

市三三一医院皮肤科医生谈肉毒素塑形

告别肌肉小腿 轻松驾驭冬日靴履

冬日来临,长靴、短靴纷纷登场,本是彰显时尚感的绝佳单品,可不少人却因穿靴效果不佳倍感困扰。株洲市三三一医院皮肤科医生表示,其实这未必是腿型的问题,很可能是小腿腓肠肌过度发达在捣乱。想要轻松驾驭各类靴履,先搞懂问题根源再针对性解决更高效。

科学方案:肉毒素精准重塑小腿线条
肉毒素是解决肌肉型小腿的精准微创方案,其核心作用对象是过度发达的肌肉,而非消除脂肪。工作原理很简单:将适量A型肉毒素精准注射至腓肠肌,暂时阻断神经向肌肉传递的收缩信号,使肌肉逐渐放松软化,进而发生适度废用性萎缩。

治疗后,原本紧张突出的肌肉块会变得柔和,体积明显缩小。从侧面、背面看,小腿弧度更平滑流畅,视觉上纤细修长,靴筒与小腿间形成优雅过渡空间,无论紧身靴、宽松靴还是修身裤都能轻松驾驭,穿搭自由度大幅提升。

额外惊喜:不止塑形,兼顾冬日舒适感
肉毒素塑形的价值不止于美观,还能解决冬季穿靴的专属困扰:

1. 腓肠肌放松后,小腿整体紧张度下降,长时间穿靴的压迫感、束缚感显著减轻;
2. 对肌肉紧张易酸痛人群,治疗后肌肉状

态更松弛,可缓解运动后或久站后的不适感;
3. 效果可维持3至6个月,冬季治疗后,来年春夏换上裙装时,已能拥有纤细小腿线条,轻松衔接季节穿搭。

安全要点:这些关键信息必知晓
肉毒素小腿塑形属于医疗行为,安全是效果的前提:

1. 核心在医生,需选择正规医疗机构的专业医生,其对解剖结构的理解、注射点位与剂量的把控直接决定效果;
2. 基础是正品,务必选用国内获批该适应症的A型肉毒素,治疗前确认产品资质;
3. 过程轻松恢复快,细针注射无需麻醉,十几分钟即可完成,术后正常行走无需特殊休息,24小时内避免剧烈运动和按摩注射区,1个月左右达到理想效果;
4. 并非人人适配,仅针对肌肉型粗壮,脂肪型小腿(能捏起较厚脂肪层)需选其他方案,孕妇、哺乳期女性及特定神经肌肉疾病患者禁用。

市三三一医院皮肤科医生提醒,别让肌肉型小腿限制你的冬日穿搭与心情。借助肉毒素精准干预,温柔重塑腿部线条,让靴子从“暴露缺点”的单品,变身加分提气、彰显自信的时尚伴侣,轻松解锁冬日多样风格。(陈青根)



瘦腿前后,通讯员供图

一天接诊多名一氧化碳中毒患者

市人民医院提醒:警惕“无声杀手”,通风是关键

1月4日,株洲市人民医院急诊医学科接诊两起一氧化碳中毒事件:上午,一对老年夫妇在家中闭门烤火取暖时不慎中毒;晚间,4名好友在密闭房间内围炉聚会,同样遭遇险情。目前,经医护人员及时救治并紧急送入高压氧舱治疗,所有患者生命体征平稳,病情稳定。

为此,市人民医院急诊医学科发出提醒:取暖、聚会一定注意通风,莫让一氧化碳这个“无声杀手”乘虚而入。

一氧化碳中毒症状有这些特点
为什么炭火如此危险?

