

### 醴陵 19 个新改建农贸市场 下月投用

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/潘婷玉 史晴)“新市场快建好了,以后卖菜买菜都舒心。”10月19日,醴陵市茶山镇铁河口村,看着占地1800多平方米的东塘集市即将完成建设,村民向前高兴地说。

这是醴陵市改善民生的一个缩影。今年,该市将新建10个、改造9个农贸市场,纳入“民生100”实事项目之一,目前已完成工程计划超过90%,下月将完成验收并投入使用。

“经过提质改造,新建了一个大棚,市场面积超过1300平方米。”该市茶山镇梅霞村党委副书记刘忠志介绍,村里的双塘集市面积小、人流大,过去商贩们只能沿着马路摆摊,占道经营现象突出。如今新建市场不仅场地大了,还安排专人日常管理、保洁清扫,让群众有更舒心的购物环境。

该市将继续围绕交通顽瘴痼疾整治及美丽乡村建设主题,细化辖区农贸市场提质改造工作方案,力争3年内实现马路市场全部搬迁。

### 茶陵社会各界帮扶销售农产品 132种农产品参展

株洲日报·掌上株洲讯(记者/陈洲平 通讯员/施希) 10月18日,茶陵县举办了2021年消费帮扶产品展示展销会,35家本地特色农副产品厂商参展。

当天,参展帮扶产品共132种,涵盖了茶叶、食用菌、蔬菜、油茶、水果、中药材等,吸引不少居民前来选购。此次展会,该县

不仅对消费帮扶产品进行集中展示、集中推介销售,还组织帮扶农扶农企业、合作社入驻“832”平台和公共服务平台,进行宣传推介,助力巩固拓展脱贫攻坚成果,推进乡村振兴。

“我们此次参展的产品共有20多款,销量很好。”湖南省永光食品股份有限公司总经理尹兰凤说。

### 醴陵:全程监督,严明“两会”纪律

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/张威 曾祥西)醴陵市即将进入“两会时间”。10月22日,该市纪委监委表示,已成立会风会纪监督组,将采取受理举报、现场监督、明察暗访等方式,全程监督、全面监督,确保“两会”既严肃认真、生动活泼,又纪律严明、风清气正。

该市纪委监委制定了“两会”会风会纪监督工作方案,印发《严肃换届纪律》宣传手册,加强“十个严禁”“六不得”“八不准”等纪律宣传,要求全体参会人员认真学习,严格遵守。尤其是今年增加了疫情防控相关纪律条款,要求严格落实对每一位进出人员进行体温检测、健康码核验,及发放口罩等防护用品等工作,并对会场、人员就餐等关键环节进行重点监

督,把好前置安全关。

会风会纪监督组下设综合联络、驻团(组)监督、监督查纠和受理信访举报4个工作小组。其中,在会议期间,驻团(组)监督员24小时全程随团(组)监督,对参会人员就餐、住宿、参会及出现的特殊情况等全程纪实、全面留痕;监督查纠小组不定时对会场和代表(委员)驻地周围的宾馆、娱乐休闲等场所开展明察暗访。

“会议期间设立24小时有专人值守的举报电话,每个会场、代表(委员)驻地设置举报信箱。”该市纪委监委相关负责人介绍,对会议期间收到的信访举报和监督发现的问题,将严格按照快查快办的要求,第一时间查核,第一时间处理,点名道姓通报,形成震慑效果。

## 醴陵陶瓷小镇引领陶瓷产业创新升级 亮相全国双创周湖南分会场

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/张斌) 2021年全国大众创业万众创新活动周10月19日至25日举办,主题为“高质量创新创业,高水平创业就业”。醴陵五彩陶瓷特色小镇作为全省特色小镇唯一代表,亮相湖南分会场。

五彩陶瓷特色小镇位于醴陵经开区核心区,总体规划面积3.52平方公里,未来将打造成醴陵中心城区向西对接株洲、向北对接长沙的重要外围产业组团,成为引领醴陵陶瓷产业创新升级、打造“中国陶瓷谷”区域品牌的新引擎,助力“打造千亿产业园区、创建国家级经开区”。

### 以“陶瓷文化”为主线,曾获全国推介

五彩陶瓷特色小镇规划设计以“产城融合”为主题,以“陶瓷文化”为主线,由大小数十个项目组成多个功能片区,汇集了总部商务、文化体验、产业园等业态和设施,致力于建设国内外独树一帜的集“产、创、展、商、游”于一体的陶瓷产业洼地,助推陶瓷产业转型升级。

记者驱车沿小镇凤凰大道一路直行,瓷窑口、醴陵陶瓷博物馆、“1915”醴陵国际陶瓷文化特色街区等一批风格各异的建筑映入眼帘,它们巧妙连接,组成了中国陶瓷行业规模最大、极具观赏性和创新性的文化艺术建筑群——“中国陶瓷谷”,呈现出独特的艺术风格。

