

节后别让“情绪感冒”找上门 市三医院发布情绪调适指南

元宵节一过,春节假期正式宣告结束。然而,很多人的生活还未回归日常节奏,甚至不少人出现了心情低落、焦虑烦躁、失眠疲惫、注意力不集中等情况。

株洲市三医院心身医学科心理专家表示,这并非矫情,而是常见的节后情绪适应不良,也是身体和心理发出的“调适信号”。

节后常见的情绪“小困扰”

1. 焦虑不安:担心工作压力、生活琐事,莫名心慌、紧张,坐立难安。
 2. 情绪低落:提不起兴趣,开心不起来,对日常事务缺乏动力。
 3. 睡眠紊乱:入睡困难、早醒、多梦,或越睡越累、昼夜颠倒。
 4. 躯体不适:伴随头晕、胸闷、肠胃不适、乏力等,检查无明显器质性问题。
- 这些表现,多是假期放松状态与规律生活切换时,身心节律失衡引发的正常反应,及时调整就能逐步缓解。

简单易行的情绪调适小方法

1. 规律作息,稳住身心根基:逐步恢复早睡早起,避免熬夜补觉、赖床不起;睡前远离手机,用温水泡脚、轻柔拉伸,让身体先适应节奏,情绪自然更稳定。
2. 循序渐进,不强迫自己“立刻满血”:不用给自己定过高目标,工作和生活从简单任务开始,允许自己有适应过程,减少“我必须做好”的压力,接纳不完美。

单任务开始,允许自己有适应过程,减少“我必须做好”的压力,接纳不完美。

3. 主动疏泄,别把情绪憋在心里:和家人、朋友聊聊天,倾诉烦恼;也可以通过散步、听音乐、做家务等方式释放压力,情绪流动起来,焦虑就会少一半。

4. 关注当下,减少过度思虑:少纠结未发生的事,多专注眼前的一餐一饭、一步一行,通过深呼吸、短暂冥想平复思绪,缓解胡思乱想带来的焦虑。

需要及时就医的情况

如果出现以下表现,且持续超过1—2周无法缓解,影响正常生活、工作或睡眠,可能是焦虑、抑郁等情绪问题加重,务必及时寻求专业帮助:

1. 长期失眠、食欲骤变,体重明显波动;
2. 持续情绪低落、焦虑,无法自我调节;
3. 出现心慌、胸闷、头痛等反复躯体不适;
4. 甚至产生悲观、无助、自我否定的想法。

市三医院心身医学科心理专家提醒大家,要重视情绪健康,科学调适心态,平稳度过节后心理过渡期。(宋贝)



早筛护航 医心守护

市三三一医院与您共筑罕见病儿童成长未来

全球7000多种罕见病中,超70%在儿童期发病。每年2月的最后一天,是国际罕见病日。2月28日,值第十九个国际罕见病日到来之际,株洲市三三一医院儿科医生表示,很多孩子因确诊太晚,错过了最佳干预时机。对罕见病儿童而言,早筛查=早希望=改命运。

儿童罕见病为何要“早”

多数儿童罕见病为遗传性、进行性疾病,症状会随着年龄逐渐加重,抓住早期至关重要:

1. 早期症状不典型,易被误认为“发育慢”“体质弱”,从而延误排查;
2. 一旦错过黄金干预期,可能造成智力、骨骼、脏器不可逆损伤,遗憾终身;
3. 早筛早诊,能显著提高患儿生存质量,同时降低家庭的医疗与照护负担。

早筛为孩子筑牢健康屏障

儿童罕见病早期筛查,能切实帮助孩子和家庭:

1. 实现无症状期发现,抢占干预期先机;
2. 明确病因,避免反复就医、长期误诊;
3. 尽早启动针对性治疗与康复,最大化改善预后;

4. 指导家庭再生育风险评估,规避遗传风险。

做好三级预防 为孩子筑牢健康屏障

对于大多数遗传性罕见病,做好预防能更好地守护孩子健康,市三三一医院儿科呼吁备孕孕及孕期家庭,落实“三级预防”战略,从源头规避风险:

