

石峰区学林街道创新基层治理新模式 “口哨”吹响平安和谐幸福学林



株洲日报全媒体记者/李逸峰
通讯员/刘玲 李伟

石峰区学林街道文荟社区打牛塘安置小区与长郡云龙实验学校之间的007乡道,有一段100余米长的道路,由于路上坑洼较大,晴天尘土飞扬,雨天泥泞不堪,导致小区300余户村民出行不便。

近日,接到居民“哨声”后,学林街道和文荟社区协调各方资源,并争取上级和后盾单位的支持,对该段道路进行硬化,村民告别“晴天一身灰,雨天一身泥”的困扰,出行无忧。

近年来,学林街道以问题为导向,突出党建引领,全面开展“口哨行动”,实行“居民吹哨、党员前哨、多方应哨”工作机制,将各类资源力量整合到社区一线,并充分发挥居民的主体性和积极性,围绕“志愿服务、小区治理、群防群治”三大板块,把需求的“哨子”交给群众,将解决的“担子”分给大家,实现吹好哨、报好到、办好事,打造具有学林特色的基层治理新模式。

校地联动 打造“青春学林”志愿服务品牌

11月7日,香樟社区联合云龙交警大队,在湖南汽车工程职业大学开展“摩电云车、行人交通安全宣讲”志愿服务活动。交警采用真实案例,让学生更直观意识到交通安全的重要性,并以有奖问答的形式,巩固交通安全应知应会知识。活动现场,“青春学林”志愿者们还向学生们发放禁毒、防诈骗的宣传资料,提升他们的禁毒和防诈意识。

改造500余户,基本满足辖区农村散户用水需求。

火炬二村生活小区,是典型的无人管理老旧小区,共有19栋居民楼462户居民,因长期没有物业管理,公共设施损坏老化、安全隐患等问题突出,居民反映强烈。今年初,三冲社区党委构建起以小区党支部为核心、以小区居民为主体、以志愿服务为载体的党建引领小区自治新模式,针对居民反映的“垃圾清运影响小区环境卫生、监控设备老化、人口遥控道闸损坏”等问题,工作服务组马上牵头“议哨”,商量出“最优解”并第一时间解决,实现了居民的自我管理、自我服务、自我提升,小区完成了从“无人管理”到“自治共管”的完美蜕变。

群众有期盼,政府必有应。今年以来,学林街道“三长”(片长、组长、邻长)人员累计为群众代办各类事项800余件,群众满意度不断提升。

近年来,学林街道充分联动职成教高职院校人才、阵地、社区学院等资源,整合成立“青春学林”志愿服务队,将志愿服务触角由“一院校一社区”向“一院校一小区”转变,针对辖区小区一老一少需求,成立“花儿与少年”和“医疗保健”志愿服务队,为居民提供个性化、常态化的服务。今年暑假,香樟社区联合株洲师专和湖南铁路科技职院,在金茂悦小区和学府港湾小区开展儿童舞蹈教学和暑期“薪火·能量吧”成长营活动,解决了上班族无法照顾小孩的后顾之忧。同时,社区每月联合湖南中医药大学,在学府华庭小区开展医疗保健志愿服务,让小区内的老人在家门口就能享受医疗保健服务。

截至目前,“青春学林”志愿服务队累计开展义务理发、修理小家电、“非遗手工进社区,传统文化润童心”等志愿服务活动39场,服务居民超6000人次。

民生至上 解决群众“急难愁盼”

因为多年征地拆迁,太平桥社区山塘水坝及水利设施遭到破坏。2013年,街道、社区为太平桥社区8个组安装自来水,但水费一直由社区承担,产生不少用水纠纷。2023年12月,因历史遗留问题,自来水公司停止供水,导致上百户群众日常生活受到严重影响。

在没有财政资金投入的情况下,学林街道积极协调,多方协调,推动太平桥社区8个小组130余户居民完成自来水改造并投入使用,家家户签订承诺书,自觉做到节约用水、主动缴费。近年来,学林街道花大力气解决农村散户居民用水困难问题,共完成自来水