醴陵经开区相关负责人介绍,小镇发展定位为“中国陶瓷产业创新转型升级区、国际陶瓷文化创意旅游中心、产城融合示范品质城。”2019年5月,获批湖南省首批特色小镇,2020年被国家发改委列为全国20个精品特色小镇之一并予以推介。该负责人说。

该负责人表示,小镇依托陶瓷特色产业,大力发展旅游、电商、物流、会展等新模式新业态,2020年实现特色产业产值131亿元、税收4.58亿元,电商线上交易额10亿元以上,为陶瓷传统产业转型升级和

### 构建“一核三区一园”产业空间布局

当天,在会场综合展区,专门设置了醴陵五彩陶瓷特色小镇展示和展板,该市经开区高新技术产业发展中心相关负责人等驻展推介,展板上优美的陶瓷小镇图片、详细的产业发展情况以及精美的五彩陶瓷,吸引了不少参展嘉宾驻足观看。

该小镇创新“园区+公司+特色产业”模式,由园区综合运营服务商——醴陵市高新集团作为投资建设主体,同时引进社会资本,目前建成区面积近3000亩,驻有企业125家、3个国家级企业技术中心、16个省级研发和创新创业平台,已建成的重点项目构成了五大功能片区:以华联瓷业等龙头企业为主导的陶瓷产业转型升级示范区;以国际会展中心、“1915”醴陵国际陶瓷文化特色街区、电商产业园为主导的陶瓷展示交易区;以醴陵瓷谷、瓷窑口陶瓷文化主题风情街为主导的休闲旅游区;以釉下五彩城、创新创业园为主导的创新创业区;以东城大道、莲株高速两路为主导的现代物流区。

创新创业给小镇带来了无限活力,这里拥有20位国家级大师、150多位省级陶瓷艺术大师和数千名陶瓷艺术爱好者,陶瓷销售额位列全国产地三强,日用瓷产量占全国的14.3%、世界的10.8%,电瓷产量占全国的43.3%、世界的28%。

按照“一核三区一园”的产业空间布局,其中“一核”即陶子湖产业集聚核,“三区”即以科创产业园为依托的瓷谷南片区,以数字信息产业园为依托的瓷谷北片区,以新兴产业园为依托的东城大道片区,“一园”即旗舰店产业园,这里将致力于通过会展商贸、创新创业等板块建设,建成“宜产、宜创、宜展、宜商、宜游”的魅力小镇、活力小镇、幸福小镇,为陶瓷传统产业转型升级和创新发展提供行业示范,为陶瓷文化的传承和升华搭建国家级平台。

### 挂羊头卖狗肉,违规占道,超范围经营,悬挂不雅广告 渌口城区12座报刊亭全部拆除

株洲日报·掌上株洲讯(记者/邹怡敏 通讯员/朱刚 胡睿 言博成) 报刊亭里一份报刊杂志都没有,取而代之的是香烟、零食,甚至是性保健品。10月19日,渌口区城管局联合区自然资源局和渌口镇等单位,对城区占道违建“报刊亭”进行集中拆除。

上午9时,渌口镇金丰酒店门口,一个写有“书报刊亭”的简易铁皮建筑把人行道占去了三分之二,执法人员正协助经营者将简易铁皮建筑搬出,拆除电源。很快,铁皮建筑被吊起装车运走。随后,执法人员又赶到文化路口,对另一违建报刊亭进行强制拆除。

据了解,渌口城区有“报刊亭”12座,大多设置于2007年至2008年,其中3座是由中国邮政集团有限公司株洲市分公司设立的邮政报刊亭,主要为市民提供党报党刊服务及其他便民服务,但相关手续已经过期;其他为私人经营,大部分存在超范围经营等问题。这些“报刊亭”老旧破损,大多建在人行道及交通出入口,有的乱堆乱放、出店经营、占用盲道,成了违建;有的私自改变经营范围,支起了烧烤摊,开起牌桌,更有甚者披着“报刊亭”的外衣卖起性保健品,不雅的宣传广告让人不忍直视,严重影响了市容市貌,降低了城市品位。

“这些‘报刊亭’已失去原本存在的意义,既影响通行又有碍观瞻,市民意见很大。”渌口区城管局负责人刘俊介绍,因此这些“报刊亭”存在多番转租经营的情况,经营主体不明,该局从去年起就对城区所有“报刊亭”进行全面调查摸底梳理,逐个登记形成台账,同时联合区自然资源局向经营户发放违法违建限期整改通知书,反复做思想工作,争取最大程度的理解和配合。

