

筑牢防线守护群众“钱袋子”

株洲日报讯(通讯员/李湘舟)日前,交通银行株洲分行以“保障客户权益 乐享安心生活”为主题多维度开展金融知识普及活动,通过线上线下联动、重点群体精准触达等方式,将金融知识送到群众身边。

活动期间,该行充分利用营业网点阵地,在显著位置张贴宣传横幅、摆放宣传手册,并播放金融知识宣传片,营造浓厚氛围。同时设立“行长接待日”,与客户进行“零距离、面对面”交流,切实增强消费者对金融行业的信任感;聚焦重点人群,该行持续开展“五进”宣传活动,确保金融知识普及工作持续有效开展。

针对农贸市场、商圈、企业等人流量密集区域,该行组建“宣传小队”深入一线,重点围绕“防范电信诈骗”“维权渠道”“识别假钞”等内容,结合典型案例以通俗语言开展宣讲,尤其加强对老年群体的风险提示,提醒其警惕金融骗局。

该行积极参与醴陵市人民政府组织的“6·15”防范非法集资日主题活动,通过设立咨询台、发放宣传折页等形式,向居民普及非法集资、电信诈骗特征及防范要点。活动现场,工作人员针对老年群体详细讲解金融安全知识,切实守护群众的“钱袋子”。居民们表示这样的活动让他们对反诈等问题有了更深入地了解,也让他们在未来的生活中更加懂得如何防范。



这场“心灵SPA”为女职工解压赋能

近日,一场暖意融融的“心灵SPA”在株洲万博商业广场开启,40余名女职工在游戏中和专业讲解中直击“压力山大”的问题……这是由株洲市总工会主办,石峰区总工会、株洲市三医院承办的“阳光心灵·温暖同行”心理赋能基层行动的现场画面。

活动现场,株洲市三医院副院长张敬致聚焦“压力与情绪管理”的主题,用压力测试小游戏及“阿水的故事”互动游戏等积极调动女职工们的参与热情,让大家在轻松愉快的氛围中认识压力、学习压力管理技巧和情绪管理技巧。这场“心灵SPA”帮助“铿锵玫瑰”们找到与压力共处的智慧,管理好情绪的潮汐,在人生浪潮中稳稳掌舵。“今天的专业课程让我了解到了不少心理解压的技巧和窍门。”职工李女士表示,活动帮助大家能以更好的状态和精神面貌在工作岗位上不断奋斗、追逐梦想。

株洲日报全媒体记者/向胤春 摄



“产业课堂”进商铺 助力流量变“留量”



学员们专注听讲,探索服装产业双融合新路径。通讯员/陈胤 供图

株洲日报讯(全媒体记者/陶金星 通讯员/王祎梦)6月17日,株洲市委组织部主办的首期“产业课堂”走进芦淞市场群,100余名党员经营户、优秀服装商户代表参加,共同探索服装店线上线下双融合发展的创新路径。

作为中南地区规模最大的服装批发集散地,芦淞服饰市场历经40余年沉淀,坐拥近2万个商铺,年交易额突破500亿元,是区域经济发展的重要引擎。

专题讲座上,行业专家围绕学员关心的“引流”问题,通过理论讲解、案例分享等,引导学员积极探索“流量密码”,持续提升品牌曝光,促进消费引流,精准撬动消费市场。现场教学环节,在授课专家的演示下,学员们通过模块化展台的布局变换,搭配绿植墙、艺术装置等网红元素,“沉浸式”学习了美学陈列的相关知识。

“这节课太解渴了!听完后感觉打开了经营新思路!”一位深耕服装行业10余年的商户感慨道。“回去以后,我准备马上着手改造店铺陈列,同步启动线上运营,相信这些新举措能为店铺注入新活力!”经营女装批发生意多年的李老板兴奋地说。其他参会商户也纷纷表示,此次活动内容实用、操作性强,对未来经营更有信心和底气了。

下一步,株洲市委组织部将持续深化“产业课堂”,紧扣党员群众需求,搭建更多学习交流平台,持续推动行业数字化、品牌化转型升级,为助推产业高质量发展注入强劲动能。

迎峰度夏 紧急消缺保供电



株洲日报讯(通讯员/刘安宁 费秋斌)“主变压器油色谱分析结果异常,氢气、总烃超标!”近日,国网株洲供电公司变电检修人员开展东湖变电站2号主变压器油色谱检测,发现检测结果异常,确认复核无误后,当天下午立即对该主变开展停电检查及诊断性试验。