改造500余户,基本满足辖区农村散户用水需求。

火炬二村生活小区,是典型的无人管理老旧小区,共有19栋居民楼462户居民,因长期没有物业管理,公共设施损坏老化、安全隐患等问题突出,居民反映强烈。今年初,三冲社区党委构建起以小区党支部为核心、以小区居民为主体、以志愿服务为载体的党建引领小区自治新模式,针对居民反映的“垃圾清运影响小区环境卫生、监控设备老化、人口遥控道闸损坏”等问题,工作服务组马上牵头“议哨”,商量出“最优解”并第一时间解决,实现了居民的自我管理、自我服务、自我提升,小区完成了从“无人管理”到“自治共管”的完美蜕变。

群众有期盼,政府必有应。今年以来,学林街道“三长”(片长、组长、邻长)人员累计为群众代办各类事项800余件,群众满意度不断提升。

群防群治 创新社会治理新格局

近日,何先生将自己购买的碧桂园小区一商铺出租,因前租户王某曾对商铺进行自主装修,退租时双方未就自主装修部分补偿达成协议,王某某多次到商铺吵闹,给新租户带来严重困扰。接到“哨声”后,香樟社区网格员联合社区民警,迅速介入调解。经多次协商,双方最终就装修赔偿费用达成协议。

学林街道辖区业态丰富,院校、商圈、园区林立,9所高职院校有近10万师生,人口基数大、流动快,传统矛盾和新型矛盾交织,给基层治理带来了更大挑战。

平安建设,一头连着人民群众的美好生活,一头连着高质量发展。

学林街道整合各方力量,组建3支群防群治队伍。街道联合派出所及各社区,组建“林里同心”网宣队,通过微信群平台,及时发布警情通报和安防信息。同时,社区干部和民警在群内积极响应居民诉求,形成“一格多员”的网格化服务模式。

以社区为单位,以“片组邻”三长制为基础,组建“林里守望”义警巡逻队,每周坚持在人口集中的成熟小区、安置房、背街小巷、院校周边开展巡逻防控,矛盾纠纷化解、安全防范宣传等工作,一旦遇突发事件,以最快速度赶到现场,第一时间有效化解矛盾纠纷。今年6月以来,已成功调解各类矛盾纠纷20余起,群策群力的效果初步显现,平安和谐幸福学林款款而来。

平安建设,一头连着人民群众的美好生活,一头连着高质量发展。

学林街道整合各方力量,组建3支群防群治队伍。街道联合派出所及各社区,组建“林里同心”网宣队,通过微信群平台,及时发布警情通报和安防信息。同时,社区干部和民警在群内积极响应居民诉求,形成“一格多员”的网格化服务模式。

以社区为单位,以“片组邻”三长制为基础,组建“林里守望”义警巡逻队,每周坚持在人口集中的成熟小区、安置房、背街小巷、院校周边开展巡逻防控,矛盾纠纷化解、安全防范宣传等工作,一旦遇突发事件,以最快速度赶到现场,第一时间有效化解矛盾纠纷。今年6月以来,已成功调解各类矛盾纠纷20余起,群策群力的效果初步显现,平安和谐幸福学林款款而来。

平安建设,一头连着人民群众的美好生活,一头连着高质量发展。

学林街道整合各方力量,组建3支群防群治队伍。街道联合派出所及各社区,组建“林里同心”网宣队,通过微信群平台,及时发布警情通报和安防信息。同时,社区干部和民警在群内积极响应居民诉求,形成“一格多员”的网格化服务模式。

以社区为单位,以“片组邻”三长制为基础,组建“林里守望”义警巡逻队,每周坚持在人口集中的成熟小区、安置房、背街小巷、院校周边开展巡逻防控,矛盾纠纷化解、安全防范宣传等工作,一旦遇突发事件,以最快速度赶到现场,第一时间有效化解矛盾纠纷。今年6月以来,已成功调解各类矛盾纠纷20余起,群策群力的效果初步显现,平安和谐幸福学林款款而来。

湖南工大VS湖南师大 今晚,青春热血篮球争霸 市体育中心篮球馆3000个观赛席位免费开放

株洲日报讯(全媒体记者/潘东晓)株洲市体育中心篮球馆战火重燃!就在今晚(12月6日)7时30分,第27届中国大学生篮球一级联赛(CUBAL)湖南省基层赛暨2024年湖南省大学生篮球联赛(本科超级组)男子组决赛开战,由湖南工大男篮主场对阵湖南师大男篮。为满足市民观看需要,市体育中心篮球馆3000个观赛席位将免费向公众开放。