一氧化碳(CO)在炭火不完全燃烧时大量产生,是一种无色、无味、无刺激性的气体。在密闭空间内,它悄无声息地取代氧气与血液中的血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白,导致身体器官缺氧。

市人民医院专家介绍,一氧化碳中毒是从头痛到昏迷的渐进过程。

轻度中毒时,会头痛、头晕、心悸、恶心、疲

苍白、意识模糊等;重度中毒时会面色潮红、口唇呈樱桃红色、昏迷、抽搐、呼吸衰竭等,此时生命垂危,死亡率高,即使存活下来,也有可能产生严重的后遗症。

别让自己身处这些高危场景
密闭房间内使用炭火盆、煤炉取暖,未开窗通风;烧烤店包间、火锅店等密闭场所长时间用餐;使用燃气热水器时门窗紧闭,通风不良;在车内开空调睡觉,尤其是车辆处于密闭环境时;家中使用老式燃气灶,且未及时进行检修……

株洲市人民医院急诊医学科负责人许谭妙表示,这些都是冬季高发一氧化碳中毒的场景,市民一定要重点防范。尤其是老年人的身体对缺氧的敏感度较低,更易在不知不觉中发生中毒,子女应格外关注父母的居家安全,定期检查家中取暖设备,主动为父母安装一氧化碳报警器,耐心教会他们识别中毒早期症状,如遇到疑似一氧化碳中毒情况,第一时间开窗通风并在安全区拨打120急救电话,准确说明中毒人数和症状,并及时进行高压氧治疗。(廖静兰)

暖心服务赢赞誉

市三三一医院精神科获患者家属手写表扬信

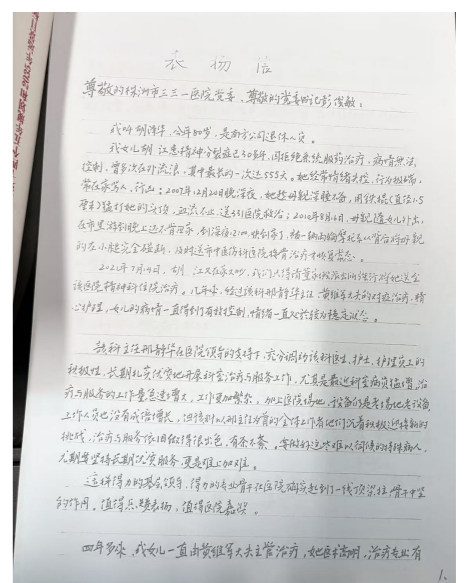
株洲日报讯(全媒体记者王芳 通讯员何敏)近日,株洲市三三一医院获八旬老人胡泽华手写表扬信,字里行间满含对精神科医护的感谢,彰显以患者为中心的医者温度,为和谐医患添注脚。

胡泽华老人的女儿罹患精神分裂症30余载,漫长的病程让家庭备受煎熬。2021年,患者入住株洲市三三一医院精神科后,这份煎熬终于迎来转机。在科主任邢静华、医生黄维军等核心医护团队的精准诊疗与悉心照料下,患者病情得到有效控制,情绪长期保持稳定。

面对病员数量激增、场地设备老旧等现实困境,精神科全体医护人员没有退缩,而是以高度的职业素养沉着应对,将专业能力转化为守护患者健康的坚实力量。令人动容的是,团队不仅专注于病情治疗,更以家人般的温情呵护患者身心,从饮食起居的细节照料到情绪状态的实时关注,全方位筑牢患者康复的安全防线。

一封手写表扬信,既是患者家属对医护团队专业能力与服务精神的最高赞誉,更是对公立院践行“以人民健康为中心”发展理念的有力印证。在医疗行业高质量发展的浪潮中,株洲市三三一医院精神科团队用实际行动诠释了医者的初心与使命。

医院相关负责人表示,将这份认可作为动



表扬信。受访单位供图

力,持续坚守为民服务初心,不断提升医疗技术水平与人文服务质量,把患者需求放在首位,以更优质、更高效、更有温度的医疗服务,回应群众对美好生活与健康福祉的向往,为守护区域群众身心健康贡献更大力量。

