

基层 治理

“星光夜谈”谈出治理新路径

沈全华

【数据跑得再快,仍需干部沉下身;屏幕点得再勤,不及当面问声“您怎么看”。】

当夜幕笼罩田野,醴陵市白兔潭镇的“星光夜谈”开始,镇村干部与村民“同坐一条板凳、同喝一壶茶”,用两小时收集群众关心的热点难点问题,再迅速加以解决。这不仅是工作方法的深度创新,更是“枫桥经验”在新时代基层社会治理工作的鲜活注脚。

干部面对面,“星光夜谈”藏着枫桥密码。干部主动下沉、错时服务,直击“群众白天忙、干部晚上访”的痛点。板凳一摆,茶水一沏,身份隔阂消融于夜色,妇女权益、儿童安全、土地纠纷等事关群众利益的各类问题浮出水面。枫桥经验“小事不出村”的精髓,正体现在这主动贴近、源头吸附矛盾的自觉中。

有呼声有响应,速度办理密切鱼水情。12个村(社区)的重点水域和水塘配备救生设备,迅速响应源于“收集—响应—解决”的闭环链条。群众诉求不但被认真记录,还被高效落实。这印证了枫桥经验核心:矛盾不

上交的关键在于基层有解决问题的实权和能力。群众“随口一说”就落地办好,干群之间的信任基石便坚不可摧。

点亮一盏灯,何以照亮一大片?白兔潭的实践揭示治理现代化的一个朴素真理:真正的智慧不在云端,而在田间地头。当干部坐上了群众的板凳,政策宣讲从文件走入家常,群众听得懂、敢于说、愿意信;问题解决从被动受理变为主动发现,及时响应跑在隐患爆发前;干群关系从“你和我”变成“我们”,基层治理也就水到渠成。

大数据时代,两脚沾泥的精神不能丢。“星光夜谈”13场活动收集70余条问题,其社会价值远超数字本身。它证明基层治理的温度与效能,永远取决于双脚沾泥的深度。在技术赋能政务的今天,白兔潭的星光提醒我们:数据跑得再快,仍需干部沉下身;屏幕点得再勤,不及当面问声“您怎么看”。

“星光”照多远,民心就聚多近。当更多地方学会在星光下倾听、在板凳上解题,枫桥经验便能在新时代绽放持久光芒——因为最好的治理,终将写在群众舒展的眉宇间。

乡村 振兴

“甘华妈妈”的种庄稼与种希望

王娜

【乡村振兴既需要产业兴旺,更需要人心温度。】

在双凡村的田埂与教室间,曾甘华用脚步丈量着新农人的担当,这位从都市返乡的“80后”,不仅种出了生态稻香,更播撒下关爱留守儿童的书香。

当许多年轻人涌向城市时,曾甘华带着“读书是为了改变家乡”的信念,回到田野。从五谷不分到玩转稻鱼鸭蟹立体种养,从品牌无人问津到产品打开销路,她除了用新技术、新理念、新业态为故乡带来变化外,还用十年时间诉说一个我们都在寻求的答案:如若人在故乡,熟悉的地方也有风景,梦想也能绽放希望的田野上。

更动人的是她从“种庄稼”到“种希望”的转身。面对村民质疑,她自掏腰包改造闲置房;缺师资缺物资,她四处奔走对接资源。五年间,“双凡留守儿童共乐园”从无人问津到家长盼着开班,从半天活动到全天托管,

300多个孩子在这里找到了暑假的“第二个家”。厨房里塞满的瓜果蔬菜,80岁老党员送来的爱心款,远方客户捐赠的午休床,这些用爱意铺满的故事,见证着善意在乡村流淌传递。