今年夏季举办的“厂BA”,曾让株洲刮起了篮球旋风,给市民们带来了无限欢乐。此次比赛是株洲继“厂BA”之后又一篮球盛事。虽然比赛的队伍从“厂”与“厂”对阵,变成了“高校”与“高校”决战,但此次比赛,将有不少“厂BA”明星球员回归,不仅将延续“厂BA”的火热和激情,还将更青春、更热血。

湖南工大男篮主教练杨光伟表示,对阵湖南师大的12名队员当中,柳锐、吴子煜、田洋等8人今年夏天都参加过“厂BA”。再看湖南师大篮球队。队员当中的常海鹏、朱鹏宇、宋晨睿、赵玺宇也曾在

“厂BA”历练过,相信他们对于这个赛场并不陌生。

“大学生更年轻,因此联赛节奏会更快,比‘厂BA’的对抗性更强。”参加过“厂BA”的湖南工大球员柳锐在接受采访时分析两种比赛特点时说到。他表示将全力以赴,打出自己的特点,给观众带来一场精彩的比赛。

“‘厂BA’比赛让我成长了很多,通过与很多高水平球员的对抗,感受到了不同风格、不同技术,这让我得到了锻炼、开阔了视野。”另一名今年参加过“厂BA”的球员吴子煜表示,“将发挥拼劲,打出工大男篮的精气神。”

杨光伟透露,湖南工大男篮队员非常年轻,本次比赛的队员中有6名运动员来自大一、3名运动员来自大二。相信观众在现场不仅可以欣赏到精彩赛事,还可以感受到一股“青春风暴”。

第27届中国大学生篮球一级联赛(CUBAL)湖南赛区共有13所高校、19支队伍参与,男子组与女子组冠军、亚军队伍将代表我省参加第27届CUBAL西南赛区比赛。

芦淞区建宁街道 聚焦居民需求 当好健康守护神

株洲日报讯(全媒体记者/杨凌凌 通讯员/李泓如)近日,芦淞区建宁街道居民周阿姨左侧面部红肿痛痒,来到街道社区卫生服务中心检查后确诊为疱疹,医务人员看诊后予以开药,并每天电话询问用药效果,督促其按时复诊,一段时间精心治疗后,病情得以痊愈。这是建宁街道社区卫生服务中心立足辖区居民健康需求,提供优质、便捷、高效医疗服务的一个缩影。

近日,由该中心在建宁集市举办的一场健康宣教活动,吸引众多居民前来参加,现场设置健康咨询

台,让辖区居民享受到专业的健康知识指导,发放高血压、糖尿病等常见疾病防治宣传资料,普及健康生活方式,确保有病早发现、无病早预防。

另外,该中心家庭医生团队携带专业医疗设备,定期提供入户健康体检服务,为老年人测量血压、检测血糖、提供用药指导等,对其身体情况进行全面评估并详细记录,建立健康档案并后续追踪。通过“零距离”服务,让居民享受到家庭医生贴心、专业的优质服务,不断提升群众就医获得感,当好群众健康守护神。

健康·广场

责任编辑:王芳

揭秘“躺瘦”真相:优质睡眠打造健康体魄

众所周知,减重的黄金法则乃是“管住嘴,迈开腿”。然而,面对美食的诱惑与下班后的“葛优躺”,我们往往难以践行。许多减重人士常怀梦想:“要是躺着睡觉就能变瘦,那该多好。”株洲市三医院睡眠医学科医生表示,其实,这并非白日做梦,因为“躺瘦”确有其事。

睡眠不足——肥胖的元凶

研究表明,平均每天睡6小时的人比睡7小时的人体重增加更多,而每天仅睡5小时的人又比睡6小时的人体重增加更多。另一项数据分析则指出,与每晚睡眠不足5小时的人相比,每晚睡眠达到7至9小时的人发生腹部肥胖的风险降低28%至35%。

睡眠不足是如何导致肥胖的呢?