“坚决贯彻落实渌口区第二次党代会会议精神,全力打造全市最干净、最整洁的城区,落实区委、区政府关于创建全国文明城市典范城市的部署要求。”刘俊介绍,该局从国庆期间开展人行道净化行动,对人行道违停进行整治,拆除不规范广告招牌,并从19日起对占道违建的“报刊亭”进行逐步拆除,还道于民。记者21日下午得知,12座报刊亭全部拆除。



占道违建的报刊亭被起吊装车。 通讯员朱刚摄

### 报刊亭变了味,书香气不能散

曾几何时,报刊亭被视为城市的文化符号、街头的特殊风景,伴随着喜欢读书看报的人们走过了若干春夏秋冬。然而,因种种原因叠加,一些山寨报刊亭经营乱象丛生,披着“书香”的外衣,干着杂货铺的生意,成了城市的瑕疵。渌口区雷厉风行拆除山寨报刊亭,是还道于民、美化环境的有效举措,值得肯定,应予理解支持。

随着时代的发展,许多人从读书转向读报,报刊亭的路或许止步于此。但不可否认的是,仍有很多人愿与书香为伴,无论选择何种阅读方式,重要的是书籍带给人们的力量与慰藉。城市要有“烟火气”,更要有书香作为“底气”,没有了报刊亭,人们期待城市能提供更多更方便、更优质的“文化载体”、城市地标,如文化书屋、图书馆……来承载人们在精神层面的需求,厚植城市的文化底蕴。

如果政府能将阅读场所更加巧妙地与便民惠民举措结合起来,那将成为城市文明的亮点。当阅读成为习惯,书香油墨自会弥漫这座青春之城、创业新城。

邹怡敏

## 健康广场

## 走出焦虑症:来自森田疗法的生活指南

焦虑是一种表现为焦虑不安、害怕、失眠,并伴有自主神经紊乱(如心跳加速,出汗,面色潮红,呼吸困难等)的情绪反应。严重的还可能伴有躯体化症状(一种由情绪引起的躯体不适)。

总而言之,焦虑症虽然不是致命的疾病,但深陷焦虑障碍的患者却能体验到比躯体疾病痛苦百倍的复杂感受,而这种痛苦也是一种孤独,因为身旁的人很难理解他为什么会如此痛苦,而这种孤独无助的感受又进一步加重了焦虑症患者的痛苦。

市三三一医院精神科专家依据日本心理学家森田正马的理论——“森田疗法”,在这里为深陷焦虑的人们提供一个有效改善焦虑状态的生活指南。

### 焦虑症的产生原理

根据森田疗法,产生焦虑症的原理不外乎以下三个:

- 1. 性格**  
一般来说,性格胆小内向、敏感多疑的人,完美主义者以及习惯以自我为中心的人更加容易患上焦虑症。
- 2. 精神拮抗作用**  
简单来说就是一种思想矛盾。人的精神活动都有这么一种规律,也就是一种心理活动产生的同时会伴随另一种否认它的心理活动。
- 3. 精神交互作用**  
简单来说,精神交互作用指的是越注意某种感受,某种感觉就越发强烈,感觉越发强烈又会反过来使得我们更加注意这种感觉。对焦虑症的患者来说,当他焦虑了,首先精神拮抗作用会使得他本能地否定自己,从而迫切地想摆脱焦虑,一天到晚就想着自己的焦虑,此时由于精神交互作用,越注意越焦虑,从而陷入无限的恶性循环……

### 那该如何来打破这种恶性循环?这也是森田疗法的核心,简单来说就是在生活中实践两句话。

**一、顺其自然**  
知道了精神交互作用,也了解到如果继续加大对自我焦虑感受的关注,最终也会陷入更深的焦虑。因此森田正马先生提出了“顺其自然”的概念。顺其自然,就意味着不浪费时间纠正焦虑的思维和情绪,从而减弱精神交互作用。

**二、为所当为**  
为所当为指的就是做自己本该要做的。如果你静下心来就会发现自己所担忧的99%的事项都是不存在的,不必要的,永远都不会发生,甚至发生了也不会像想象中那样痛苦。因此我们要做的是什么呢?答案是:为所当为。

总而言之,森田疗法的核心理念为降低人脑的精神交互作用和精神拮抗作用,从无休止的自我矛盾,自我批评以及自我怀疑中抽离,在观察者的角度下观察自己的情绪,并去做当下可以做的事。

市三三一医院精神科专家提醒,“顺其自然,为所当为”看似简单实践起来却极其有效,因为文本有限,读者可自行查阅森田疗法有关文献,并咨询专业森田疗法治疗师进行康复指导。

