一批;并深化“互联网+政务服务”改革,根据工作推进情况予以实时更新,推进两地政务服务工作衔接。

下一步,茶陵县还将与深圳、佛山等地精准对接,签订“跨省通办”合作协议,进一步拓展“跨省通办”地域、事项范围,不断创新优化办理模式,推动政务服务线上线下深度融合、优势互补,打造“跨省通办”品牌标杆,全力提升在茶陵异地办事的便利度,让更多企业和群众切实享受改革成果。

讲好党史故事 展新青年风貌

株洲日报·掌上株洲讯(记者/邹怡敏 通讯员/朱刚 刘家骏) 4月30日,涪陵口“百年风华、涪陵力量”党史学习教育专题演讲比赛在区五中精彩开赛。

“个人的梦想只有和时代发生真诚的交织,青春才会拥有最靓丽的底色,作为新时代的新青年,历史的接力棒已经交到我们手中……”来自南洲镇的黄胤第一个走上演讲台,以《时代不负追梦人》为主题,满怀深情讲述自己的感悟。比赛中,来自涪陵口区各机关单位、乡镇的10名选手讲述了中国共产党成立百年来

波澜壮阔的革命历史中的故事,深情感悟一代代共产党人为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命,并结合自身工作实际从不同角度谈心得体会、抒发感情,内容丰富、引人入胜。比赛中还穿插了党史知识有奖竞赛,与现场观众互动,气氛热烈。

“与其说这是场演讲比赛,不如说是一堂精彩的党课。通过演讲形式,重温党史,感悟初心使命,让我们理想信念更加坚定。”来自市公安局涪陵分局的余婷婷在比赛后感慨地说。

平安宣传进集市



4月28日上午,涪陵区委政法委、市公安局涪陵分局、区人民法院等部门携手南洲镇政府,在人流密集的横江村农贸市场开展平安建设暨“法治、禁毒、防范电信网络诈骗、反恐、反邪”集中宣传教育活动,活动通过悬挂横幅、发放宣传资料、现场讲解等形式,帮助群众提高安全意识。因为工作人员正在发放宣传资料。

株洲日报·掌上株洲记者/邹怡敏 通讯员/张仪 胡蓉 供图

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/邱红 史晴) “搭帮了农机部门和周边合作社,早稻插秧很顺利,没有耽误农时……”4月30日,醴陵市船湾镇家滩村,看着绿油油的秧苗布满田间,丁艳君眼角湿润,欲言又止。

丁艳君是醴陵市船湾镇阳政农机合作社理事长,靠着勤劳的双手,日子越过越红火。然而,天有不测风云,今年4月21日,正在田间劳作的

早稻插秧犯愁 众人联手解难

丁艳君惊闻噩耗,其丈夫因意外坠入水库身亡。眼下正值插秧关键期,家里的顶梁柱撒手人寰,丁艳君悲痛不已,既要料理丈夫后事,更为如何赶在五一前完成200亩早稻插秧而犯愁。

醴陵市农机事务中心获悉后,成立由15名党员和4名入党积极分子

组成的春耕服务队,帮助丁艳君插秧。同时,临村的鸣辉农机合作社、孙家湾镇永记合作社等也慷慨解囊,派车驾驶农机前来帮忙。

揭秧盘、扯秧、装秧、运秧,还有4人负责对泥脚太深、机械无法作业的田块进行人工抛秧。大家撸起袖子,挽起裤脚,下到秧田、水田或插秧

机上,个个精神抖擞,干劲十足,配合默契,忙得不亦乐乎。两台插秧机在田间来回穿梭作业,田间呈现一派热闹繁忙的景象。

“都是做农业的,不误农时才能稳定生产,周边合作社遇到困难,就过来帮帮忙。”该市孙家湾镇永记农机合作社理事长周全铁说。

健康广场

28835396 责任编辑:王芳 美术编辑:王鹏 校对:谭智方

【节气养生】

立夏养生适合吃什么?

