

拼出血性的株洲队,真帅!

家虎

赢了!赢了!赢了!
3比2!9月13日,在衡阳市体育中心,株洲队众志成城拿下衡阳队,取得湘超开门红!
朋友们,有没有被株洲队的实力震撼到?株洲队的脚步够不够硬?全国唯一带“洲”字的甲级市含金量高不高?赛前不看好株洲队的那些人,打脸打得疼不疼?
三个球,个个是硬菜:头球像铁锤砸门,停球如抽丝剥茧,连过数人时,脚下是带着风的刀子。那是什么“精灵”?这是一群搞着扳手的狠角色,在绿茵场拧开了胜利的螺母!
一次次拼到抽筋,一次次痛苦倒下,一次次顽强站起,他们是带锤子和扳手的勇士,就算最后一秒倒在草坪上,也要朝向对方球门的方向——这不是姿势,而是株洲人的铮铮铁骨。
胜负在牌上,血性在根上。炎帝舜蛮荒的那股蛮劲,火车头碾铁轨的那股狠劲,全让他们揣进了球衣里!株洲队的这股血性,帅到骨子里。烹羊宰牛且为乐,会须一饮三百杯。我们为株洲队骄傲!
输赢是过眼烟,为家乡死磕的劲儿,才是刻在DNA里的宝藏。感谢衡阳队陪我们拼出这场硬仗,我们相信,调整后的衡阳队,一定会上演王者归来。如此顽强的球队,如此精彩的比赛,如此这般的血性,是球迷之福,是城市之光,是湘超之魂!网友说得漂亮:一片绿茵二道门,三湘四水难难分。五合六聚七星照,完成八九十样春。
饭要一口口嚼出味,仗要一场场打出彩。下一站,张家界!长沙,等着!
株洲队,够劲!株洲队,加油!

评漫画



漫画/左骏

以“四心”助推株洲党校工作上新台阶

作者:中共株洲市委党校教育长 易小龙

新修订的《中国共产党党校(行政学院)工作条例》(以下简称《条例》),是新时代指引党校(行政学院)事业高质量发展的纲领性文件。作为党校人,我们要秉承“四心”,深入学习领会《条例》的精神实质和核心要义,将其贯彻落实到办学治校的具体实践中,推动株洲党校工作上新台阶,在推动株洲高质量发展的进程中更好彰显党校的独特价值。

一要始终坚守“党校姓党、对党忠诚”这一本心。党校是为立党、兴党、强党而创办的,党校姓党是党校与生俱来的基因。新《条例》以党内法规的形式确立“党校姓党”为党校工作的根本原则,将其作为贯穿《条例》修订的红线,并将其具体化、制度化。作为党校人,要以更高的政治站位、更严的政治标准,筑牢“党校姓党、对党忠诚”的本心,在办学治校方向上始终保持高度的政治自觉和思想自觉,坚持一切教学活动、一切科研活动、一切办学活动都坚持党性原则、遵循党的政治路线,坚持以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命,严守党的政治纪律和政治规矩,在思想上政治上行动上自觉同党中央保持高度一致,做到在政治过硬上当模范、作表率,在做到“两个维护”上当模范、作表率。

二要始终坚守“为党育才、为党献策”这一初心。“为党育才、为党献策”是党校的独特价值和不变使命。《条例》进一步凸显了这两大职责,对新时代“育才”提出了更高标准,要求党校要加强理论研究和对策研究。我们要深刻认识到,育才与献策是相辅相成、相互促进的,必须统筹兼顾、协同推进,实现双轮驱动。一方面,教学上要突出党的理论教育、党性教育和党性培训,不断创新教学方式方法,增强培训的针对性、实效性。在提升学员履职能力之余,更注重锤炼党性修养,引导其树立正确的权力观、政绩观、事业观。另一方面,要整

合资源、搭建平台、创新机制,鼓励师生共同参与,把实践中遇到的真问题、总结的好经验转化为高质量研究成果和对策建议,推出更多有分量、有价值、接地气的决策咨询成果,真正成为党和政府“想得到、用得上、信得过”的智库。

