

青年交警李千年的双面“警色”

株洲日报全媒体记者/刘琼
通讯员/周鸢

26岁，一米八的个头，爱跑马拉松、玩无人机、骑机车——这是生活中李千年给人的印象，帅气、充满活力。

他是株洲市公安局交警支队石峰大队七中队中队长。年纪轻轻就能担此重任，靠的不是运气，而是一股不服输的韧劲和一颗柔软的心。

4月10日中午，云龙大道附近，李千年和同事查酒驾。常年在路面执勤，他晒得有些黑。就是这个阳光大男孩，曾办下株洲首例非法运输危险化学品危险驾驶案，也在执法中一次次选择温情地“放一马”。

拆掉马路上的“流动炸弹”

李千年来自茶陵，父母都是老师。高考时，他执意报考湖南警察学院。“男孩子嘛，总有个警察梦。”他笑得爽朗。

2021年毕业后，他如愿进入株洲警营，先后在市公安局刑侦支队对策研究室、交警支队政工科工作，每天与文字打交道。由于学的是交通管理专业，他心里总憋着一股劲：到路面去，到一线去。

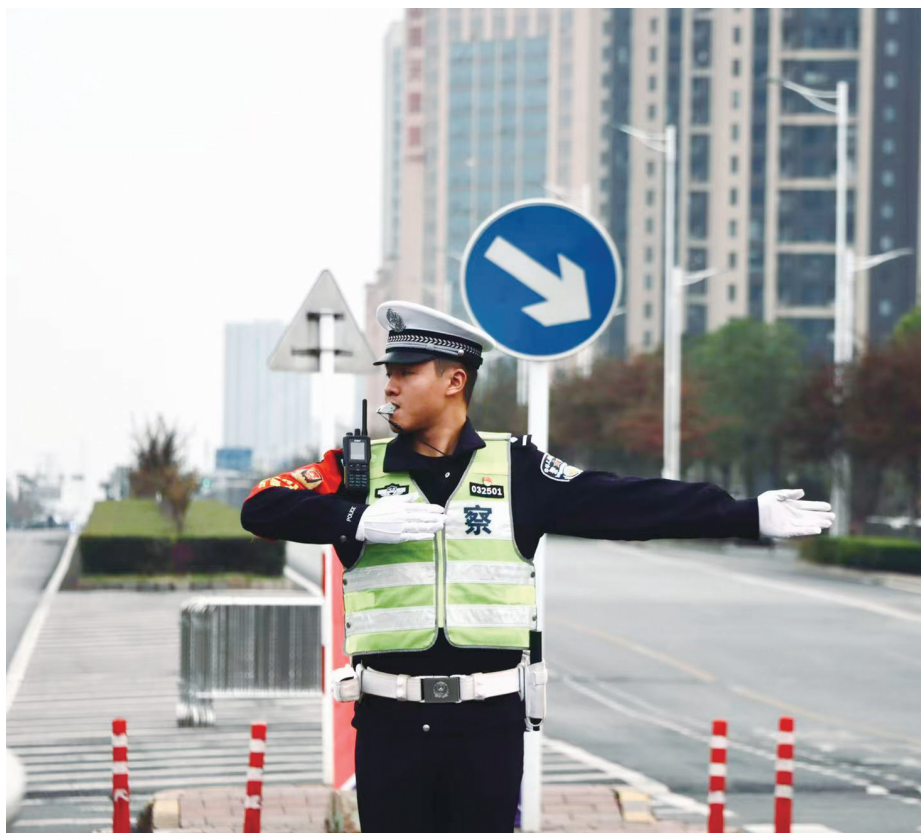
机会来了。2022年，他主动请缨调入交警支队直属大队。不久，他就啃下了一块硬骨头。

那年夏天，有人为了赚取差价，偷偷把皮卡车改装成“黑油车”，拉着柴油窜进城区各大工地，给工程车加油。正规油罐车上门加油费用高，这些“流动加油站”便钻了空子。它像一枚行驶在路上的“炸弹”，一旦发生事故，后果不堪设想。

“黑油车”昼伏夜出。在大队领导的带领下，李千年和同事们在各大工地摸排了一个多月。白天走访，晚上蹲守，盛夏的夜晚蚊虫叮咬、闷热难耐，他却没叫过苦。

2022年8月14日傍晚，时机成熟。在向阳路升龙路口，一辆“黑油车”被他们当场查获。此时，该车加装了油箱、计量器、蓄电池和开关，满满当当装着约1300升液体燃料。驾驶员彭某某承认是柴油，却拿不出任何合法手续。

