

市三三一医院建议 三招巧解今春“寒包火”

春分已过,不少人都有这样的感受:早晚寒风刺骨,如同刀割脸面;身体内里燥热难耐,手脚却冰凉畏寒;时常胸口憋闷,要么烦躁易怒,要么莫名想哭;脸上长痘、口舌生疮,手脚依旧不热;咽喉干痛冒火,流的却是清稀鼻涕。

株洲市三三一医院健康管理中心医生表示,别担心,这并非身体出现严重问题,而是今年春季气候特殊,冷暖交替频繁所致。这种状况恰似一口锅,外部天寒地冻,内部却滚烫沸腾。外冷内热、气温忽冷忽热,最容易引发“寒包火”不适。下面这份春季养生妙招,建议大家收藏备用。

办公室里代茶饮 ——双花清火茶

今年春季气候呈现“内里燥热、外部寒凉”的特点,很多人上火却不敢随意清火,担心损伤脾胃;想滋补又补不进去,一补就越发燥热。这款茶饮清火而不伤正气,养阴却不助长湿气,能将“寒包火”由内向外透散出去。

组成:枸杞子、决明子、菊花、金银花、玫瑰花、北沙参、陈皮、茯苓、山楂、罗汉果籽。

其中,菊花、金银花:清内火、解热毒;北沙参、枸杞子:润燥养阴;陈皮、茯苓、山楂:理气化湿;玫瑰花:疏肝解郁;罗汉果籽、决明子:润肺通窍。

睡前轻养仪式感 ——解压舒缓足浴包

不少人存在上半身上火、下半身冰凉的情况,这便是“上热下寒”。泡脚的作用,是将上浮的虚火引下,把淤积的寒气从脚底排出。这款足浴包温性而不燥烈,疏解而不伤正气,一边疏通、一边温煦,一边清解。晚间泡一泡,双脚温暖,心神安宁,睡眠也更安稳。

组成:柴胡、当归、白芍、茯苓、白术、木香、桂枝、川芎、香附、牡丹皮、炒栀子、白芷、吴茱萸、小茴香、艾叶。

其中,柴胡、香附、川芎:疏通肝气;桂枝、艾叶、吴茱萸、小茴香:温通经络;当归、白芍:养血柔肝;牡丹皮、炒栀子:清透郁热;茯苓、白术、白芷:祛湿散寒。

随身携带的疏肝方 ——疏肝解郁香囊

肝气被寒湿裹挟,无法疏泄,郁结于胸便会引发憋闷、烦躁、情绪低落等不适。这款香囊借助芳香之气,疏通郁结的肝气,透散淤积的郁热。可挂在包上、放在车内、摆于床头,气味淡雅绵长,在不知不觉中疏解不良情绪。

组成:柴胡、香附、木香、白芷、佛手、远志、石菖蒲、香薷、藿香、薄荷、佩兰、艾叶、丁香、玫瑰花、野菊花。

其中,柴胡、香附、玫瑰花、佛手:疏肝解郁;薄荷、野菊花、石菖蒲:清透开窍;藿香、佩兰、香薷:化湿醒脾;远志、丁香:安神定志;白芷、艾叶:芳香辟秽。

三个随身法宝

1.一杯茶,由内清火润燥,茶不必过浓,清淡慢饮一整天即可;

2.一盆汤,由下引热归元,泡脚水温不宜过高,脚背微红、后背微微发汗就好;

3.一个香囊,由鼻解郁通窍,置于手边,心烦时深吸一口,舒缓情绪。

内调、外养、嗅闻,三条途径协同调理,恰好应对今年“外冷内热、气机易堵”的春季气候特点。

市三三一医院健康管理中心温馨提醒,以上方剂均为中医养生参考方,仅作日常辅助调理之用,不可替代药物治疗。因个人体质存在差异,孕妇、经期女性等特殊人群需谨慎使用,具体请在专业中医师指导下,结合自身体质调整。

今年春季气候冷暖多变,易导致身体气机不畅,出现一些小不适属于正常现象。顺应时节调理,喝茶、泡脚、闻对香,便能平稳度过春季。(傅姣慧)

南京卫健考察团访株

点赞株洲市人民医院医养结合创新实践



考察团参观市人民医院老年医学科,深入了解医院医养结合工作开展情况。通讯员供图

3月31日上午,南京市卫健委党委委员、副主任杨大锁率考察团来到株洲市人民医院,就公立医院医养结合运营模式、管理经验及服务实践开展专题调研。株洲市卫健委党委委员、副主任罗日辉及相关人员陪同调研。

调研期间,考察团实地参观了医院老年重症病房、安宁疗护病房、记忆病房、医养结合区、远程会诊中心等单元运行情况,详细了解医院医养结合楼改扩建项目规划,并就党建引领老年健康服务的特色做法进行交流。