三要始终坚守“从严治校、质量立校”这一重心。办学质量是党校安身立命之本,“从”则是提升质量、实现高质量发展的重要前提和保障。《条例》将从严治校、质量立校作为基本方针和工作重心,体现了对党校办学规律的准确把握。我们必须深刻认识到“质”与“严”对于办学水平提升的重要性,坚持高标准、严要求开展办学工作。要重视对教职工从严管理的把握,更要重视对教职工从严要求的引领,真正抓住教职工与学员两个主体、教与学两个环节,抓严学风、教风、校风,把从严治校的要求贯彻到党校办学治校全过程。要坚持质量导向,在优化教学布局、创新教学方式、加强学科建设、做强科研咨政、人才队伍建设、改善办学条件、优化管理服务等方面持续发力,进一步夯实党校发展根基。

四要始终坚守“系统观念、整合资源”这一慧心。《条例》首次将坚持系统观念列入党校工作遵循的原则范畴,这就要求我们树立全局视野和整体思维,有效整合资源,提升党校办学能力。要整合内部资源,促进教研咨、管理服务等环节资源共享和力量协同,形成合力,比如用好学员资源,将学员实践经验转化为咨政咨策素材和课堂案例资源等。要整合系统资源,加强对县级党校的业务指导,推进党校系统在教学资源、师资力量、科研攻关、信息化建设等方面的协同,构建上下联动、优势互补的整体优势。要整合外部资源,加强与党政部门、高校、科研院所、企事业单位等合作,柔性引进专家学者参与教研咨,吸收优质资源为党校所用,做到用系统思维和方法破解难题,推动党校工作整体性提升。

制造名城 北斗之城 株洲如何“导航”

张书乐

【北斗的应用只受到想象力的限制。】

体验为王,北斗之城乃成。

株洲这座正着力打造“北斗之城”的工业重镇,在9月下旬即将迎来北斗峰会。自2023年以来,株洲已连续三年承办该峰会。
凭什么是株洲?凭湖南人“敢为人先”的开拓精神,这是地域底色。凭赛德雷特、太空星际、千寻位置等160余家企业组成的北斗全产业链生态,这是产业底气。凭规划北斗应用场景133个,46个已建成投入使用的“株洲样本”;凭今年上半年,株洲北斗核心产业产值同比增长34.37%,在全国39个工信领域北斗规模应用试点城市中排名第一,这是生态底蕴。

作为“北斗之城”,株洲接下来该如何“导航”?

全国最大的“北斗+共享单车”规模应用样板,让共享单车成为株洲人出行新选项;试运行中的哈啰智能网联汽车,刷新市民对无人驾驶的认知;已在城区运行多年的无人驾驶智能清扫机,正从株洲这片“试验田”,奔赴全国近30个城市……一桩桩北斗应用,都在悄然改变着株洲,也在为其所在的细分产业带来颠覆。
株洲还能做什么?针对株洲痛点,大

胆设想,小心求证。
事实上,在北斗之城的城市竞速中,各地都在围绕本地发展痛点,找寻自己的独门应用场景。在北京,基于北斗导航下的无人配送开始为居民试水服务,天上有北斗定位为首都机场护航;在福建,面朝大海,北斗不仅实时分析船舶运动态势,还解决了渔民、海员们海上通信距离近、资费高、带宽低等痛点;在四川,围绕水电资源,全国首个流域北斗规模化应用项目已启动……
株洲如何做?创业、就业和城市生活,都有可为。中国工程院院士杨长风那句“北斗的应用只受到想象力的限制”,就是解题思路。株洲丰富的工业场景、生活需求,尽可为“试验田”,破解北斗系统在室内及水下空间不适用等难题。
以修路为例,北斗能做什么?在重庆,全国首个“5G+北斗”地下环道精准导航,解决了堪称3D迷宫的解放碑地下环道导航难题;在北京,路修得快、楼盖得快,但燃气智慧管网系统却能做到站在地面,不开井盖,就知道管线是否移位、变形……
在株洲,或可探索将水、电、气、管、线管理和全国海陆示范城市建设等民生工作,与北斗应用落地探索“命题”。一旦突破,不仅开全国北斗从落地到入地又一先河,更可以让北斗体验,真正润泽民生、深入民心。