权威睡眠医学杂志曾报道,人体内生长激素分泌不足是导致肥胖的主要原因之一。生长激素在晚上(尤其是半夜11点到清晨2点)分泌最为旺盛,它不仅能促进骨骼及肌肉的生长,还能加速体内脂肪的燃

烧。若睡眠不足,生长激素的分泌便会减少,基础代谢率随之下降,体重自然增加。

此外,人体还会分泌一种名为“瘦素”的物质,顾名思义,它能使人变得苗条,减少机体摄食。然而,睡眠不足会降低瘦素的水平。当体内瘦素缺乏时,人们便难以抵挡高碳水化合物类食物的诱惑。研究表明,睡眠不足者平均每天会多摄入350至500卡路里的热量,大约20天后体重便会增加1公斤。长此以往,一年便可能增加近20公斤的体重。

株洲市三医院睡眠医学科医生介绍,睡眠不足还会导致我们运动



认知行为治疗可以改善睡眠质量。通讯员供图

欲望降低。前一天晚上睡眠不足,第二天便会感到疲劳,懒得动弹,更喜欢“葛优躺”,这样一来,能量消耗自然会减少。

睡眠充足——不能贪多

虽然睡眠充足有助于减重,但也不能“贪杯”。研究发现,夜间睡眠8至9小时,全身性或腹型肥胖的风险并未增加;即使睡眠9至10小时,风险也未增加;而睡眠超过10小

时,风险同样未增加。然而,睡眠时间过长会增加患头痛、中风、痴呆等疾病的风险。

如何健康入睡

为了享受健康睡眠,我们应建立良好的睡眠习惯。

1. 首先,最好在晚上10点之前就寝。研究表明,与晚上8点至10点之间就寝的人相比,晚上10点以后就寝的人在肥胖和腹型肥胖的风险上均增加了20%;而凌晨2点以后入睡的人,其肥胖风险增加35%,腹型肥胖风险增加38%。

2. 其次,成年人所需的睡眠时长应在7至8小时之间。如果感觉前一晚的睡眠不太充足,可以在白天进行30分钟至60分钟左右的午休,以维持正常的生物钟。除了严格控制睡眠时长外,还要控制入睡的时间点,入睡时间不能太晚。

3. 最后,在节假日里更要自律。最好能做到不熬夜、不赖床。早上稍微比上班时起床一些无关紧要,但千万不要睡到大中午。

(通讯员/刘小丽)

株洲市三三一医院健康管理中心正式启用

株洲日报讯(全媒体记者/王芳 通讯员/何敏 阳婷婷)12月5日,株洲市三三一医院健康管理中心在经历了全面焕新升级后,宣告正式启用。这一重要时刻在医院内隆重举行,吸引了众多领导和嘉宾的莅临。

在启用仪式上,株洲市三三一医院党委书记彭俊敏发表了热情洋溢的致辞。株洲市卫健委党委副书记、副主任刘建军对健康管理中心的启用表示祝贺。他表示,株洲市三三一医院健康管理中心在升级改造后正式启用,不仅改善了服务环境和设施设备,更将推动医院从治疗为中心向健康为中心转变。希望医院继续树立健康为中心的理念,完善管理为核心的服务模式,拓展干预为重点的体检服务。

据了解,新成立的健康管理中心总面积达4000余平方米,设有独立的内科、外科、妇科、眼科、耳鼻喉口腔科等多个科室,并配备了彩超室、心电图室、影像室等功能检测室。为了满足不同顾客的需求,中心还划分了男宾检查区、女宾检查区、贵宾检查区及综合检查区,并引入了智能导检系统,提供“保姆式”陪伴服务,大大提高了体检效率,实现了“一站式”体检服务。

株洲市三三一医院健康管理中心不仅拥有宽敞舒适的环境,更汇聚了一支由资深医学专家、专业健康管理师、营养师、运动康

复师等组成的多学科团队。他们凭借精湛的医术、严谨的态度和贴心的服务,为每一位前来体检的群众提供精准的健康体检、系统的健康评估以及定制化的健康干预方案。

在设备方面,中心配备了专用CT、核磁等高端影像设备,并与医院共享3.0T核磁共振及超高端联影天河640层螺旋CT等多台尖端设备。此外,中心还引入了脑血流自动分析仪、动脉硬化检测仪、肺功能检测仪等专业精密设备,确保每一项检测结果都精准可靠。