一路看、一路听、一路议,收获满满的考察团对市人民医院在老年人全生命周期健康管理模式上的创新实践给予了高度评价。

在随后召开的座谈会上,株洲市人民医院党委书记丁建华汇报了医院发展历程、老年医学学科建设及医养结合工作开展情况。丁建华表示,医院充分发挥老年医学科作为湖南省临床重点专科的优势,持续完善老年健康服务体系,全力打造湘赣边地区老年医学新高地,为守护老年群体健康贡献医院力量。

接下来,双方围绕三级医院医养结合实施路径、基层长期照护专区建设、推动区域医养服务同质化发展等核心议题展开深入交流,均表示希望两地进一步加强交流合作,携手探索积极应对人口老龄化的新路径。

(陈娜)

正视情绪两极波动 读懂身边“喜怒无常”的他们

有这样一群特殊群体,他们的情绪没有平稳过渡,更无精准“天气预报”。亢奋时刻,他们仿若身处世界之巅,精力爆棚、思绪翻涌;低落瞬间,又骤然坠入幽暗深渊,满心绝望、行动迟缓,甚至丧失起身活动的力气。这并非单纯心情不好、情绪激动,而是双相情感障碍。

每年3月30日为世界双相情感障碍日,株洲市三医院心理专家特此科普提醒:请温柔理解身边情绪起伏剧烈、看似“喜怒无常”的人群。

认清病症 并非普通情绪起伏

双相情感障碍旧称躁郁症,典型特征是患者心境会在躁狂(轻躁狂)与抑郁两极间反复切换、循环往复。该病症属于病理性精神疾病,发作不受主观意识控制,长期发展会严重损害患者社交沟通、职场工作及日常生活能力。

辨别两相 读懂两种极端状态

为便于大众直观认知,可将两类发作状态具象化为色彩两极,差异特征十分鲜明:

炽热红焰:躁狂发作阶段

此阶段患者如同高速运转、无法停歇的机器,状态异常亢奋:情感异常高涨,愉悦感夸张外放,性格变得暴躁易怒,极易因小事发火;思维联想加快,语速急促、话题跳转频繁,自我感觉头脑灵活敏捷;精力异常充沛,睡眠需求大幅减少,频繁制定各类计划,行事冲动鲁莽,不计后果。

幽暗深渊:抑郁发作阶段

病情反向切换后,患者陷入极致消

极状态:持续性情绪低落,丧失兴趣与愉悦感,悲观厌世,度日如年;思维反应迟钝,大脑运转迟缓、言语表达匮乏;意志活动全面减退,身心极度疲惫,终日卧床懒散,病情严重者会产生自杀念头,甚至出现极端行为。

破除误区 拒绝浪漫化疾病标签

民间常有“天才与疯子仅一线之隔”的说法,梵高、丘吉尔等名人曾被推测可能患有双相情感障碍。部分人因此将该病贴上“天才光环”,加以美化、浪漫化。

诚然,躁狂发作期间,患者迸发的旺盛精力与活跃思维,或许会催生创作灵感。但大众只看见了少数幸存者光鲜,忽略了无数患者常年被病情反复折磨,身心备受煎熬的真相。双相情感障碍是严重的精神疾病,绝非天赋象征,必须正视诊疗,摒弃浪漫化解读。

科学守护 掌握康复核心要点

针对患病群体,科学防护与干预尤为关键:

1. 区分疾病与性格缺陷:该病如同高血压需要长期服药调控,并非矫情任性、人格问题,切勿自我责怪,也不要指责患者无端“做作”。
2. 谨遵医嘱规范用药:多数患者症状缓解后擅自停药,极易造成病情复发。长期维持药物治疗,是保障康复的核心基础。
3. 密切捕捉早期信号:家属需留意异常征兆,例如连续数日少眠亢奋、突然沉默孤僻等,尽早干预就医,可规避重度发作风险。
4. 养成记录情绪习惯:日常简单记录自身情绪变化、睡眠时长、精力状态,复诊时提供给医师,为个性化用药调整提供重要参考。

市三医院心理专家温馨提醒,正视疾病,及时求助、规范治疗,终能挣脱情绪枷锁,回归稳定人生。看见真实,接纳不同,便是疗愈的良好开端。

(李瑶)



理财·周刊

责任编辑:郭家杰

智能经济新征程 金融赋能新发展 中国银行举办人工智能产业链生态合作推广活动



近日,中国银行在京举办人工智能产业链生态合作推广活动。中国银行行长张辉出席并致辞,中国银行副行长杨长辉出席并致辞,中国银行副行长杨长辉参加。来自政府相关部门和企业机构的百余位嘉宾参加活动。

张辉表示,习近平总书记强调,要全面推动人工智能科技创新,产业发展和赋能应用。中国银行始终将科技金融摆在集团发展全局的突出地位,全力打造服务人工智能产业链发展标杆银行。

自去年推出《支持人工智能产业链发展行动方案》以来,通过生态融合和服务创新,已累计支持4600余家人工智能企业,授信余额超5500亿元,综合金融供给超1200亿元。