李千年和同事分工协作，一边迅速协



正在执勤的李千年。受访者供图

助领导联系应急管理部门，一边提取样本、扣押车辆。经查，该车没有危化品运输资质，没有经营许可，没有押运员，没有警示标志，安全设施不全。经应急管理部化学品登记中心检测，样品确属危险化学品。

2023年3月，彭某某因危险驾驶罪被判处拘役四个月，罚金5000元。这是株洲首例非法运输危险化学品危险驾驶案。

“这类违法车辆就像流动炸弹，我们必须拆掉它。”李千年眼神笃定。

“执法有力度，更有温度”

法理之外，亦有温情。2024年，李千年调入云龙交警大队。

一次，在公路执勤时，他拦下了一位

无牌无证驾驶摩托车的老摩摩。

刚被拦下，老人急得快哭了。说自己年近七旬，患了癌症，还是五保户，出门看病全靠这辆车。

“你要是没收我的车，我就没法活了。”老人话语中满是绝望。

李千年没有急着扣车，而是联系老人所在社区的书记核实情况。得知老人所言属实，他做了个温情的决定：“车我不没收，但你也不能再骑了。社区书记会带你去把摩托车换成一辆电动自行车。您生活不易，所以更要注意安全。”

听到这话，老人有些意外，随即连声道谢。

最让他难忘的，是一个外卖小哥。那天，小哥因驾驶非机动车逆行被拦下。听说要被罚50元，这位大男人竟失声痛哭。

原来他是北方人，入赘到本地，刚离婚，日子过得紧巴巴，跑外卖勉强维持生计。

“我理解你生活不易，可逆行太危险。戴好头盔，好好生活。”考虑到外卖小哥属于轻微违法，李千年依法予以警告处罚，没有罚款。

“谢谢你的提醒，我知道错了。”离开时，这名小哥终于露出笑容。

“法理之外还要讲人情。如果是轻微违法且确实情有可原，我会依法酌情从轻处理。路畅人安，是我们最大的心安。”李千年语气很轻，但分量很重。

想避免更多悲剧发生

并非所有故事都有温情的结局。2025年12月31日晚上，株洲方特欢乐世界举办大型跨年活动。即使下着大雨，游客依然络绎不绝。

当所有人沉浸在迎接新年的喜悦中时，一个悲剧悄然而至。

一名冒雨闯红灯的行人，和一辆抢黄灯通过路口的小汽车在路口相遇。一声巨响之后，行人被撞飞数米，当场死亡。遇难者和肇事司机都是外地游客，专程来株洲迎接新年，一条鲜活的生命却永远留在了旧年。

李千年站在雨中，久久说不出话。那一刻，他猛然意识到：自己每天做的这些看似平常的交通管理工作，真的可能在某一刻拯救一条生命；那些看似枯燥重复的执法和宣传，也可能改变交通参与者的人生轨迹。

自此，他感到肩头更多了一份沉甸甸的责任。这一年多来，他踏遍了辖区的大小道路，排查着每一处交通设施的安全隐患。他常常出现在社区与集市，为居民开展交通法规宣传。针对方特景区的人流特点，他优化了信号灯配时。面对占道叫卖的商贩，他联合城管部门开展联合执法，已初具成效。

“如果我们执法更严一些，如果交通安全宣传更多一些，如果安全设施更到位一些，那些悲剧或许就能避免。”李千年说。

从警五年，从刑侦到交警，从机关到一线，26岁的李千年把青春挥洒在株洲的大街小巷。他的“警色”人生，还在继续。

检察蓝守护河湖清

株洲日报讯(通讯员/肖俊 全媒体记者/李军) 近期，芦淞区检察院联合该区河长办等相关部门单位，在大京风景区及周边水域持续开展河湖“清四乱”暨地笼网清理整治专项行动，严厉打击非法捕捞行为，保护水域生态环境。