曾甘华的故事也揭示了一个朴素的道理:乡村振兴既需要产业兴旺,更需要人心温度。当新农人兼具经济头脑与社会责任,当商业版图与公益事业相互滋养,留守儿童的书桌与田野里的稻穗便能共同生长。她期盼因乡村不再需要而自然关停“共乐园”的愿景里,更藏着愿每个孩子都能在父母身边长大,愿更多人回到家乡,让“留守”成为历史的温柔期许。

有人说,心若没有栖息的地方,到哪里都是流浪。从深圳白领到稻田创客,从企业家到孩子的“甘华妈妈”,曾甘华用行动告诉我们,真正的乡村振兴,从来不是单方面的物质改善,而是有人守护土地,更有人守护未来。

城市 文旅

湘超,一个普通足球人的梦想舞台

家虎

【湘超,让每个被生活磨钝的梦想,重新长出翅膀。】

日前,湖南发出“足球招募令”:各州市组建高水平男子足球集训队参加湖南省足球联赛(湘超),面向社会公开选拔队员。目前已有长沙、株洲、湘潭、衡阳、永州、邵阳等地相继“招人”。

为什么要举办湘超?湘超的意义到底在哪里?对我这个普通足球爱好者而言,湘超让我重新找到了踢球的意义,让那颗沉寂已久的足球心再次跳动。

20多岁时,足球是生活里最耀眼的光,每周雷打不动踢三次球,和朋友踢得酣畅淋漓,和同事踢得欢声笑语。30岁时,生活多了份牵挂,每周踢一次球,固定和球队并肩作战,那是属于我们的默契时光。快40岁时,足球便渐渐淡出生活,后来,转型做了裁判员、教练员,看着一个个年轻的身影在球场上奔跑,那份育人的快乐,成了我和足球之间新的连接。

如今,湘超来了。当得知能参加湘超,能为自己的城市去奋斗时,我尘封已久的足球梦被瞬间点燃,这突如其来

的吸引力让我无法抗拒。

参加选拔时,我看到了许多熟悉的野球场“球星”,他们有的是教书育人的教师,有的是经营小本生意的个体户,有的是朝气蓬勃的学生,还有的是勤恳劳作的果农……从16岁的少年到40岁的中年,社会各界的足球爱好者齐聚一堂。在这里,没有门槛,没有限制,只要你热爱足球,能来就来,主打的就是尽可能“全面激活”每一个足球人的热情。

为城市而战的赛场,年龄会溶解,职业会模糊,只剩下“我们”——一群想为城市争口气的普通人。有人问团什么?奖杯吗?奖金吗?当我们这些散落在各行各业的,因为湘超重新聚在一起,看着球衣上印着的城市名字,突然就懂了:那些年在野球场丢失的意义,正在这里找回来。我们不是在踢一场比赛,是在给城市写一封滚烫的情书。

一个足球能唤醒多少沉睡的热爱?看着训练场上奔跑的身影,想起那句歌词:“如果说你曾苦过我的甜,我愿活成你的愿。”湘超就是这样的存在——它让每个普通人都能成为城市的铠甲,让每个被生活磨钝的梦想,重新长出翅膀。

产业 前沿

啃最硬的骨头,方能锻造不可替代的竞争力

杨如

【“天元直面会”这块“创新磁石”,将镌刻深刻而独特的制造名城印记。】

从前年春寒料峭到今夏晴空璀璨,株洲高新区的灯光,为一场场关乎“未来制造”的头脑风暴亮了九回。近日举行的天元直面会第九期“智能语音新范式”的热度尚未散去,是时候回头看看这条被命名为“天元直面会”的创新航道,究竟为何启程、驶过了怎样的风浪,又将锚定何方深蓝?