张辉强调,中国银行将贯彻落实今年《政府工作报告》关于智能经济新形态的战略要求,以更实举措、更优服务推动人工智能赋能千行百业、惠及千家万户。立足综合化特色,助力“人工智能+”产业夯实基础。深化和国家战略科技力量合作,未来三年聚焦集成电路、工业软件、大模型、智算中心等领

域,培育不少于100家攻克核心技术的优质人工智能企业。完善多样化产品体系,激活“人工智能+”市场应用潜力。锚定AI+制造、AI+医疗、AI+交通等赛道精准发力,用足用好并购贷款、科技创新和技术改造再贷款等各项政策工具,促进创新链、产业链、资金链、人才链精准对接,推动科技成果推广落地。发挥全球化优势,共建“人工智能+”开放合作生态。依托“一点接入 全球响应”的服务网络,打造境内外一体化科

技金融出海服务体系。活动现场,中国银行联合中国信息通信研究院、中证指数有限公司正式启动人工智能产业指数研究,旨在引导人工智能产业指数研究,旨在引导人工智能产业指数研究,旨在引导人工智能产业指数研究。中银基金发布中银中证科创企业人工智能指数型发起式证券投资基金。此外,中国银行还与30余家企业签署《人工智能产业链综合金融支持合作备忘录》,进一步加大对人工智能产业发展的支持力度。

(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 交通银行 兴业银行 浦发银行
小微企业如有融资需求,请扫此码

兴业银行株洲分行走进仙庾岭镇 开展“3·15”金融知识进乡村宣传活动

近日,兴业银行株洲分行金融宣传小组走进株洲市荷塘区仙庾岭镇,开展以“清朗金融网络,守护安心消费”为主题的“3·15”金融消费者权益保护宣传教育活动,将贴心的金融服务送到村民家门口,切实提升乡村群众的金融素养与风险防范意识。

活动现场,银行工作人员通过发放宣传折页、面对面讲解等形式,围绕

乡村群众普遍关注的金融热点话题,重点普及了防范电信网络诈骗、识别非法金融广告、守护个人信息安全、理性投资理财等实用知识。针对当地老年群体较多的特点,用通俗易懂的方言,细致讲解了“冒充公检法诈骗”“保健品骗局”“养老投资陷阱”等常见诈骗手段,提醒村民们不轻信陌生来电、不随意透露银行卡密码、不向陌生账

户转账,守好自己的“钱袋子”。

此外,工作人员还就村民关心的社保卡使用、小额信贷、存款保险等内容进行了现场答疑,耐心指导大家如何辨别正规金融产品与非法金融活动,引导村民树立正确的金融消费观念,提升自我保护能力。此次活动不仅拉近了金融机构与乡村群众的距离,更让金融知识真正扎根

基层、惠及民生,获得了现场村民的一致好评。

下一步,兴业银行株洲分行将持续深入开展形式多样、内容丰富的金融知识宣传教育活动,不断拓宽金融知识普及的覆盖面,提升渗透度,切实履行金融机构社会责任,为构建和谐稳定的金融环境贡献力量。

(兴业银行株洲分行)

交通银行 交银惠贷
个人消费贷款贴息政策
累计最高3000元 消费领域
1.00% 利率优惠
额度最高 100万元 期限最长 7年 线上借 易申请 纯信用 无担保 按日计息 借还灵活
温馨提示: 1. 2025年9月1日(含)至2026年8月31日(含),使用我行个人消费贷款(不含信用卡业务)中实际用于消费,且可通过我行贷款发放账户支付借款人相关消费交易资金,均可申请享受贴息优惠。具体贴息方式和金额由我行根据政策动态调整。 2. 惠贷资金使用应符合国家法律法规,监管部门和交通银行相关规定,仅限用于消费,惠贷年化利率(单利)3.85%-12.00%,具体贷款额度和利率以交通银行审批结果为准。惠贷贷款业务没有中介,不向收取任何中介费用,谨防诈骗,理性消费。 客服热线:95555 官方网站:www.bankcomm.com

浦发银行 真的惠存 安享定期存款
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: 支持全渠道多笔分期存入,提前支取部分按原利率计息; 当天存入当天起息,收益随存随取,更有竞争力; 购买途径: 浦发APP、网点、网银、微信、支付宝

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: 网点柜台、轻型柜台、手机银行

大额存单 起存金额:20万
定期存款 福运金 50元起存
3年期 1.75%
2年期 1.40%
1年期 1.40%
6个月 1.30%
3个月 1.10%
1个月 1.10%
5年期 1.80%
3年期 1.75%
2年期 1.40%
1年期 1.30%
6个月 1.20%
3个月 1.00%
产品特点: 本产品按照《存款保险条例》受到保护; 支持全渠道多笔分期存入,提前支取部分按原利率计息; 当天存入当天起息,收益随存随取,更有竞争力; 购买途径: 浦发APP、网点、网银、微信、支付宝