专项行动主要针对电炸毒鱼、地笼网鱼、乱挖鱼塘(池)、非法侵占水域及滩地、种植阻碍行洪的树木等情况开展整治。

检察干警与联合执法人员对重点水域进行拉网式排查，逐一清理非法设置的地笼网，并将网内渔获物当场放生。

芦淞区检察院相关负责人表示，下一步该院将继续发挥公益诉讼检察职能，深化“河长十检察长”协作机制，强化与相关部门的常态化巡查联动，持续巩固“清四乱”成效，全力守护“河畅、水清、岸绿、景美”的水生态环境。

渌口区法院：一场“接地气”的调解解了3年的积怨

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/任洁 李阳) “拖了三年，今天总算翻篇了。”近日，在渌口区人民法院特邀调解员胡大连的见证下，业主李某当场付清了拖欠三年的物业费，与物业公司握手言和。一起因服务瑕疵和孩童意外受伤引发的“拉锯战”，终于画上句号。

三年前，李某因不满小区卫生清扫不及时、管理不到位等问题，对物业公司心生怨气。真正让矛盾“炸锅”的，是他儿子在小区门口骑车时，因水管破裂、地面湿滑而重重摔倒，牙齿严重受伤。李某认定物业“甩手不管”，从此拒交物业费，一拖就是三年。物业公司则一纸诉状，将其告上法庭，要求支付6000余元欠费及滞纳金。

案件转入先行调解程序后，胡大连没有坐在办公室里“听电话吵架”，而是直接扎进小区。他调取事发监控，逐帧查看孩子摔倒的细节；翻看维修记录，核实水管漏水的前因后果。事实摸透了，他才开始“背靠背”做工作。

“孩子摔了，心里那道坎过不去，我能理解。”面对李某，他先共情，再释法：“但拒交物业费不是维权正道，拖下去反而要交滞纳金，亏的还是自己。”转头对物业公司，他也不客气：“设施坏了没及时修，孩子确实因此受伤，哪怕法律上证据链不全，道义上也得先迈这一步。”

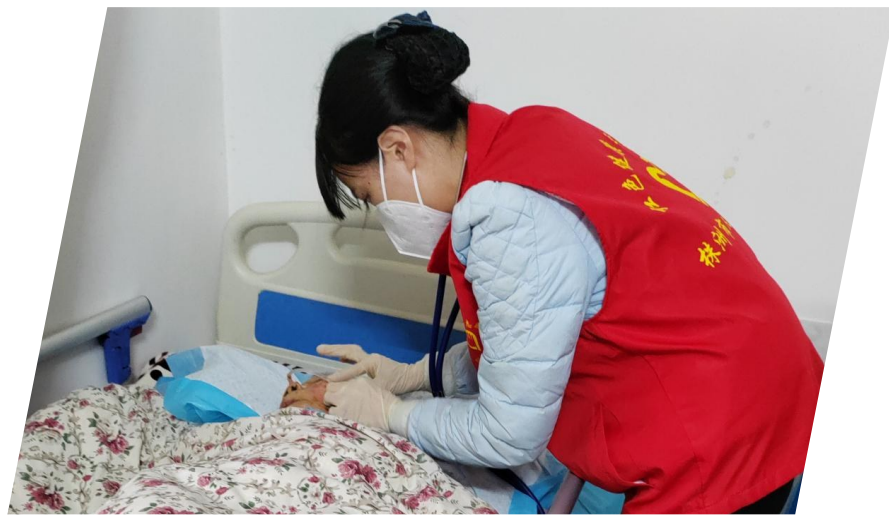
话说心坎上，疙瘩自然解开。物业公司主动减免部分费用作为补偿，李某也当场结清欠款。从“对簿公堂”到“握手言和”，这场“接地气”的调解，不仅清了一笔旧账，更暖了人心。

健康·广场

责任编辑:王 芳

走出医院,将专业护理延伸至患者家中

——记株洲市人民医院上门护理服务



市人民医院内分泌科护士龚萧灵上门为患者进行胃管更换与护理。通讯员供图

“你们来了，我们心里就踏实了。”这是株洲市人民医院上门护理团队最常听到的一句话。对许多家庭而言，这项服务送来的不仅是专业的胃管更换、尿管护理等服务，更是一份被守护的温暖。

解难题

为居家患者卸下重担

80多岁的陈奶奶脑梗后卧床3年，因家住荷塘区宋家桥天台村，往返医院路程远耗时，每个月更换一次胃管曾是全家人的“大工程”。拨打120、费力搬运、排队挂号，每一次奔波都让老人疲惫不堪，子女亦心力交瘁。