市三三一医院精神科咨询电话:28574030

## 治疗子宫肌瘤可以不用挨刀?

### 中医治疗有妙方 湖南省直中医医院 邓丽玲

子宫肌瘤是女性中发生率较高的一种妇科疾病,多见于30至50岁妇女。

家住河西的王女士因B超提示子宫肌瘤近4厘米,遂选择在省直中医医院妇科采取中药+针灸保守治疗子宫肌瘤,两个月后复查B超子宫肌瘤2厘米不到。对于想保守治疗的肌瘤患者,省直中医医院妇科会综合考虑患者的症状、生育要求、意愿、子宫肌瘤的类型,采取不同的中药+针灸联合保守治疗,争取让每位子宫肌瘤患者都能取得满意效果。

### 中医保守治疗子宫肌瘤有何优势?

子宫肌瘤的治疗包括保守治疗和手术治疗,保守治疗的目的是缓解症状,减缓子宫肌瘤生长,甚至缩小子宫肌瘤。

中医主要采取中药、针灸联合保守治疗子宫肌瘤,具有安全、无毒副作用、适应面广、疗效好、可调节全身体质等优势。适合想保留子宫,保留生育功能,不想或者暂时不适合做手术的子宫肌瘤患者。

下面介绍几种省直中医院妇科常用的中药+针灸保守治疗子宫肌瘤的方法,当然临床上会根据患者的病情和症状进行药物加减和取穴变化。

### 中药治疗子宫肌瘤

- (1)气滞型治法:**行气导滞,活血消瘤。  
方药:香棱丸加减。广木香10g,丁香15g,枳壳15g,三棱25g,莪术25g,青皮10g,川楝子15g,小茴香15g。
- (2)血瘀型治法:**活血破瘀,消症散结。  
方药:桂枝茯苓丸加减。桂枝15g,茯苓20g,丹皮20g,芍药15g,桃仁15g,海藻15g,昆布15g,半枝莲15g。
- (3)痰湿型治法:**理气、化痰、消症。  
方药:二陈汤加味。制半夏20g,陈皮15g,茯苓15g,青皮10g,香附10g,川芎15g,三棱25g,莪术25g,木香10g,苍术10g,甘草10g。

### 针灸治疗子宫肌瘤(肌瘤越小治愈率越高)

- (1)气滞型选穴:**太冲、关元、归来、足三里、合

谷针灸。取耳穴:内分泌、皮质下、子宫埋耳针。

针灸操作:针刺上穴,得气后留针30分钟予出针;艾条悬灸小腹或子宫肌瘤在腹部的对应区,每次灸30分钟;可辅助耳穴压豆,取穴:内分泌、皮质下、子宫左右交替,3天更换一次。

**(2)血瘀型选穴:**关元、归来、足三里、血海、膈俞、合谷、三阴。取耳穴:内分泌、皮质下、子宫。

针灸操作:针刺上穴,其中合谷用补法,三阴交用泻法,其余平补平泻,留针30分钟予出针;艾条悬灸小腹或子宫肌瘤在腹部的对应区,每次灸30分钟;可辅助耳穴压豆,取穴:内分泌、皮质下、子宫,左右交替,3天更换一次。

**(3)痰湿型选穴:**关元、归来、足三里、三阴交、脾俞。取耳穴:内分泌、皮质下、子宫。

针灸操作:针刺上穴,得气后留针30分钟予出针;艾条悬灸小腹或子宫肌瘤在腹部的对应区,每次灸30分钟;可辅助耳穴压豆,取穴:内分泌、皮质下、子宫,左右交替,3天更换一次。

联系电话:0731-28290053 13574284732(易护士长)

## 市二医院在省“首届医学检验技能大赛”勇夺桂冠

株洲市二医院检验科 王诏书

面对高手如云,市二医院选手秉承“乘风破浪、放飞梦想”的口号,沉着冷静、发挥出色,最终以形态学成绩第一名、总成绩第一名勇夺桂冠,荣获团体赛“特等奖”。

检验科始终坚持以“质量为生命线”,不断加强人才梯队建设,在近几年各大赛事中均取得了喜人的成绩。

- 2018年6月,代耀华荣获湖南省“检验三基知识竞赛”团体一等奖;
- 2018年7月,王诏书荣获株洲市卫计委系统党纪法规知识团体二等奖;
- 2018年12月,王诏书、李智、丁姣荣获株洲市病原微生物安全技能团体二等奖;
- 2019年6月,肖礼梅荣获株洲市“结核病防治技能竞赛”二等奖;
- 2020年7月,王诏书荣获华中五省肿瘤标志临床应用案例大赛优秀奖;
- 2020年11月,王诏书荣获君安医学细胞平台全网“北昂杯”细胞形态大赛三等奖;
- 2021年9月,代耀华荣获株洲市检验技能大赛



▲三位选手在比赛现场

赛二等奖、陈军平荣获三等奖。 检验科以此次大赛为契机,不断强化精细化管理,推动科室质量管理继续前行,为临床和患者提供更优质的服务,为株洲市二医院的发展增光添彩!