时间拨回2023年4月。彼时,ChatGPT初露锋芒,株洲这座以“硬核制造”立身的城市,敏锐嗅到巨变的气息,却也直面痛点:高校院所的前沿成果“养在深闺”,企业的技术痛点“喊渴无门”。为此,“天元直面会”应运而生。

其初心,直白且锋利:打造一个顶格配置、精

准对接的国家级“创新路由器”。株洲高新区就是要破除藩篱,让最顶尖的学术大脑与最一线的产业痛点,在株洲“零距离”碰撞,让战略科技力量,真正成为驱动新质生产力的“源头活水”。

九期活动,主题从首期“AI与机器人:竞争还是共舞?”的思考,到新能源材料突破、工业软件“卡脖子”攻坚、半导体自主化路径、直至本期智能语音范式革命……条条主线,无不紧扣全球科技前沿脉动与中国制造尤其是株洲优势产业的“任督二脉”。

“最强大脑”磁场效应凸显,累计吸引英国剑桥大学、瑞士苏黎世联邦理工大学、英国曼彻斯特大学、清华大学等顶尖高校学者,中车株洲所等龙头企业技术领军者深度参与,每期活动还有青年科研人员、工程师、高校学子的探索提问。圆桌上的

“灵魂拷问”——AI替代焦虑、教育转型……激荡出的真知灼见,更极大提升了区域创新文化浓度。

站在新起点上,“天元直面会”的目光已投向更深处:紧扣“新质生产力”核心内涵,向产业基础再造、重大技术突破、未来产业孵化等“深水区”和“无人区”挺进。啃最硬的骨头,方能锻造不可替代的竞争力。

九期“天元直面会”,是株洲高新区为创新“破壁”的九次凿击。它以顶格配置汇聚顶尖智慧,用精准对接促成硬科技转化,在思想激荡中涵养人才沃土,成功在科技与产业融合的“深水区”,趟出了一条可复制、有实效的“株洲路径”。当平台挺向更前沿、更未知的领域,当思想的火花真正燎原为新质生产力的澎湃动能,“天元直面会”这块“创新磁石”,必将镌刻深刻而独特的制造名城印记。

生命·周刊

责任编辑:沈全华

三伏天来了,养生正当时

株洲日报(全媒体记者/董介) 7月20日,我国正式进入一年中最热的“三伏天”。今年三伏共计30天:初伏(7月20日至29日),中伏(7月30日至8月8日),末伏(8月9日至18日)。

三伏是人体扶助阳气、驱赶寒邪的黄金期。与普遍认知不同,伏天最需要警惕的并非暑热,而是“寒邪侵袭”。夏季人体阳气达顶峰,血管扩张,过度贪凉行为如狂吹空调、猛食冷饮,易使寒邪乘虚而入。