所以在第一次预约护士上门护理时，老人的女儿心中满是忐忑：“真的会有护士愿意专程来家里吗？”

直到市人民医院护士熊华利与护士龚萧灵准时登门，陈奶奶的女儿仍不敢相信。进家后，熊华利细致评估了老人的营养状况，熟练规范地完成了胃管更换，还手把手教会家属日常护理技巧。临走时，陈奶奶的女儿红着眼眶说：“这根管子曾像座大山压在我们心头，今天终于能松口气了，太感谢你们！”

连人心

护理服务传递温情

这样的故事，在市人民医院护理人

员上门护理时不断发生。80多岁的刘爷爷，因前列腺增生长期留置尿管，反复堵塞的尿管让老人痛苦不堪，家属也束手无策。护士上门后，先轻声安抚老人情绪，再用专业技术顺利更换尿管，还细心教会家属日常冲洗与观察要点。老人紧皱的眉头终于舒展，家属连声说：“有你们在，我们心里踏实多了。”

还有一位家住天元区的癌症老人，化疗期间PICC导管需要每周维护。自从预约了上门护理，护士准时到家，规范维护，还常常陪他说说话、宽宽心。患者家属感慨：“你们不仅维护了导管，更维护了他活下去的信心。”

守初心

打破围墙延伸温度

当疾病困住了高龄老人以及术后康复者的脚步，市人民医院就担起了打破围墙的使命。

在这里，护理之花不仅绽放在病房，也盛开在寻常巷陌。下一步，市人民医院护理团队将继续深耕人文护理，拓展服务内涵，提升服务质量，打破时空限制，让优质护理资源精准下沉至千家万户。无论是更换胃管、尿管，还是PICC维护、伤口换药，只要患者有需要，他们就会出发。(陈娜)

大脑的沉默“杀手”

市三医院专家:酒精如何改变你的人生

你以为喝酒只是伤肝?株洲市三医院成瘾医学科专家提醒,真远比你想的更残酷:酒精不仅伤肝,更是大脑的“沉默杀手”。它能轻松穿透血脑屏障,像无形的腐蚀剂,从细胞、结构、功能三个层面,一步步悄悄“啃坏”你的大脑,偷走你的记忆、思维与健康。

酒精(乙醇)是脂溶性小分子,几乎不被阻拦,几分钟就能穿过血脑屏障,直接冲进中枢神经。一旦进入大脑,酒精就会开启它的“破坏性改造工程”,从内到外侵蚀大脑的每一处机能。

那么,酒精是如何渗透你的大脑防线的呢?我们又应该如何应对?

神经递质的失衡

大脑化学的全面混乱

酒精首先瞄准的,是大脑的“化学信号系统”——神经递质,让大脑的指挥功能彻底紊乱:

1.γ-氨基丁酸(GABA)是大脑主要的抑制性神经递质,负责让大脑活动减速、维持平静。酒精会显著增强GABA的作用,这就是为什么喝酒初期会让人感到放松、平静,甚至困倦乏力。

2.酒精会抑制谷氨酸——大脑主要的兴奋性神经递质,进一步降低大脑活动水平,导致反应迟钝、思维模糊、言行失控。

3.更危险的是,酒精会刺激多巴胺大量释放,这种与愉悦、奖励相关的神经递质,会制造短暂的“快感”,却也会不断强化饮酒行为,悄悄为酒精成瘾埋下致命伏笔。

大脑结构的悄然改变

从“饱满”到“萎缩”的不可逆损伤

1.脑萎缩:长期大量饮酒会导致大脑整体体积萎缩,尤其是与记忆、决策、执行功能密切相关的前额叶皮层,会逐渐变薄、功能衰退。

2.海马体缩小:酒精会显著损伤并缩小海马体——大脑的“记忆中枢”,直接导致“酒精性失忆”,甚至引发长期记忆障碍,记不住过往、记不清当下。

3.白质损伤:大脑白质负责传递神经信号,酒精会破坏白质的完整性,导致信号传递受阻,进而出现思维迟钝、肢体协调能力下降、行动迟缓等问题。

4.认知功能的逐步衰退:酒精对大脑的损害,是渐进且全面的,从短期的“断片”到长期的“痴呆”,每一次饮酒都是一次伤害。

年轻大脑的特别脆弱性

饮酒等于透支未来

青少年和年轻成年人的大脑仍处于关键发育阶段,尤其是负责决策、冲动控制的前额叶皮层,要到25岁左右才完全成熟。在这个黄金发育时期接触酒精,伤害会加倍:

1.导致更严重、更快速的脑损伤,且恢复难度远高于成年人;

2.显著增加未来酗酒和酒精成瘾的风险,可能终身受困;

3.永久性损害认知发展和学业表现,影响人生轨迹。

恢复的可能性

大脑能“自愈”吗?

