

# 荷塘区将再添一座新公园 预计8月初建成开园

株洲新闻网(通讯员/刘朴安)近日,株洲市荷塘区迎凤北路与升龙大道交叉口微公园工程已完成方案设计,即将启动建设。该项目以生态修复、全龄友好、台地特色为核心,将原本高差杂乱、植被单一的防护绿地,改造为集体休闲游憩、儿童游乐、健身康养、网红打卡于一体的高品质社区微公园,为周边居民打造家门口的绿色幸福空间。

该项目位于荷塘区迎凤北路与升龙大道交叉口,紧邻东部的城、公园里、三一歌

雅郡等大型居住区及荷塘区美的学校,服务区域人口密集,周边民众对公共休闲空间的需求尤为迫切。项目总用地面积约9100平方米,在保留现状生态基底的基础上,重点实施边坡修复、高差梳理、绿化提升与功能植入。

设计团队立足场地中间高、四周低、最大高差约13米的台地特征,将项目定位为防护林下的全龄友好型“台地”微公园,构建四大功能板块:山顶台地打造花木林与游赏步道,

实现远眺观景;临街平布局林下休憩、儿童游乐、健身运动等全龄设施,满足日常休闲;东西两侧边坡分别实施生态复绿与网红景观打造,兼顾生态与颜值;北侧完善公园入口与过渡绿化,提升通行与景观体验。

据悉,项目工期为3个月左右,计划于8月初建成开园。项目建成后,将有效补齐片区公共绿地短板,改善生态环境,提升居民生活品质,成为荷塘区又一处便民、利民、惠民的城市绿色新地标。

# 警银联动筑反诈防线 守好群众“钱袋子”

株洲新闻网(通讯员/马铃)近日,湖南银行钻石路支行成功拦截一起可疑大额转账交易,通过警银高效联动,及时为客户守住资金安全,切实守护群众“钱袋子”。

当日,市民周女士来到湖南银行钻石路支行,先通过手机银行完成20万元大额存单部分转让,资金到账后随即申请办理私对公转账业务。该支行工作人员严格执行大额转账风险核查制度,详细询问转账用途、收款方信息等核心内容。客户起初不愿透露,经工作人员耐心沟通后,才说明款项将转入某供应链有限公司用于购买艺术品,并提及该公司多次组织老年人集中听课宣讲。

凭借敏锐的反诈意识与丰富的工作经验,工作人员立即警觉,随即对收款企业信息展开核查。经查,该公司为2025年新注册企业,官方联系电话为空号,且组织老年人集中听课的行为与传销及电信诈骗套路高

度吻合。综合多项异常特征,工作人员判定此次交易存在显著风险,当即对周女士进行劝阻,并耐心提示资金安全风险。但客户仍心存侥幸,不愿联系家人核实,对反诈提醒存在抵触情绪。

为避免客户遭受财产损失,该支行工作人员立即报警。辖区民警快速赶到现场,与银行工作人员一道,向周女士详细讲解此类诈骗典型手法、深入剖析风险隐患,并普及反诈知识。经过持续劝导,周女士最终认清诈骗风险,主动放弃转账,此次可疑大额转账被成功拦截。

此次成功堵截,是湖南银行反诈工作的又一实效体现,充分展现了该行过硬的风险防控能力与金融为民的责任担当。下一步,湖南银行将持续深化警银协作,常态化开展风险排查与反诈宣传,不断织密金融安全防护网,全力守护人民群众财产安全。

# 保障作坊放心电 助力菜籽油飘香



检查现场。通讯员供图

株洲新闻网(通讯员/凌嘉翎)“每到菜籽油生产加工的时候,供电所就上门进行全面检查,我们用电更放心,也能加大马力生产啦!”近日,国网炎陵供电公司中村供电所工作人员走进用户走访时,中村瑶族乡心田榨油坊负责人向工作人员表示感谢。

中村瑶族乡几乎家家户户都种植油菜,油菜种植和菜籽油生产加工是当地农民重要经济来源之一,因此每到菜籽油生产加工的时候,中村供电所安排工作人员对榨油设备相关供电线路和用电设施进行全面检查,及时发现并处理相关安全隐患,保障榨油生产的可靠用电。

走进榨油坊,菜籽油的香味扑鼻而来,为确保生产过程中的安全用电,该所工作人员手持检测设备,有条不紊地对榨油坊内部电器设备逐一排查,对老化磨损电线、过载运行开关、私拉乱接等隐患逐一消除。

截至目前,中村供电所已开展榨油坊专项检查3次,走访榨油坊100余户,为榨油加工解决用电需求5次,消除安全隐患7处。炎陵供电公司全力以助群众供好电、服好务,助力油农增收增产增收,为乡村振兴“加油致富”。