湖南省直中医医院治未病中心 秦露

在传统中医学理论中,自然界的四季变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”,也就是说在夏季,心阳最为旺盛,功能最强,此时利于心脏的生理活动。人们在此季节要顺应天气的变化,重点关注心脏。立夏养生我们该怎么吃呢?来听听湖南省直中医医院的专家怎么说吧。

“立夏”心要静

在“立夏”之季要做好精神养生,应该保持心平气和。多做安静的事情,如品茶、书法、听音乐、种花、钓鱼等。

“立夏”后要午休

“立夏”之后,昼长夜短。夏日午睡固然重要,但却不是对所有的人都有益。如患有低血

压疾病的人以及血液循环系统有障碍,特别是由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人不宜午睡。

饮食低脂宜清淡

中医认为“立夏”后阳气上升,人若吃油腻或是易上火的食物,就会造成身体内、外皆热,而出现上火的症状,如口腔溃疡、便秘等病症,故饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主。可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉等,既能补充营养,又可达到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,起到预防动脉硬化的作用。

立夏养生吃什么

①小麦:小麦味甘性平微寒,有清热除

烦、养心安神的功效,有“五谷之贵”美称。有心烦失眠者可用小麦与大米、大枣一起煮粥服食。

②猪心:猪心的安神定惊、养心补血的功效也非常突出,对惊悸失眠有较好食疗效果。猪心的蛋白质含量是猪肉的2倍,而脂肪含量仅为猪肉的十分之一。可治惊悸、怔忡、自汗、失眠等症。

③莲藕:鲜藕含有大量的碳水化合物和丰富的钙、磷、铁及淀粉,多种维生素和蛋白质。生藕消痰凉血、清热止渴、开胃的作用。熟藕则具有通气、健脾和胃、养心安神的作用。

总之,“立夏”之季要养心,为安度酷暑做准备,使身体各脏腑功能正常,以达到“正气充足,邪不可干”的境界。

株洲市三三一医院医学影像科、脊柱外科、耳鼻喉头颈外科 被授予“市级临床重点专科”称号

株洲市三三一医院 阳婷婷

4月29日,株洲市卫生健康委员会公布了2021年市级临床重点专科评审结果,株洲市三三一医院医学影像科、脊柱外科、耳鼻喉头颈外科被授予“市级临床重点专科”称号,标志着医院医疗技术水平和服务能力再上新台阶。

市三三一医院脊柱外科

2002年在株洲地区最先成立的脊柱疾病独立专科,目前拥有11人的专家团队。科主任、学科带头人漆建鑫为株洲市脊柱脊髓专业委员会荣誉主任委员,湖南省脊柱脊髓专业委员会资深委员,株洲市高层次D类人才。科副主任陈学明,湖南省康复医学会脊柱脊髓专业委员会青年委员,株洲市脊柱脊髓专委会主任委员,株洲市学术技术带头人,135工程学科带头人培养对象。

科室开展所有类型常见脊柱疾病的开放手术治疗及微创手术治疗,其中脊柱侧凸畸形手术、脊柱结核重度畸形手术、上颈椎损伤手术治疗,全脊柱内镜治疗腰椎间盘突出症,PKP治疗老年性骨质疏松性椎体压缩性骨折,颈椎间盘突出微创手术治疗颈椎病均处于省内先进水平。科室可以独立完成脊柱疾病的全套阶梯治疗,能够最大限

度的为患者制定最合理个性化治疗方案。

市三三一医院耳鼻喉头颈外科

自1950年建院以来,耳鼻喉科、甲状腺外科一直是医院的传统特色科室。2017年株洲市卫计委确定医院头颈耳鼻喉甲状腺外科为市重点建设学科。学科带头人均为湖南省学科委员,株洲市特色专科带头人。多项科研成果获奖,多篇论文在各级国家级刊物发表,集体多次被评为先进科室。拥有进口内镜显微镜超声刀等全套微创手术设备及专科疾病诊疗设备。

特色技术有头颈肿瘤的手术治疗,电子喉镜检查及嗓音康复,成人鼾症手术,小儿扁桃腺及腺样体的微创手术等。其中,腔镜下甲状腺瘤根治术、甲状腺腺体切除术、甲状腺部分切除术达到国内先进水平,甲状腺外科成为株洲市唯一一家集ATD治疗、碘131治疗和手术治疗为一体的甲状腺疾病治疗中心。一直被株洲市卫健委授予特色专科称号,曾四次获株洲市科技成果奖,专业技术水平名列株洲市同类学科前茅。