养生误区须规避

只防暑不防寒:室内外温差过大及久吹空调易诱发感冒、关节炎。空调温度与室外温差建议不超过8℃,避免过度贪凉耗伤阳气。情绪激动:炎热易致心浮气躁,“心静自

然凉”方为上策,遇事需学会转移情绪。雨后锻炼:雨后湿度随热气上升,外出锻炼反而加重湿气,易引发胸闷、头晕,潮湿天气应减少外出。

出汗即冲冷水澡:此举会导致毛孔紧闭、汗液滞留,易引发感冒、肌肉酸痛甚至心血管问题,建议改洗35℃—37℃温水澡。

蔬果代替正餐:长期如此易致营养不良和血糖波动,反不利健康。

冷饮不离手:过量冷食刺激胃黏膜及血管,可致黏膜损伤、血压波动,增加心脑血管意外风险。

科学养生事半功倍

补水有方:小口多次饮用温开水,勿等口渴才喝。

苦味开胃:适量食用苦瓜、苦菊等苦味食物(脾胃虚寒者慎食苦瓜)。

衣物透气:优选吸湿透气的棉、麻、丝或高性能合成纤维材质。

作息合理:晚上11点前入睡,早上6点—7点起床,中午午休30分钟—60分钟补充体力。

“伏天食养”指南

营养专家推荐清热祛暑饮食方案“三花三叶三果”。

三花:金银花、菊花、百合花,冲泡成茶,是消暑佳品。

三叶:荷叶、淡竹叶、薄荷叶,适合冲泡、入汤。

绿豆:绿豆、赤小豆、黑豆,中医称之为“夏季灭火器”,吃一碗绿豆粥,能清热降火。

三果:西瓜、丝瓜、冬瓜,清热消暑、凉血解毒、滋肝明目。

中医同时强调,三伏是“冬病夏治”关键期,可适当进补温性食物。

龙眼:益气、安神,适脾胃虚弱失眠者。荔枝:平衡电解质,血糖高者慎食。

紫苏:缓解空调病不适。

韭菜:开胃促消化,改善暑天乏力。

牛肉:健脾胃、强筋骨。

羊肉:温中补虚,提升免疫力。

“热在三伏”,科学调养可借天时祛陈寒、固根本,为全年健康筑牢根基。

(综合整理自中国医药报、新华网)

主任医师说 运动减肥 切忌用力过猛

株洲日报全媒体记者/廖智勇 通讯员/谭盼盼

中、高考结束,许多青年学生启动减肥计划,通过长跑、“撸铁”等高强度运动实现快速瘦身。运动减肥是一种健康的减肥方式,但也要把握好力度和节奏,否则不仅无法瘦身,还可能伤身。本期“主任医师说”邀请医学博士、省直中医医院骨科医学中心主任贾琼聊如何科学运动。

贾琼:随着《健康中国2030规划纲要》的推进,全民健康意识大为提升,游泳馆、健身房、羽毛球馆等运动场馆人气火爆。生命在于运动,越来越多的人通过运动健身管理体重、增强体质,这是一个好现象。

不过,运动人群的增加也带来了个新问题:不科学的运动方式导致身体损伤的人也越来越多。7月份以来,我们接诊的学生患者明显增多,大多是肌肉拉伤、

韧带损伤以及半月板损伤。缺乏科学的运动计划,急于求成,是导致运动损伤的主要原因。

肌肉、韧带以及心肺功能需要长期训练来提升强度。中、高考生在初三、高三期间学业压力大,运动时间较少,普遍肌肉力量和韧带弹性偏弱,放假后如果立即开展高强度运动,很容易出现运动损伤,一旦韧带断裂,将对未来生活造成不可逆的影响。

运动损伤患者中,尤其以膝盖和脊椎部位的损伤居多,负重深蹲、长跑、大力挥臂是导致这两类损伤的主要原因。建议学生们先选择游泳、骑行、瑜伽等对膝盖和脊椎损伤较小的运动方式,循序渐进,通过一段时间的锻炼,使肌肉、韧带以及其他身体机能达到一定强度,再选择球类运动、长跑等高强度的运动方式。

运动后,如果过了一周肌肉或关节还有酸胀感,甚至痛感加剧,要及时就医。

73岁宫颈癌患者“坐难安” 市二医院多学科解忧



患者为该院肿瘤二科赠送锦旗。 通讯员供图

株洲日报(全媒体记者/董介 通讯员/李泽锋 陈恺祺) 胡奶奶(化名)两年前因下体不适被确诊为宫颈癌,在省级医院完成放疗后,不幸出现严重的放射性膀胱炎和放射性直肠炎,导致大小便失禁、疼痛、出血,生活质量急剧下降。一年多来,症状持续加重,甚至无法正常坐下,辗转省内多家医院治疗未见好转。“那段时间真的太煎熬了……当时我已经绝望了。”胡奶奶回忆道。

今年3月,73岁的胡奶奶慕名来到株洲市二医院肿瘤二科寻求帮助。接诊医生杨长命发现她的情况远比普通宫颈癌患者复杂:放疗后组织纤维化、炎症反应剧烈、淋巴回流障碍、局部感染导致黏膜长期无法愈合。

面对这一棘手难题,肿瘤二科迅速启动多学科诊疗(MDT)模式,联合妇科、中医科等专家会诊。副主任邹利乐指出,单一疗法难以奏效,需采取综合策略。团队为胡奶奶制定了“高压氧治疗+

