

茶陵玳溪村：“三联”模式激活治理新动能

株洲日报全媒体记者/陈洲平
通讯员/高强 段韶文

村组道路干净整洁、大小水库岸边常见红马甲巡逻、老年协会活动室传来朗朗读书声、夜晚的村部歌舞飞扬……盛夏时节，走进茶陵县严塘镇玳溪村，扑面而来的不仅是稻浪翻滚的田园气息，更有一种由内而外焕发的新气象。

自市派乡村振兴工作队扎根以来，玳溪村探索出“网联点、青联老、家联组”的基层治理新路径，一幅组织强、人心齐、乡风淳的善治画卷徐徐展开。

“网”联“点”： 红马甲网格密织，矛盾化解“不出村”

“多亏了村里的调解队，不然宅基地纠纷还不知道要闹多久！”6月15日，玳溪村村民陈焕驰握着网格员尹红文的手，连连感谢她帮忙解决邻里矛盾。

6月初，陈焕驰的邻居要建新房，双方因一条排水沟归属争执不下，且情绪激动。关键时刻，负责该片区的网格员尹红文与两名经验丰富的党员先锋队第一时间介入，他们身着红马甲，现场勘察、丈量，仔细查阅历史档案。当晚，他们登门入户分头做思想工作，动之以情，晓之以理，最终让矛盾化解。

今年6月以来，玳溪村在市派乡村振兴工作队的帮助下，优化了村党员先锋队，推动党员“亮”身份、“强”作用、“树”形象，并与村网格员联合开展基层治理工作。

一张以村网格员为骨干、党员先锋为主力的“红色治理网”正越织越密，他们不仅是信息采集员，更是政策宣传员、矛盾调解员、便民服务员。

如今，这支活跃在田间地头、房前屋后的“红马甲”队伍，已成为玳溪村化解矛盾、凝聚人心最可靠的力量。据统计，自该机制运行以来，全村矛盾纠纷调解成功率高达100%，真正实现了“小事不出组、大事不出村”。

“青”联“老”： 青春银发齐上阵，文明新风吹满村

在玳溪村，治理的活力不仅来自矛盾的有效化解，更源于精神文化生活的蓬勃生长。

市派乡村振兴工作队挖掘出村里蕴藏的“一青一老”两股宝贵力量——朝气蓬勃的大学生和热心公益的老年协会，让他们在文化舞台上交相辉映，为沉寂的乡村注入生机。

7月17日，玳溪村一场“村晚”吸引了200多名村民围观；在驻村工作队邀请下，来自湖南汽车工程职业大学的青年志愿者，与村里的文艺团队共同演出12个节目。这场晚会，是一次“青”与“老”的牵手。年轻人负责策划活动、教学智能设备，老年人则传授民俗技艺、组织文艺队伍，双方优势互补，迅速擦出耀眼的火花。

“青”与“老”的联合并未止步于此。在驻村工作队的牵线搭桥下，玳溪村被挂牌为湖南汽车工程职业大学大学生社会实践基地。依托该基地，青年学子与老年协会

联手策划常态化活动也逐步展开，成为文艺活动、知识讲座、技能培训、留守儿童陪伴的重要阵地，让“青银”携手播撒的文化种子，扎根在肥沃的土地上。

“家”联“组”： 文明家庭树标杆，和美村组共创建

走进玳溪村第六组，村组长刘爱源家的小院格外引人注目。院内整洁有序，几盆花草生机盎然。作为村里公认的热心肠，刘爱源夫妇不仅把自家打理得井井有条，还常年义务清扫组道。该办法围绕“环境卫生美、孝老爱亲睦、诚信守法好、家风家教优、热心公益勤”五大核心标准，设置了清晰可操作的评分细则，每季度评选“星级文明户”，获评家庭可兑换积分奖励，并作为村组评优依据刘爱源家自然成为标杆。

文明家庭和文明村组创一石激起千层浪。村民们纷纷行动起来，自觉清理房前屋后垃圾，争相改善户容户貌；婆媳关系、邻里纠纷明显减少，互帮互助蔚然成风。“我们还计划在今年年底举行隆重的表彰大会，对评选出的首批‘星级文明家庭’和‘最美村组’进行授牌嘉奖。”市派玳溪村第一书记、工作队队长杨卫平说，希望通过评比活动，让这些身边的榜样发挥持久的引领作用，涵养文明乡风。

涪陵区向大学生发放“就业创业大礼包”

株洲日报讯(全媒体记者/廖婕) 7月25日下午，涪陵区“新生态·新征程”大学生青春沙龙在区政府院内的市民咖啡屋举行，各区直单位负责人、企业代表、大学生代表等齐聚一堂，展开深度对话与实践对接。