市三三一医院医学影像科

医学影像科由放射科与超声医学科组成。放

射科成立于1953年,目前拥有专业技术人员27人,设普通放射室、CT室、MR室、放射介入科及肺结节专家联合门诊,拥有进口30T磁共振、320排640层螺旋CT等价值近亿元的高档大型设备,科室设备与全院PACS系统、HIS系统相连,完全实现数字化,拥有电子云胶片、人工智能(AI)、远程影像诊断系统;省内首批开设肺结节专家联合门诊,多次获省、市读片大赛大奖,多次获株洲市科研成果奖,发表包括SCI在内文章数十篇,多次获评株洲市放射防护先进单位等多项荣誉称号。

超声医学科始建于上世纪70年代,现已发展成为集临床超声诊断和介入超声为一体的学科,也是市三三一医院重点培育学科。拥有各阶段世界先进的超声诊断仪器和介入超声设备。目前拥有的精良设备有:意大利激光介入超声Echolaser系统、美国GE-E8、迈瑞M9、德国巴德活装置等。在株洲地区率先开展了各类常规超声检查、系统产前超声诊断(四维彩超)及各类介入超声项目;多项技术填补了株洲地区超声医学领域的空白。

“市级临床重点专科”是学科建设、科研成果的硬核荣誉!医院将以此为契机,进一步加强临床重点专科建设,为老百姓的健康作出更大的贡献!

市二医院成功开通长段血栓闭塞性内瘘

株洲市二医院肾内科 陈晖可



▲市二医院肾内科副主任医师陈晖可为患者做检查。

“铃铃铃……”凌晨4点40分还在梦乡中的陈晖可医生被手机铃声叫醒,原来是一名外地的透析患者,3年来,这名患者已经是陈晖可医生的“忠实粉丝”。

听完患者讲述,陈医生推断是内瘘堵塞,需紧急处理。患者迅速赶到医院,经陈医师仔细检查,判断内瘘血栓形成并堵塞,需立即住院。彩超证实长段血栓闭塞伴严重内膜增生硬化,是我科迄今为止拟行PTA手术解决的最严重的病案。

手术很成功,术后第二天,内瘘穿刺上机,血流量达到260ml/min,保住了宝贵的生命线,避免了置管!此项技术能明显延长内瘘使用寿命和提高透析充分性。

市二医院肾内科于2019年下半年开展此项技术以来,通过不断的经验累积和刻苦钻研,技术不断提升,是株洲地区开展最成熟,效果最好的医院之一。此次成功开通长段血栓闭塞内瘘,标志着市二医院肾内科PTA技术有了新的经验积累和突破,也为株洲地区透析通路维护服务提供更好的技术支持。

内瘘手术须知

不要在造瘘手臂测血压或进行静脉穿刺;注意监测血压,避免血压过低;如果患者容量负荷过多,应加强透析脱水,避免术中或术后发生心力衰竭。

内瘘手术后注意

1. 术后可抬高该侧手臂以促进静脉回流,减轻肿胀,或口服止痛片减轻疼痛。如有较多出血,可去血透中心就诊。
2. 造瘘肢体避免捆绑或过紧衣物,避免受压,不能测血压、静脉穿刺,不能持重物。
3. 保持伤口敷料清洁干燥,防止发生感染。
4. 需要学会触摸有无血管震颤或听诊有无血管杂音,并经常触摸内瘘,如震颤消失,应及时来院就诊。
5. 手术十天后可在专业人员指导下进行反复握拳运动。
6. 手术伤口在10-14天左右拆线,内瘘最好在手术6-8周以后再使用。内瘘成熟程度受多种因素影响,何时使用因人而异,需要有经验的护士做评估并选择穿刺部位。

如何防止内瘘堵塞?

内瘘堵塞后可出现局部疼痛,触摸瘘管时无搏动,血管震颤消失,听诊血管杂音消失。此时,应立即与医生联系。内瘘堵塞后需要建立临时血管通路,常采用临时动静脉穿刺或中心静脉置管。