好消息是,大脑具有一定的神经可塑性,及时戒酒可以带来显著改善:戒酒数周后,注意力和记忆力可能开始逐步改善;戒酒数月后,受损的白质完整性可能部分恢复;戒酒一年后,萎缩的脑体积可能有所增加,功能逐步好转。

市三医院成瘾医学科专家特别提醒:部分脑损伤是永久性的,无法完全逆转。戒酒越早,干预越及时,大脑恢复的可能性就越大;拖延越久,伤害越彻底。(龙林钰)

回南天“湿”困株洲

市三三医院专家教你四招 把体内湿气“拧”干

墙上挂水珠,衣服晾不干,空气湿度飙过80%;家里霉味隐约,身体也跟着“受潮”——乏力、舌苔厚腻、大便黏马桶,这都是湿气在作祟。大家最近是不是住进了“水帘洞”?株洲市三三三医院健康管理中心中医专家,教你四招科学祛湿,轻松摆脱回南天困扰。

湿气分两种 症状各不同

中医里的湿气分“外湿”和“内湿”,二者常相互影响。外湿是回南天等潮湿环境侵入人体所致,易引发周身酸痛困重、关节不适;内湿多由饮食不规律、酗酒等导致脾胃失调而生,常见食欲减退、疲倦乏力、舌苔厚腻等症。

你被湿气“缠上”了吗

1.舌象:舌体胖大,边缘有齿痕;舌苔白腻或黄腻,水滑厚重,甚至盖满舌面。

2.体感与二便:身体沉重、易疲劳、头脑昏沉;头面易出油,食欲不振、饭后腹胀;大便不成形、黏马桶,小便浑浊或不畅。

3.其他表现:关节酸痛沉重(阴雨天加重);皮肤易起湿疹、瘙痒;女性白带量多,男性阴囊潮湿。

中医四招,科学祛湿不盲目

市三三三医院健康管理中心中医专家强调,祛湿核心是恢复脾胃运化功能,让身体自主排出多余湿气,而非单纯“排水”,以下四招安全易操作,全家适用。

第一招:醒脾轻身饮,日常法

湿更便捷

配方:五指毛桃、陈皮、茯苓、党参、炒麦芽、百合、荷叶、玉米须。

功效:补气提神、消食解腻、利水消肿,改善乏力、腹胀、晨起浮肿,脾虚则湿自去。

用法:晨起空腹、午后饭后或办公时饮用均可。

第二招:山药芡实三豆粥,药食同源养脾胃

配方:山药、芡实、赤小豆、黄豆、绿豆、小米、大米。

功效:健脾固本、利水清热,改善皮肤出油、湿疹、大便黏腻,可作全家代餐。

第三招:艾灸外治,温阳祛湿还除霉

选取3个关键穴位,每穴灸15分钟,既能温阳祛湿,艾烟还能驱散室内霉味:

1.足三里:膝盖外侧凹陷下四横指,补气解乏;2.丰隆:外膝眼与外踝尖连线中点,化痰清浊;3.阴陵泉:小腿内侧膝下胫骨凹陷处,利水消肿。

第四招:健行足浴汤,睡前舒缓解沉僵

配方:桂枝、白芍、当归、川芎、红花、花椒、续断、艾叶等。

功效:散寒除湿、活血通络,缓解回南天关节酸楚、双腿沉重。

注意:孕妇、经期慎用;煮15分钟后兑水至40℃左右,睡前1至2小时泡脚15至20分钟,泡脚后喝200毫升温开水助眠。

专家提醒

市三三三医院健康管理中心中医专家温馨提醒,因个体差异,湿气常与体质交织,若症状严重或长期不缓解,需及时咨询专业中医师辨证论治,开具个性化方药(如参苓

白术散等),切勿自行用药。回南天外湿难挡,但内湿可调。跟着这套中医组合拳,轻松“拧”干体内湿气,找回清爽好状态。(程旭华)