当天，涪陵区人社局现场解读了大学生就业创业补贴、职业技能培训等扶持政策，并发放“就业创业大礼包”，涪陵高新区重点介绍了园区产业优势和发展机遇。活动还邀请了5位来自不同领域的优秀青年现场分享自己的奋斗故事。

涪陵时代工程塑料科技有限责任公司、湖南钰宏新材料科技有限

公司等7家涪陵区内重点企业的负责人，向大学生发布了工程师、管理培训生、技术员等招聘岗位信息，并进行面对面交流。“这个活动让我们了解了涪陵的就业创业政策，还提供免费直聘的机会，对我们帮助特别大。”大学生代表段涵玉说。

7月15日，涪陵区委组织部联合团区委、区人社局等单位开展2025年大学生暑期社会实践活动，39名来自全国各地高校的大学生，开始为期一个月的“畅游涪陵”体验。他们走进朱李鲜果小镇、南洲工业园、大石围等地，了解家乡变化，感受“青春涪陵、创业新城”的巨大发展潜力。

300亩鸡肠椒迎来丰收

株洲日报讯(全媒体记者/陈洲平 通讯员/叶素 陈慧婧) 眼下正值辣椒采摘旺季，7月30日，位于严塘镇的湖南湘冠生态蔬菜种植农民专业合作社的种植大棚里，近300亩鸡肠椒迎来丰收。

走进种植大棚，只见一串串饱满的鸡肠椒挂满枝头，长势喜人。农户们头戴草帽，穿梭其间忙碌采摘，指尖轻折，将成熟的鸡肠椒从枝头摘下，按大小整理好，放进身旁的泡沫箱，整个基地都洋溢着丰收的忙碌与喜悦。

鸡肠椒因其细长匀称、形似鸡肠而得名，成熟后果色红艳鲜亮，品相出众。口感上，辣味温和，能为菜肴增味增香，是夏季餐桌上的“百搭”食材。而且，鸡肠椒因其耐储存、易运输的优点，深受市场欢迎，该合作社不仅供应本地商超和餐饮企业，还将辣椒远销周边省市。

“我们基地共种植了近300亩辣椒，总产量预计近40万公斤，总产值超500万元。采摘期是5月到9月。”湖南湘冠生态蔬菜种植农民专业合作社负责人谭娥介绍，该合作社90%的辣椒采用大棚种植，相比去年规模化程度显著提升。同时，采取“联农带农”模式，通过租用田地、雇佣农户采摘等方式，持续带动当地就业增收。

云端服务打通助残“最后一公里”

株洲日报讯(全媒体记者/陈洲平 通讯员/陈伟) 连日来，茶陵县舂陵乡积极探索创新服务模式，全力推进残疾人线上申领辅助器材工作，让残疾人足不出户就能享受到贴心的辅助器具适配服务，增强残疾人的获得感与幸福感。

此前，残疾人申领辅助器材往往需要经历繁琐的线下流程，不仅耗费大量时间和精力，对于行动不便的残疾人来说更是困难重重。为

打破这一困境，舂陵乡深度融合“互联网+政务服务”理念，大力开展残疾人辅助器具线上申领和宣传推广工作，同时，针对部分残疾人不熟悉线上操作的情况，组织乡村工作人员一对一进行教学，帮助他们完成注册、申请等步骤。

据悉，自线上申领系统上线以来，该县已有6名残疾人通过线上平台成功申领到轮椅、助听器、拐杖等辅助器材。

选调生把党课讲到乡村和田间

株洲日报讯(全媒体记者/刘毅 通讯员/钟欣怡 李平 张志翔) 连日来，醴陵市3名选调生组成“左权故里新声代”宣讲团，以“讲述左权故事，传承红色基因”为主题，将党课从教室讲到乡村和田间，覆盖群众500余人。

在该市均楚镇马家垅村，宣讲团以左权将军家书为主线，将革命年代的烽火岁月娓娓道来，在场党员无不动容；在醴陵七中，宣讲团通过互动问答、短视频展播等形式，打造了一堂“沉浸式”微党课，向青少年生动讲述党的奋斗历程，把“红色基因”播撒进他们心中；在湖南工业大学醴陵陶瓷学院“三下乡”实践活动启动仪式上，宣讲团以“烽火岁月，纸短情长——从左权家书中汲取青春奋进力量”为题，为大学生朋友们上了一堂生动形象的“行前党课”，鼓励他们把论文写在田野大地上；在均楚镇田间地头，宣讲团上了一节充满“泥土味”的微党课。

宣讲团成员表示，将继续扎根基层，不断创新“理论引导、文化浸润、实践推动”的宣讲模式，让红色故事听得进、记得住、用得上，让红色基因代代相传。



村里来了群教普通话的大学生

7月22日至27日，华中师范大学语言研究所普通话推广实践队走进茶陵县湾里村，开展为期6天的“推普助力乡村振兴”暑期社会实践活动，以“教学+调研”的模式，为当地孩子带去了一场别开生面的语言文化体验。