局部灌注+药物修复+个性化中药调理”的方案;高压氧治疗改善组织缺氧,促进放疗损伤修复;药物灌注治疗精准给药,减轻局部症状;口服黏膜修复剂修复损伤组织黏膜;中医辨证施治增强机体免疫力,中医科专家开具了益气活血、解毒散结的中药方剂。

经过系统治疗,胡奶奶的会阴肿胀明显消退,疼痛大幅减轻,终于能够稳稳坐下。“现在我能自己走路、吃饭,晚上也能睡个安稳觉了,这样的日子我盼了太久。”出院前,她对医护人员表达了感激。

该院肿瘤科主任王贵华说:“我们不仅要提高肿瘤治愈率,更要关注患者的生存质量。”目前,该院正通过MDT模式、中西医结合等手段,持续推进肿瘤精准治疗,为复杂病例提供更优解决方案。近年来,该院致力于解决患者“急难愁盼”问题,通过多学科诊疗让“专家团队围着患者跑”,不断提升就医体验。

恺德医院 巧取肾内“鹿角型结石”

株洲日报(全媒体记者/董介 通讯员/黎婕妤) 近日,株洲七旬老人谢爹爹(化名)在体检中发现左肾内藏有一颗5.5×3.2厘米的巨型铸型结石(医学上称为“鹿角型结石”)。株洲恺德心血管病医院泌尿二科张伟团队成功为患者“打洞取石”,助其康复出院。

近一年来,70岁的谢爹爹常感左侧腰部疼痛,误以为是腰肌劳损。直到一次体检查出肾脏内的巨大隐患。影像检查显示,这颗形状怪异的结石已完全“铸造”在其左侧肾脏内部结构上,并引发了左肾积水。

针对这一复杂情况,泌尿外科副主任医师张伟带领团队为谢爹爹实施了经皮肾镜取石术(PCNL)。手术仅在腰部穿刺建立微小通道,通过输尿管镜“挖通隧道”,运用钬激光将结石粉碎后取出。术中团队精准避开了肾盏血管,定位了结石位置。历经数小时,结石被完整清除,患者左肾得以保全。目前,谢爹爹已康复出院。

张伟主任提醒,夏季气温升高,人体出汗增多,是泌尿系统结石的高发季节。水分补充不足会导致原有结石刺激组织引发绞痛,也易形成新结石。他建议市民多喝水白开水,切勿用咖啡、茶水等替代;适当活动;有结石病史或家族史者,应每半年至一年复查泌尿系超声;若出现腰腹痛、血尿、尿频尿急等症状,立即就医,避免“小石头”成大麻烦。

石峰区启动游泳场所水质“体检”行动

株洲日报(全媒体记者/董介 通讯员/刘源) 盛夏游泳高峰来临,水质安全成为市民关注的焦点。近日,石峰区卫生健康局疾病预防控制中心(卫生监督执法局)联合市疾控中心(卫生监督执法局),以株洲云龙水上乐园为首站,启动辖区游泳场所专项监督检查行动。

此次行动的核心是为泳池水质安全和场所规范监管把关。监督人员现场采集了泳池水样,送往实验室进行专业检测,并仔细检查各项卫生管理措施。他们不仅当场指出检查中发现的问题,更分析原因,提供切实可行的整改建议,督促场所立即改正。

值得一提的是,本次检查结合了国家“双随机”抽查任务。这种模式既实现了监管的精准性,又能最大限度减少对场所正常经营的干扰,助力营造良好的营商环境。

石峰区卫健局疾控中心明确表示,对于积极配合整改的单位,将持续提供专业的技术支持;而对于问题突出且拒不整改的单位,将严格依法依规实施卫生行政处罚,用专业的执法力量,坚决守护市民的健康权益。