第一道防线(婚前孕前):携带者筛查
进行单基因携带者筛查,若夫妻双方携带同一种隐性致病基因,可通过三代试管婴儿或产前诊断,有效阻断悲剧发生。

第二道防线(产前):胎儿监测
通过唐筛、无创DNA、羊水穿刺及超声排畸等方式,密切监测胎儿发育情况,及时发现潜在异常。

第三道防线(新生儿期):出生筛查
宝宝出生后,及时进行遗传代谢病筛查,实现早发现、早干预,为孩子的健康打下基础。

以早为光 让爱不缺席

早发现、早治疗,很多罕见病患者可以像正常孩子一样学习、生活。
罕见,不代表忽视;少见,不代表放弃。愿



每一位罕见病儿童,都能被早发现、早守护、早治愈。

关注儿童罕见病筛查,让爱不迟到,让每一份微小的生命,都能绽放属于自己的光芒。(覃玲)

守护血透患者“生命线”

市人民医院成功开展内瘘PTA微创手术

近日,株洲市人民医院肾内科团队成功为一名维持性血液透析患者实施超声引导下动静脉内瘘球囊扩张术(PTA),顺利解决患者动静脉内瘘狭窄、血流量不足的难题。

此次接受手术的是一名51岁男性患者,发现肌酐升高1年多,3个月前开始血液透析。然而,该患者出现内瘘血流量明显下降的情况,数值仅为90毫升/分钟,远无法满足有效透析的临床需求,随时面临血管通路无法正常使用风险。

接诊后,肾内科团队高度重视,由科室主任周涛、副主任吴院晖牵头为患者完成全面细致的术前评估。在与患者及家属充分沟通后,团队量身定制了周密的超声引导下PTA手术方案。

周涛介绍,PTA手术即经皮腔内血管成形术,是维持血液透析患者动静脉内瘘通畅的关键治疗方法,能有效扩张狭窄的血管、打通堵塞的血管、清除血管内血栓。相比传统治疗,PTA手术属于微创手术,仅需一个穿刺针眼,全程在影像

实时引导下操作,可以减少对正常血管的损伤。针对血透患者长期治疗的需求,后续再次出现血管狭窄时,能重复进行扩张治疗,为后续治疗留足空间。

手术过程十分顺利,肾内科团队通过微创操作,利用球囊精准扩张患者狭窄的血管段,成功恢复了内瘘的通畅性。术后监测数据显示,患者的内瘘血流量大幅提升至525.5毫升/分钟,远超透析所需标准。

此次手术的成功开展,标志着株洲市人民医院肾内科在血液透析血管微创治疗领域实现新突破,血管通路诊疗技术水平再上新台阶。据了解,株洲市人民医院血液净化中心始终坚持以患者为中心,每月常态化为血液透析患者开展动静脉内瘘血管B超筛查,同时通过健康宣教、互动教学等形式,指导患者掌握自我监测方法,对动静脉内瘘功能异常做到早发现、早诊断、早干预,有效延长了患者动静脉内瘘的使用寿命,



手术中。通讯员 供图

显著提升透析患者的生存质量。

团队表示,将持续精进医疗技术,不断优化诊疗服务,深耕血液透析血管微创治疗领域,为株洲及周边地区的广大透析患者提供更便捷、更高效、更优质的医疗保障。(陈娜)

理财·周刊

责任编辑:郭家杰

中国银行协助葡萄牙两大能源集团 成功发行绿色债券



近日,中国银行作为联席承销商,成功协助葡萄牙国家电力公司(EDP)、葡萄牙国家能源网公司(REN)发行绿色债券,其中EDP发行规模6.5亿欧元,REN发行规模3亿欧

元。同时,中国银行作为主要交易对手,协助REN落地首笔利率互换交易,以金融力量赋能欧洲能源产业绿色转型。

EDP与REN是葡萄牙能源体系的核心支柱企业,在欧洲具有较强国际影响力。本次两笔债券的成功发行,实现了葡萄牙两大能源集团与中资银行在绿色债券业务上的首次合作,彰显了中国银行深耕欧洲金融市场、服务当地绿色经济发展的积极实践。

近年来,作为中国银行欧盟区域总部和全球化发展重要支点,中银欧洲依托覆盖欧洲13个国家布局网络,充分发挥绿色金融专业优势,落地多笔全球首单业务,为绿色低碳转型注入新动能。