东湖变电站是一座110千伏变电站,坐落于东湖公园附近,不远处就是重要的交通枢纽——株洲火车站,周边居民小区密集,承担着区域内大量民生用电保障任务。

正值迎峰度夏期间,变电站负荷较高,刚停电的主变油温逼近40℃,检修人员刚爬上设备,后背的工装便已被汗水浸透。即便如此,检修人员依旧认真细致地抖动扳手、进行拆接线工作。地面上的工作人员也迅速准备试验接线,有条不紊地逐步开展诊断性试验。

“铁芯对地绝缘电阻不合格,其余试验均合格。”试验人员在经历了一系列排查后指出问题所在。原来在运行时,主变压器存在多点接地,环流引起局部发热,导致绝缘油加速裂解产生气体。

据悉,该主变于1998年投运,属于老旧设备,已列入更换计划,国网株洲供电公司迅速采取行动,对缺陷设备进行消缺处理,保障电网平稳度夏。



29名乡村儿童走进高校

近日,株洲29名乡村儿童在株洲市救助管理站等单位组织下,走进湖南汽车工程职业学院开展研学活动。通过破冰游戏,孩子们与志愿者们迅速拉近了距离,在欢声笑语中感受团队协作的乐趣。

活动中,军事教育学院教官带领孩子们体验军事训练,培养纪律性和自理能力。孩子们还参观了汽车博物馆,了解汽车发展史与制造工艺,激发科学兴趣。此次研学通过沉浸式大学体验,帮助乡村儿童拓宽视野,激发他们对知识的渴望和对未来的憧憬,为成长注入新动力。

株洲日报通讯员/颜洪 刘静 旷心怡 供图

健康·广场

责任编辑:王芳

荷塘区家庭医生团队技能竞赛在市人民医院举办



比赛现场。通讯员供图

6月16日,由荷塘区卫生健康局主办,株洲市人民医院承办的“荷塘区家庭医生团队技能竞赛”在株洲市人民医院举行。

本次活动中,株洲市人民医院根据竞赛要求,详细准备了技能实操的考核标准及知识竞赛题库内容,并配合组建了专业的考评专家团队。

荷塘区7个基层医疗机构共派出14支代表队参加了模拟实操技能比武。经过情景案例和基本操作的比拼,月塘街道社区卫生服务中心胡文娟团队等7支队伍进入知识抢答环节。经过现场激烈角逐,最终,月塘街道社区卫生服务中心胡文娟团队凭借出色的表现脱颖而出获得一等奖;茨菇塘街道社区卫生服务中心黄基尧团队获得二等奖;仙霞镇卫生院李中华团队和明照街道社区卫生服务中心刘双双团队获得三等奖。

株洲市人民医院作为本次竞赛承办单位,充分发挥荷塘区区域医疗中心优势,通过派遣医疗专家进行优势资源下沉,帮扶和指导老年体检、幼儿体检,搭建心电图网络等举措,不断提升家庭医生团队服务能力。下一步,荷塘区卫生健康局将联合株洲市人民医院,进一步深化家庭医生签约服务内涵,提升服务质量,致力让荷塘区每一位居民都能享受到连续、协同、综合的健康管理服务,切实提升群众获得感、幸福感、安全感。

(陈娜)

高考后睡眠重启全方案

市三医院睡眠医学科教你科学调生物钟



资料图片。通讯员供图

高考结束后,许多学生可能会感到如释重负,但也容易陷入作息紊乱和睡眠质量下降的困境。长时间的紧张学习和心理压力,加上高考期间的熬夜和不规律作息,让许多人在高考后出现了睡眠问题。改善睡眠质量不仅是恢复身体和心理状态的关键,也是为未来的学习和生活打下良好基础的重要一步。

株洲市三医院睡眠医学科门诊数据显示,高考后就诊的青少年中,多数存在生物钟紊乱问题。长期熬夜备考会抑制下丘脑褪黑素分泌节律,叠加心理压力骤减,易出现入睡困难、凌晨早醒等症状。以下是一些科学的建议,帮助你轻松调整作息,改善睡眠质量。

改变睡眠习惯:建议每天固定在晚上10至11点起床,早上6至7点起床,形成规律的生物钟。睡前2至3小时把周围环境光线调暗,睡前30分钟至1小时尽量不要看手机、平板等电子设备。

调整饮食:多食用助眠的食物,如富含色氨酸的牛奶、鸡蛋、香蕉等,富含维生素的五谷杂粮、牛羊肉等,富含镁和钙的蔬菜、坚果等。少食用影响睡眠的食物,如火锅、烧烤、辣椒、含咖啡因的食物等。