赋能亲子沟通 守护成长心灵

市三医院举办第一期PET父母效能训练课程



心理专家授课中,通讯员供图

为帮助家长破解育儿难题,搭建和谐亲子桥梁,1月3日,株洲市三医院精心策划举办了第一期PET父母效能训练课程。此次课程以科学实用的沟通技巧为核心,为众多面临育儿困惑的家长带来了一场兼具温度与干货的充电之旅。

本次课程打破传统说教模式,聚焦亲子关系中写作业磨蹭、同伴矛盾、叛逆顶嘴等高频冲突场景,创新采用“理论讲解+实操演练”相结合的教学方式。心理咨询中心负责人谢萍萍担任主讲,围绕家长普遍关心的育儿痛点,系统拆解PET课程核心逻辑,引导家长分组开展角色扮演实操。

演练环节中,部分家长模拟情绪激动的孩子,还原真实冲突场景;另一部分家长则运用刚学到的“积极倾听”技巧回应,从初期生硬套用“你感到____,是因为____”的表达框架,逐步过渡到精准捕捉孩子情绪背后的真实需求。

其间,“开门器”引导、沉默倾听等实用技巧通过沉浸式体验深入家长心中,现场不时响起会心的笑声与恍然大悟的交流声,有效帮助家长在角色互换中实现换位思考,深度理解孩子的内心世界。课程同步传授了PET父母效能训练的心理理论体系,重点讲解“问题归属原则”“积极倾

听四步法”等关键内容,帮助家长理清亲子关系逻辑,明确自身在不同场景下的角色定位——分清何时该倾听支持、何时该协助引导,避免盲目插手孩子的成长烦恼,跳出“说教一抵触”的恶性循环。

不少家长在课后分享时表示,此前总想着管控孩子,却导致孩子逐渐关闭心门,自己也深陷育儿焦虑;通过此次训练,终于学会用温柔的倾听替代强硬的控制,读懂了孩子的情绪暗语,不再将“不想上学”等行为简单归为叛逆。

作为以心理卫生专科为特色的综合医疗机构,株洲市三医院始终聚焦全人群心理健康服务,实现美育融资主体熊猫债市场破冰;牵头助力沙迦酋长国政府重返熊猫债市场发行20亿元债券,推动中阿金融合作持续深化;牵头协助联昌银行成功首发30亿元熊猫债,创下马来西亚市场熊猫债金额之最;

(罗新珍)

理财·周刊

责任编辑:郭家杰

中国银行十二年蝉联熊猫债承销榜首



2025年,银行间市场熊猫债呈现“量增、面广、质优”的鲜明特征:全市场发行规模达1733亿元,外资机构发行金额占比跃升至50%,美国、英国等市场新发行人相继亮相。这一系列数据,有力彰显了全球发行人对中国市场的坚定信心。作为熊猫债市场的开拓者、实践者

和领航者,中国银行2025年承销规模近380亿元,稳居市场首位,已十二年蝉联熊猫债市场承销商榜首。凭借全球网络布局和专业积淀,中国银行参与外资熊猫债承销份额超90%,业务版图实现全球五大洲全覆盖,并先后推动一系列里程碑式项目落地:牵头助力亚洲开发银行成功发行83亿元熊猫债,进一步增强中国资本市场的国际影响力;牵头协助非洲进出口银行发行22亿元熊猫债,实现非洲多边开发机构熊

猫债的突破:牵头协助匈牙利发行50亿元熊猫债,创主权熊猫债发行规模之最,实现5年期主权熊猫债突破;成功落地摩根士丹利20亿元熊猫债,实现美资融资主体熊猫债市场破冰;牵头助力沙迦酋长国政府重返熊猫债市场发行20亿元债券,推动中阿金融合作持续深化;牵头协助联昌银行成功首发30亿元熊猫债,创下马来西亚市场熊猫债金额之最;