值得一提的是,株洲市三三一医院健康管理中心在十余年的发展过程中,不断探索、总结和不断完善,现已获得了多项荣誉称号,并拥有了征兵体检、公务员体检、高考体检、入职体检等多种资质。为了满足群众对健康管理的多样化需求,中心还成立了“治未病中心”和“体重管理中心”,提供一站式的健康服务。

此次株洲市三三一医院健康管理中心的正式成立并启用,不仅标志着医院在健康管理领域迈出了坚实的一步,也为广大群众提供了一个更加便捷、高效、舒适的体检平台。相信在全体医护人员的共同努力下,中心将继续坚持以人民健康为中心,以科学、专业、人性化的服务为每一位群众提供更好的健康管理,为“健康株洲”作出更大的贡献。



宽敞明亮的大厅。通讯员 供图

大雪,作为冬季的第三个节气,标志着天气更加寒冷,降雪的可能性比小雪时更大。然而,“大雪”并不意味着降雪量一定很大,相反,大雪后各地的降水量通常会进一步减少。面对这样的气候特点,大雪节气的中医养生显得尤为重要。

起居养生

大雪时节,我们应当遵循《黄帝内经》中“冬三月,此为闭藏”的养生原则。这意味着冬天的阳气在冬天应该“紧闭深藏”,不应再扰动阳气。因此,起居方面应做到“早卧晚起,必待日光”,即早睡晚起,减少熬夜,早上不要起床太早,应等到太阳升起再起床活动。同时,要注意避寒就温,不要触碰冷水,不要在冰冷、阴寒的地方逗留。

大雪节气,头部和脚部是保暖的重点。头部为诸阳之会,天气寒冷会使血管收缩,易出现头痛头晕等症

状,对脑血管病人来说,寒冷更易诱发脑血管病。脚部离心脏最远,血液供应慢而少,保暖性较差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜血管收缩,使抗病力下降,导致呼吸道感染。因此,外出时应穿厚衣服、戴手套、戴帽子,夜晚睡觉时也要加多衣被,使四肢暖和,气血流畅,以避免感冒、支气管炎等疾病的发生。

运动养生

大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫。运动方面,宜选择舒缓的运动,如太极拳、八段锦、慢跑、散步等,以促进血液循环,增强人体对气候变化的适应能力。但应避免剧烈运动,以免汗出伤风。同时,早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强身体抵抗力。

冬季运动要充分做好热身活动,

大雪节气至 中医养生韵

选择慢跑、快走最适宜。晨练不宜过早,冬季户外运动时,最好选择早上太阳出来之后的8点至9点,或者下午4点到5点之间进行。须注意的是不要在大风、大雾中锻炼,因为此时空气中悬浮的有害物质较多,呼吸这样的空气对健康有害。遇到空气混浊、浓雾遮天的天气,最好不要到户外锻炼,可改在室内进行。

饮食养生

大雪是“进补”的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。

进补主要分为食补和药补。食补方面,可以多吃一些温补性的食物,如羊肉、牛肉等肉类,以及益肾类的

食物,如腰果、芡实、山药、白果、核桃等。此外,黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等也要多吃一些,它们不仅可以补肾养气,还可抵抗寒冷,且能润肺生津。药补方面,老年人或身体虚弱的人在食补的同时,也可以用些药物进补,如人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等,可和肉类一起做成药膳食用。但需要注意的是,进补要适度,不可过于滋腻,以免营养过剩或阴阳失衡。

精神养生

大雪节气,天阴寒冷,人们容易感到压抑、焦虑等不良情绪。这些不良情绪对身体和心理健康都有不良影响。因此,要保持积极乐观的心态,多与家人和朋友交流沟通,缓解不良情绪。同时,可以听一些舒缓的音乐或进行冥想等放松心情,以调养心神。

选择慢跑、快走最适宜。晨练不宜过早,冬季户外运动时,最好选择早上太阳出来之后的8点至9点,或者下午4点到5点之间进行。须注意的是不要在大风、大雾中锻炼,因为此时空气中悬浮的有害物质较多,呼吸这样的空气对健康有害。遇到空气混浊、浓雾遮天的天气,最好不要到户外锻炼,可改在室内进行。

饮食养生

大雪是“进补”的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发。

进补主要分为食补和药补。食补方面,可以多吃一些温补性的食物,如羊肉、牛肉等肉类,以及益肾类的

(综合自网络)