睡眠环境:保证室内通风、干净整洁、光线适宜、空气清新、温度适中。保持卧室环境安静,声音刺激可以引起个体的生理兴奋,如外部环境存在噪声,可适当播放轻音乐或白噪音助眠。

有效运动:晨起后尽量避免高强度运动,可选择中等强度的运动,如快走、游泳、骑自行车、跳绳、慢跑等,每周3至5次,每次持续20至30分钟为宜。睡前4小时避免剧烈运动,以轻柔舒缓运动为主,如瑜伽、八段锦等。

市三医院睡眠医学科医生提醒,通过这些方法,可以帮助高考后的学生逐步调整回健康的睡眠模式,以减少因熬夜和生物钟紊乱引起的睡眠问题。如果自我调节方法效果不佳,建议前往睡眠心理门诊接受规范的治疗干预。

(万思晴)

23厘米“腹中巨瘤”威胁生命 市三三一医院单孔微创精准“拆弹”

2017年,李阿姨体检发现左侧卵巢有一直径63*48毫米肿瘤,因顾虑手术而选择保守治疗,持续观察。近一年来,其腹部异常隆起,并伴有呼吸困难症状。5月31日,李阿姨至市三三一医院就诊。B超检查发现盆腔有一直径约23厘米的肿瘤,且已压迫膀胱,随时可能引发破裂、感染甚至休克。

手术方案艰难抉择 单孔微创脱颖而出



单孔腹腔镜微创术。通讯员供图

由于传统开腹手术创伤大、恢复慢,且常规腹腔镜手术又因囊腔体积过大使得操作空间受限,如何以最小创伤解除患者病痛,成为医疗团队面临的技术与智慧考验。李阿姨既往有一次剖宫产手术史,谈及再次手术满面愁容,而她腹部的肿块完全占据整个盆腔,无任何腹腔镜手术操作空间。

经过妇科、麻醉科、放射科、超声医学科MDT讨论,在充分评估患者肿瘤性质及心肺功能后,妇科团队决定采用单孔腹腔镜微创术。

无影灯下生命博弈 精准操作化险为夷

与传统腹腔镜(3至4个切口)不同,单孔腹腔镜微创术仅通过肚脐一个约3厘米的隐蔽切口完成全部操作,既能完整切除巨型肿瘤,又能最大限度减少创伤、减少术后疼痛。尽管患者卵巢肿瘤标志物处于正常范围,影像学提示肿块为良性

或交界性可能,但手术仍面临两大核心挑战:确保囊腔完整剥离且避免囊液外溢;预防因囊腔巨大、放液速度控制不当引发的各类并发症。

术中,团队先暴露部分囊腔,并保护好囊腔周围组织,防止囊液外溢污染;随后以穿刺针穿刺缓慢释放囊液,整个过程有条不紊,5500毫升(相当于11瓶550ml矿泉水,重量约5.5千克左右)清亮囊液被安全引出。同时,医护人员对上腹部适当加压,有效避免了腹压骤降引发的风险;麻醉团队全程严密监测患者生命体征,为手术安全保驾护航。团队凭借巧妙的切口设计及娴熟的操作,历时约1小时,在全程仅出血约10余毫升的状态下完成手术。

术后康复效果显著 患者重展笑颜

在妇产科医护人员的精心照料下,李阿姨恢复情况良好,术后6小时即可进食,术后15小时便下床活动,72小时顺利出院。最终病理结果证实囊腔为良性肿瘤。李阿姨曾经被囊腔增大如孕6月大小的腹部重归平坦,笑容再次绽放在她的脸上。

“没有想到一个小孔就解决了八年来的大包袱。”她感慨道。

专家提醒与技术科普

从“巨创”到“微痕”,市三三一医院妇产科团队以精湛技术诠释微创医学革新。在此,妇产科专家提醒广大女性朋友:

- 1.务必重视自身健康管理,定期进行体检;
- 2.一旦出现异常,应及时前往正规医院机构就诊;
- 3.做到疾病早发现、早诊断、早治疗。

小知识 | 什么是经脐单孔腹腔镜手术

经脐单孔腹腔镜手术(TU-LESS)是于脐部开一个2至3厘米的小切口进入盆腔进行手术的微创治疗方式。具有术后瘢痕隐蔽、疼痛轻、恢复快、住院时间短等优势。单孔腹腔镜手术联合体外操作模式,由直视下进入腹腔,能有效避免肿瘤破裂导致肿瘤播散风险,降低手术难度,是盆腔巨大肿块患者的福音。

(刘秋菊 邱锦蓉)