牵头完成巴克莱银行首笔20亿元熊猫债,实现英国发行人的熊猫债市场首次亮相。截至目前,中国银行已累计协助77家境外优质客户发行熊猫债309支,参与全市场超过半数熊猫债的发行工作,承销规模超过2700亿元。中国银行将继续依托全球化服务网络和跨境金融优势,持续丰富人民币国际使用场景,为助推金融双向开放、提升人民币国际影响力贡献更大力量。(中国银行株洲分行)



株洲市银行业协会
株洲日报 主办

协办单位:
中国银行 工商银行
湖南银行 浦发银行
交通银行 兴业银行

小微企业如有融资需求,请扫此码



工商银行株洲分行获评2025年株洲市跨境人民币业务工作先进单位

2025年12月29日,中国人民银行株洲市分行发布《关于表彰2025年株洲市跨境人民币业务工作考核结果的通报》,工商银行株洲分行荣获“2025年度株洲市跨境人民币业务工作先进单位”称号。近年来,工商银行株洲分行深入贯彻党中央、国务院关于人民币国际化的重大战略部署,积极响应国家“稳外贸、稳外资”政策要求,围绕总行“境内外汇业务首选银行”战略,多措并举提升

跨境人民币服务质效,持续推进涉外企业跨境人民币结算业务,促进跨境贸易投资人民币结算扩面增量。精准对接企业需求。充分发挥全球网络与综合化经营优势,逐户走访辖内国际结算重点企业,提供定制化跨境结算、融资方案,切实提高经常项目和直接投资人民币结算量和占比水平,进一步发挥跨境人民币业务服务实体经济的积极作用,全年跨境人民币结算量同

比显著增长。深化政策落地应用。率先落地优质企业跨境人民币结算便利化试点,简化单证审核流程,提升业务办理效率及客户体验,切实便利企业贸易结算需求。强化政策宣导合力。联合监管机构重点宣传使用人民币结算便利政策,精准解读跨境人民币新政,倡导企业在磋商过程中将跨境人民币作为首选结算

货币,助力企业加大跨境人民币结算力度,规避汇率风险,降低交易成本。下一阶段,工商银行株洲分行将持续优化跨境人民币产品体系,进一步落实人民银行关于开展跨境人民币工作“早春走访”活动要求,为地方外贸企业提供更便捷、安全的国际化金融支持,为区域高质量发展注入金融动能。(雷晓娟 陈飞艳)

幸福存单 (定制款)

1万元起存,纳入存款保险保障范围

1.80% 五年期 年利率

期限	利率	每10万元到期利息
三个月	1.0%	250元
半年	1.2%	600元
一年	1.3%	1300元
二年	1.4%	2800元
三年	1.75%	5250元
五年	1.8%	9000元

办理渠道:网点柜面、轻型柜台、手机银行

浦发银行 SPDBANK

真的很惠存 安享真定期存款

产品期限	起存金额	存款年利率
3年	1万元	1.75%
2年	1千元	1.40%
1年	1千元	1.30%
6个月	1千元	1.20%
3个月	1千元	1.00%

产品特点: 存款期限灵活,起存金额低,提前支取按约定利率计息。

交通银行 交享汇

戴永红

活动时间: 2025年12月12日至2026年3月31日

活动方式: 使用微信绑定交通银行株洲分行信用卡支付

活动内容: 活动期间,每周五、周六及指定活动日(2026.01.01-01.03和2026.02.15-02.23),在戴永红株洲地区线下门店购买零食,单笔支付满200元立减20元,单笔至高立减20元,每个活动日株洲各地区合计300个名额,同一客户每月限参与1次。

定期存款

产品期限	起存金额	存款年利率
1个月	1.10%	--
3个月	1.10%	1.0%
6个月	1.30%	1.20%
1年期	1.40%	1.30%
2年期	1.40%	1.40%
3年期	1.75%	1.75%
5年期	--	1.80%

长沙分行特别款