2023年,接连落地全球首批共建“一带一路”主题绿色债券、全球首笔钢铁行业绿色转型金融债券,为全球绿色融资提供了新范本;2025年,牵头协助伊维尔德罗

拉公司发行全球首支符合欧盟新《欧洲绿色债券标准》(EuGB)、国际资本市场协会(ICMA)《绿色债券原则》双标准的绿色债券,引领绿色金融规则对接。

作为全球化程度最高的中资银行,中国银行将依托全球服务网络布局 and 绿色金融专业优势,持续提升跨境资本市场服务质效,为全球能源转型与可持续发展贡献更大力量。(中国银行株洲分行)



株洲市银行业协会
株洲日报 主办

本周刊由
协办单位:
中国银行
湖南银行
浦发银行
交通银行



小微企业如有融资需求,请扫此码

银社同心护民生 反诈宣传暖人心 兴业银行株洲分行走进社区筑牢反诈防线

岁末年初,是电信网络诈骗案件的高发期。为切实守护群众“钱袋子”,兴业银行株洲分行联合天元区泰山路街道铁西社区,开展“反诈宣传进社区”主题活动。此次活动以“银社联动”为纽带,精准聚焦社区老年群体及铁路职工等重点人群,通过形式多样的宣传方式,广泛普及反诈知识,进一步织密全民反诈“防护网”。

活动当天,兴业银行株洲分行反诈宣讲团队在社区活动中心设立宣传专区,悬挂醒目的主题横幅,布置图文并茂的反诈展板,并向居民发放通俗

易懂的手绘宣传手册,营造出浓厚的反诈宣传氛围。展板内容深入剖析了“虚假理财”“养老诈骗”“冒充客服退款”等常见骗局套路,手册中的防骗口诀朗朗上口,让居民在驻足浏览中快速掌握核心反诈知识。

针对铁西社区老年群体占比高、铁路职工集中的特点,宣讲人员精准施策、分类宣教:面向老年群体,用通俗易懂的“家常话”剖析“高息投资”“保健品推销”等养老诈骗陷阱,结合株洲本地真实案例,提醒老年朋友“天上不会掉馅饼,高息背后是陷

阱”;对于中青年群体,则重点讲解网络贷款、AI换脸诈骗、冒充公检法等新型诈骗手段,通过播放反诈短视频,生动还原诈骗分子的话术逻辑与操作流程,切实提升群众的识骗、防骗能力。

据统计,此次活动共发放宣传资料200余份,覆盖社区居民近300人次,取得了良好的宣传效果。社区居民李大爷拿着宣传手册感慨道:“以前总觉得诈骗离自己很远,今天听了讲解才知道,原来骗局的花样这么多!”作为履行社会责任的重要举措,

兴业银行株洲分行始终将反诈宣传纳入日常金融服务工作中。此次“反诈宣传进社区”活动,正是该行积极融入“全民反诈、全社会反诈”宣传格局的具体体现。下一步,该行将持续深化与社区的合作,建立反诈宣传的长效机制,探索“以案说险”漫画、情景模拟等创新形式,结合“线上推送+线下宣讲”的多渠道模式,扩大宣传覆盖面。同时深化“警银地”联动模式,共同筑牢金融安全防线,为构建平安株洲、守护群众“钱袋子”贡献金融力量。(兴业银行株洲分行 张海英)

交通银行 大额存单

细水长流 静待丰盈

1个月年利率	3个月年利率	6个月年利率	1年期年利率
20万元(含)起	20万元(含)起	20万元(含)起	20万元(含)起
1.10%	1.10%	1.30%	1.40%

币种:人民币 2026年1月1日宣

风险提示
1.产品利率请以具体的产品认购申请书为准。如提前支取,按支取日挂牌活期利率计息。
2.请您仔细阅读《交通银行股份有限公司个人大额存单认购申请书》/《交通银行个人大额存单转让服务协议》。
3.利率政策随时调整,详细请咨询交通银行湖南分行各营业网点。
4.切勿点击不明链接及二维码,不要透露个人账户密码、交易验证码及相关敏感信息。

交通银行 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
● 支持全渠道多笔次的提前支取,提前支取按活期利率计息
● 支持存入当天起息,收益按存入金额按日计算
● 购买路径: 交通银行APP → 首页 → 存款 → 定期存款

幸福存单 (定制款)

1万元起存

定期存款,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
注:以上利率2025年5月23日开始执行,具体利率请以购买时的执行利率为准。