在推广普通话的同时，实践队还深入开展

了乡村语言使用状况调研，共发放问卷70份，有效回收52份，访谈农户60余户，调研内容涵盖普通话使用频率、学习需求、方言与普通话的共存现状等。

株洲日报全媒体记者/王军 通讯员/董瑜婧 摄

健康·广场

责任编辑:王芳

肩膀痛并非都是肩周炎 当心是肩袖撕裂在作祟

“胳膊抬不起来，梳头都费劲，是不是得了肩周炎？”面对患者这样的疑问，株洲市人民医院骨科主任王弘表示，肩膀疼痛未必是肩周炎，也可能是肩袖撕裂在作祟。重要的是，两种疾病治疗方向截然不同，盲目处理可能加重损伤。

分清肩袖撕裂与肩周炎

“把肩袖撕裂当肩周炎治，是临床最常见的误区。”王弘强调，两者虽都有肩膀症状，但也有明显区别。

肩袖撕裂的疼痛多集中在肩部外侧，夜间压到患侧时痛感加剧。患者做梳头、外展手臂等动作时疼痛明显，甚至抬臂过肩都困难，但他人协助活动时，肩关节活动范围通常更大。最关键的是，撕裂的肌腱无法自愈，盲目甩胳膊锻炼会加重损伤。

肩周炎(冻结肩)则表现为全身疼痛僵硬，无论是自己活动还是他人协助，肩关节都像被“冻住”一样活动受限。不过这类疾病有自愈性，患者通过科学锻炼，可恢复功能。

王弘给出了简易判断法：自己动不了、别人帮忙也动不了，可能是肩周炎；自己动不了、别人帮忙能活动，则更可能是肩袖撕裂。但最终确诊需通过核磁共振(MRI)检查，它能清晰显示肩袖肌腱撕裂的部位、范围和程度。

这些人群和行为最易伤肩袖

王弘介绍，肩关节周围包裹着一圈由肌肉和肌腱组成的“袖套”，这就是肩袖。它由四块肌肉的肌腱共同构成，像袖口一样牢牢抓住肱骨头，让人

们能灵活地抬起、旋转胳膊。

临床数据显示，有三类人群肩袖撕裂的风险较高。第一类是运动爱好者。喜欢游泳，尤其是自由泳，或是常常打网球、羽毛球的人群，会因反复抬臂的动作让肩袖“压力山大”。

第二类是油漆工、建筑工人等需长期举臂作业者，肩袖磨损风险高。第三类是50岁以上的中老年群体。随着年龄增长，肩袖肌腱会自然退化，有时提重物、晾衣服等日常动作都可能诱发撕裂。

此外，跌倒时手撑地，突然提拉重物等急性损伤，或肩峰形态异常等先天因素，也可能导致肩袖撕裂。

“肩膀疼痛持续两周未缓解，或出现夜间痛、抬臂困难，应及时到骨科就

诊。”王弘提醒，肩袖撕裂治疗越早，功能恢复效果越好。

保护肩袖需从生活细节入手

想要保护肩袖，王弘给出这些建议：要避免肩关节过度劳累，特别是重复性抬臂动作；尽量仰卧或侧卧，避免长时间压迫患肩；办公时调整电脑屏幕高度，保持平视，减少不必要的抬臂；游泳爱好者可选择对肩压力较小的蛙泳，避免自由泳等过度使用肩袖的姿势。

同时，王弘分享了一组针对肩袖肌肉的锻炼方法：肘关节弯曲90度贴于身侧，手持小哑铃或矿泉水瓶，缓慢做内旋、外旋动作，每天3组，每组20次。

(王小莉)

孩子总喊肚子疼？可能是情绪“生病”了

妈妈，我肚子疼，不想上学。你不要这么叛逆，别的小朋友都去学校。

妈妈，我怕黑，让我开着灯睡吧。

这有什么怕的，我们就在隔壁房间，你总不能一直开灯睡吧……

株洲市三三一医院心理科医生表示，当孩子反复说着“不想上学”“怕黑不敢睡”，甚至频繁肚子疼、呕吐时，家长别着急贴“娇气”“叛逆”的标签，这可能是童年情绪障碍的信号。

读懂孩子的心事

童年情绪障碍特指在儿童发育阶段出现的以焦虑、恐惧、抑郁等为核心症状的心理疾病，属于神经发育性障碍，与成人神经症无连续性。

发病率仅次于行为问题，居儿童精神障碍第二位，国内部分地区患病率约1.05%至2.5%，高发于3至15岁，如分离焦虑多见于6至11岁，社交恐惧有两个高峰(5岁前和13岁左右)，女孩发病率高于男孩，尤其见于学校恐怖症和癌症。