科技前沿

从株洲给高精地图“立规矩”说开去

沈全华

【既放飞科技之梦,又扎紧安全之篱,这样的发展才能既跑得快又跑得稳。】

无人驾驶出租车在街头穿梭,市民手机一点,随即到,这种以前只在科幻片里见过的场景,在株洲市区成了现实。

科技让生活更方便,但新鲜劲过后,老百姓心头也犯嘀咕:这车一路“看”一路“记”,我的出行安全吗?地理数据会不会“跑冒滴漏”?日前,株洲在全省率先出台《智能网联汽车道路高精导航电子地图管理办法》。

无人驾驶看似“无人”,背后实则是海量地理数据在流动。高精地图就是智能车的“眼睛”,路上每一个弯道、每一根标线,甚至井盖高低都得看得清清楚楚。这“眼睛”亮不亮,关系到车能不能安全跑。这“眼睛”看到了的东西怎么管,谁能管,会不会被滥用,更关系到国家安全和个人隐私。

株洲出台管理办法,就是给这双“眼睛”立规矩。数据存哪儿,谁能用,怎么用,白纸黑字写得明明白白。这不是给企业“捆手脚”,恰恰是帮产业“拔草”——把漏洞堵上、把底线划清,企业才能心无旁骛搞创新,群众才能放心大胆坐上车。

也许,有人认为管得太严太严会拖慢发展速度,此言差矣!真正拖累发展的,从来不是规范本身,而是缺乏规范导致的乱象。好比开车,没有交通规则,再宽的马路也会堵成一锅粥;没有刹车系统,再快的车也没人敢开。高水平安全不是高质量发展的“绊脚石”,而是服务到位的“护航员”。

株洲作为全国北斗规模应用试点城市,这一招更凸显战略眼光。它不是在亦步亦趋跟随潮流,而是在为整个行业“打样”。从技术试点到制度创新,从产业应用到数据治理,它正在尝试构建一个“技术+规则”的双轮驱动模式。

无人驾驶不只是技术问题,更是一道数据治理考题。株洲的探索告诉我们:敢闯敢试是本事,守住底线是智慧。既敢放科技之梦,又扎紧安全之篱,这样的发展才能既跑得快又跑得稳。这正是高水平安全与高质量发展同频共振的生动诠释。

生命·周刊

责任编辑:王建设

主任医师说

市职业病防治中心首席专家李康华:这两个高发疾病你不要再“养”了

株洲日报全媒体记者/廖智勇
通讯员/王容柱



市劳动卫生职业病防治中心首席专家、三级主任医师李康华
受访者供图

颈椎病、腰椎病在白领阶层高发,被称为“白领病”,如果不加重视、未及干预,很可能对身体造成不可逆影响,甚至发展成重症。本期“主任医师说”栏目特别邀请市劳动卫生职业病防治中心首席专家、三级主任医师李康华,跟读者聊聊预防和应对“白领病”的方法。

李康华:颈椎病和腰椎病都属于肌肉骨骼疾病,与长时间固定体位或不自然体位作业有关。俗话说,腰酸背痛不是病,掉以轻心“养”成病!“白领病”大都与患者健康意识缺乏或重视程度不够,以致肌肉骨骼慢性损伤向病理性发展有关,是天长日久“养”出来的病。
医学研究表明,保持一个姿势45分钟至1个小时,肌肉骨骼就会出现劳损,如果感觉到腰酸背痛,无论工作多忙,都应该站起来活动一下身体,做一做拉伸运动,能够有效缓解肌肉骨骼劳损。我经常向机关单位和企事业单位倡议:10分钟工间操必不可少!

先说说颈椎病。许多患者都有一个误区,认为颈椎病仅仅影响颈部。事实上,由于颈椎退变、增生,间盘突出、韧带增厚等原因,病变部位压迫神经根、椎动脉、交感神经、脊髓,会导致头痛、手麻、走路不稳等情况,严重的还可导致瘫痪。颈部酸痛多因颈背部肌肉筋膜炎引起,属于比较轻的颈型颈椎病。

颈椎病是一个慢性劳损的过程,往往一开始只是较轻的颈型颈椎病,任其发展,可能恶化成神经根型、脊髓型、椎动脉型甚至混合型颈椎病,最终不得不进行手术治疗。
腰椎病也是常见的肌肉骨骼疾病。人体的椎间盘承受着上半身的重量,研究表明,坐姿比站姿使椎间盘承受的压力更大,所以长期久坐者一定要经常站起来扭扭腰,还要树立爱腰护腰意识,保持正确的站姿、坐姿以及弯腰姿势,及时缓解腰腿压力。睡硬板床、戴护腰带都能有效保护腰椎。特别提醒,弯腰提重物时千万不能侧弯,对腰椎损伤很大。

市劳动卫生职业病防治中心正尝试协助企业、学校以及比较大的小区开设健康驿站,通过中药熏蒸、体外冲击波等简单理疗方式,将“白领病”扼杀在初级阶段,让更多市民的肌肉骨骼保持健康状态。若有职业病相关的问题,可拨打我们中心热线电话0731—28422602。

女子肚大如孕 医生“拆”下巨瘤



多学科会诊。通讯员 供图

株洲日报讯(全媒体记者/董介通讯员/李芳 陈恺祺)“体检以为是肌瘤,两年后竟长成11厘米肉瘤。”56岁的刘女士(化名)至今心有余悸。2023年,她在体检时发现6×8cm盆腔包块,因考虑为子宫肌瘤未处理;今年8月复查,彩超提示子宫已“疯长”至111×101×100mm,且内部多发结节。刘女士立即前往株洲市二医院(株洲市肿瘤医院)妇科就诊,肖文红主任团队为其行腹腔镜检查,发现肿块已压迫内膜5×1cm,活检结果确诊为子宫肉瘤,一种仅占子宫恶性肿瘤2%的罕见“杀手”。

医院立即启动多学科会诊,妇科、麻醉、泌尿等团队决定实施“子宫肉瘤分期术”,手术面临三大难点:肿瘤巨大如孕4月,与周围肠管、膀胱广泛粘

这家社区医院精准识别125名高危孕妇

株洲日报讯(全媒体记者/董介通讯员/刘源)近日,芦淞区庆云街道社区卫生服务中心成功识别一例高危孕妇,通过密切监测与及时转诊,最终母婴平安。

36岁的张女士有剖宫产史及三次切切妊娠史,在早孕建档时,妇保医生经详细问诊和超声检查,迅速判断其为“切切妊娠”。该情况极易伴随胎盘植入和致命性出血,社区医院立即启动高危妊娠管理流程,建立专项档案,并联系上级医院开通绿色通道。
在孕早期至中期,团队每周通过电话、微信或门诊进行随访,每两周协助复查超声,持续追踪胎盘情况,并将

结果实时同步至上级医院。经诊断,张女士确认为“切切妊娠合并前置胎盘+凶险性前置胎盘”,多种高危因素叠加,风险极大。
由于社区前期扎实的监测与沟通,张女士得以提前入院,经多学科团队合作顺利完成剖宫产手术,成功保留子宫,母婴平安。出院7日内,社区医护人员上门随访,完成孕产全周期健康管理闭环。
“社区医院是高危妊娠管理的‘前哨站’,核心在于‘早识别、早转诊、强随访’。”庆云街道社区卫生服务中心负责人介绍,该中心管理的209名孕妇中125人为高危,均实现“早转诊、严随访”,无一例延误。