这些“反常”可能是孩子的情绪在求助

童年情绪障碍是儿童发育阶段的心理疾病，像焦虑、恐惧、抑郁等情绪会化作“小怪兽”，常见表现有：

1. 分离焦虑：幼儿园门口哭到崩溃，拒绝离开爸妈，甚至说“肚子疼”逃避上学。
2. 社交恐惧：见陌生人就躲在家长身后，在学校从不举手发言，甚至“选择性沉默”。
3. 莫名恐惧：怕虫子、怕打雷是小事，但如果孩子一进电梯就浑身发抖、冒冷汗，可能是特定恐惧症。
4. 持续低落：原本活泼的孩子突然不爱玩了，总说“我不行”，还伴随便失眠、厌食，可能是儿童抑郁症。

这些情绪问题常“伪装”成生理疾病，比如反复腹痛、头痛，家长别只跑儿科，记得找心理科医生聊聊。

1. 家庭环境：父母争吵、过度苛责或像“温室花朵”般过度保护，都可能让孩子情绪敏感。

2. 学校压力：被同学排挤、作业太多，甚至老师一句批评，都可能成为“导火索”。

3. 天生性格：内向、爱哭的孩子，像“情绪海绵”一样更容易“吸收”压力。

家长这样帮孩子解决情绪障碍

1. 多肯定孩子的感受。不说“这有什么好怕的”，换成“你愿意和我说说怕什么吗？”

2. 带孩子“闯关”。比如怕上学，先陪他在教室门口站5分钟，第二天多站10分钟，像打游戏升级一样慢慢挑战。

3. 给生活“定规矩”。固定起床、睡觉时间，每天留10分钟和孩子“聊天时间”，让他知道“情绪有地方说”。

专家提醒

株洲市三三一医院心理科副科长那静华主任团队专注儿童心理障碍，提供认知行为治疗、家庭访谈等专业帮助，别让孩子独自面对“情绪怪兽”。

市三三一医院心理科副主任张捷提醒，选学超过1个月；说“活着没意思”，或有咬手、撞头等自伤行为；完全不理睬小朋友，同时总喊身体难受等这些情况就必须就医。

家长们，孩子的情绪障碍，并非“娇气”或“叛逆”，而是需专业干预的疾病，避免自责或指责孩子，及时就医是改善预后的核心步骤，早发现、早干预，80%的孩子可恢复健康。(刘玉洁 郑珊珊)

高温“烤”验 户外作业当心热射病夺命



医生在为病人做检查。通讯员供图

烈日炙烤下的株洲，高温持续肆虐。正午的工地化身巨型蒸笼，暴晒的钢筋烫得能烙熟鸡蛋。52岁的建筑工人老王突然眼前发黑，踉跄着想去扶脚手架，却像截木桩般轰然倒地——被送到株洲市三医院急诊科时，他的体温已飙至41℃，这是能夺命的热射病，

的草帽边缘烤得卷边，电力检修工的工装后背析出厚厚的盐碱地图……

许多人误将中暑当作“晒晕了，歇会就好”，殊不知从头晕眼花到脏器衰竭，死亡威胁可能就在几小时内降临。株洲市三医院急诊专家将揭开中暑的致命进阶密码：从初级的预警信号，到危急的黄金抢救时机，让每一个为生活拼搏的劳动者，都能守住生命的防线，打赢这场盛夏生存战。

从头晕到昏迷： 快速判断中暑轻重

1. 在高温环境下出现头晕、头痛、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等，体温正常或略有升高(一般低于38℃)，可能是先兆中暑了。那我们就要提高警惕了，不要让病情加重了。

2. 当体温升至38℃以上，伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等，就发展到轻症中暑了。如果救治不

及时，可能就会发展为重症中暑，危及生命了。

黄金急救时间窗： 中暑后的科学自救指南

万一中暑了，别慌，把握好黄金急救时间窗，按这几步做，完成中暑后的科学自救：

1. 赶紧把人搬到阴凉通风的地方，解开衣领，让身体“透透气”。
2. 用湿毛巾擦身体，或者往身上扇扇风，帮身体快速降温(但别用冰块直接贴皮肤，会刺激血管收缩)。
3. 要是对方还清醒，给喝点淡盐水；如果意识不清，赶紧叫救护车，这时候别犹豫。在等待救援期间持续降温，切勿拖延。

株洲市三医院急诊专家提醒，夏天的太阳虽然热情，但咱们可不能“硬碰硬”。户外作业的工人们，一定要把防暑当回事儿——毕竟，保住健康，才能在热浪里稳稳“通关”，等到傍晚吹着晚风吃西瓜呀。(周坤)