58岁男子脑出血 医生微创救人

株洲日报讯(全媒体记者/董介通讯员/黎婕婷)近日,株洲恺德心血管病医院神经内一科顺利完成一例脑出血微创治疗,成功挽救了一名58岁患者的生命。

早上7点,58岁的吴先生(化名)突然出现呕吐、面色灰白、大汗等情况,家属见状紧急将他送到恺德医院就诊。到医院后,他又出现了剧烈呕吐,并伴有意识障碍、鼾式呼吸等状况,情况危急。

该院神经内一科主任齐义和团队接诊后“兵分两路”,一组人和家属沟通吴先生的情况,了解到吴先生有10年的高血压病史;另一组人带患者完善各类检查,检查结果提示,吴先生处于右侧丘脑出血破入脑室急性期。

该团队紧急商量救治方案,并取得家属理解并同意该手术。当天,医护团队为患者进行了手术。术后,吴

先生经过精心守护,复查显示脑出血已吸收消失,现已平安出院。

齐义介绍,脑出血是指原发性非外伤性的脑实质出血,常发生于50岁以上的患者,而且大多数人都伴有高血压病史。患者通常在情绪激动、费劲用力时突然发病,可伴有头痛、头晕、肢体麻木等前驱症状,严重者还会出现剧烈头痛、呕吐,数分钟内可转入意识模糊或昏迷。

预防脑出血,重点是要做好高血压的管理。高血压患者要遵医嘱服用降压药物,并做好居家血压监测,即使血压降至正常后原则上也需要长期服药维持。饮食上少油低盐,规律作息,避免熬夜和过度疲劳;养成良好排便习惯,下蹲和起立时勿过猛过快;保持平和的心情,戒烟限酒,科学控制血压,减轻心理负担,降低脑血管意外的发生率。

为何这届年轻人白发早生了20年? 中医专家支招

株洲日报讯(全媒体记者/董介通讯员/尹智辉)“每次面试,别人都会质疑我的年纪。”22岁的小芳刚大学毕业,因一头明显的白发,显得比同龄人苍老,她苦笑着说:“从初中就开始长,现在越来越多,真的很苦恼。”

小芳的困扰并非个例。溆口区中医医院门诊部主任曾庆辉介绍,今年以来约20人来咨询白发问题。白发增多与年龄、营养、压力、遗传、疾病等相关,营养缺失会影响黑色素合成。35岁后色素细胞才衰退,“少白头”多与遗传、胃弱、疾病有关,用脑过度、作息不规律也会催生白发。不过“白发越拔越多”无依据,白发多少由毛囊决定,外界因素导致的白发可通过调整生活方式缓解。
想留住黑发,除饮食均衡、少熬夜、避紫外线、疏解压力外,中医中药治白效果显著,核心是通过补益肝

肾,结合情志调节、局部刺激、食疗养生,改善毛囊微循环与黑色素合成。局部刺激中,针灸通过针刺百会、肾俞、肝俞、足三里调节气血;用梅花针每周2至3次叩刺头部督脉与膀胱经,配合电针效果更佳;艾灸特定穴位可温补阳气,改善白发循环。
食疗遵循药食同源,推荐黑豆核桃粥(滋阴补肾)、桑葚枸杞茶(补肝肾益肾)、海参炖乌鸡(适合气虚弱者),同时需避免辛辣、羊肉等辛辣食物,戒烟限酒。

情志调节很重要,焦虑抑郁会导致肝气郁结,可通过八段锦、太极拳疏压,保持规律作息(每天7到8小时的睡眠,晚上11点前入睡),借兴趣爱好、社交维持心境平和。
日常按摩能辅助改善,晨起用木梳从前额梳至后颈100次,配合按压风池、太阳穴;也可重点按四神聪、百会穴。注意按摩前清洁双手,力度以头皮微热为宜,皮肤破损时暂停。