# 以赛促融 芦淞区“健康守门人”大比拼



比赛现场。通讯员供图

株洲新闻网(记者/向凤蓉 通讯员/贾水萍)近日,由芦淞区卫健局主办、芦淞区疾控中心承办的2026年芦淞区“医防同行·苗绘健康”基层医务人员宣讲比赛正式拉开帷幕。13名来自基层的医务人员同台竞技,围绕科普疫苗接种知识、医防融合实践感悟展开分享,进一步推动芦淞区基层医疗卫生机构健康教育处方工作进程,助力锻造一支“懂业务、会科普、善沟通”的基层医疗人才队伍。

经过精彩的演讲,激烈的比拼,最终贺家土街道社区卫生服务中心蔡艳荣获一等奖,龙泉街道社区卫生服务中心雷萍萍、贺家土街道社区卫生服务中心魏爱露荣获二等奖,董家墩街道社区卫生服务中心罗博、枫溪街道社区卫生服务中心刘芳、白关镇中心卫生院徐汝荣荣获三等奖。

据悉,芦淞区已被推荐为全省首批实施疫苗处方工作的地区。芦淞区疾控中心相关负责人表示,下一步将着力解决疫苗接种覆盖率偏低问题,进一步提升疫苗接种服务的可及性与便利性。通过提高公众疫苗接种意愿,提升非免疫规划疫苗接种率,建立免疫屏障,降低疫苗针对性疾病发病率,积极探索基层医防融合新路径、新经验。

# 天元区残联开展“牵着蜗牛去散步·湿地融光·有爱同行”主题活动



活动现场。通讯员供图

株洲新闻网(通讯员/史丽敏)近日,由株洲市天元区残联主办、天元区智亲协会承办的“牵着蜗牛去散步·湿地融光·有爱同行”主题活动在长沙市洋湖湿地公园举办。天元区20余名心智障碍者(“蜗牛宝贝”)在家长与10名志愿者一对一陪伴下,一同走进自然、感受生态、融合互动,共度温馨而充实的一天。

开幕式上,全体人员齐声喊出“牵着蜗牛去散步,湿地融光共成长”的暖心口号。随后,大家沿洋湖湿地公园南、科普馆、杉湖栈道缓缓漫步,志愿者用通俗语言讲解芦苇、菖蒲等湿地植物与水鸟知识,“蜗牛宝贝”们

在安全陪伴下触摸草木、观察生态,完成一场生动的自然科普课。

白鹭塔草坪上,大家沐浴阳光、轻松休憩。残健融合游戏温情上演:蜗牛慢走接力、好运滚滚来、湿地传声筒等环节暖意融融,不催不赶的节奏里,陪伴成为最美的语言,参与者在协作中收获快乐与自信。活动尾声,“蜗牛宝贝”、家长与志愿者们依次分享感受,感恩相遇、感恩陪伴。

本次活动全程低强度、高陪护、无障碍,以“自然教育+残健融合+安全陪伴”为核心,让心智障碍者亲近自然、增长见识,在慢节奏陪伴中提升社交适应力,增强安全感与幸福感。

# 健康·广场

责任编辑:王芳

# 市人民医院 预防接种门诊开诊



门诊设于医院急诊综合楼4楼。通讯员供图

近日,株洲市人民医院预防接种门诊开诊。这是株洲市首家由三级公立医院开设的,覆盖成人常见疫苗接种需求的一站式预防接种门诊。株洲市卫生健康委党委委员、副主任,市疾控局局长谢文博出席仪式。

据了解,新启用的预防接种门诊严格按照《预防接种工作规范》要求,遵循规范化、人性化、信息化标准打造,分区合理、流程清晰,设有问询登记区、候种区、接种区、留观区、冷链室、AEFI处置室,配备专业的医护团队和先进的冷链设备、信息化管理系统,可实现疫苗全程安全可追溯,并为居民提供预防接种知识科普、接种后随访等全方位服务,切实保障接种安全与效果。

目前,该院预防接种门诊提供9种疫苗,涵盖了流感、23价肺炎、带状疱疹、乙肝、HPV(人乳头瘤病毒)、破伤风、麻腮风、水痘及戊肝疫苗,基本覆盖成人常见病预防需求。市民可关注“株洲市人民医院”微信公众号,点击“预约挂号”选择“预防接种门诊”,再点击“未指定医生”完成预约。

近年来,随着人口老龄化进程加快,公众健康意识提升,成人对流感、肺炎、带状疱疹等疫苗的需求明显增加。株洲市人民医院党委书记丁建华在开诊仪式上表示,医院正式启用预防接种门诊,不仅是拓展公共卫生服务的重要举措,更是践行初心使命、守护市民健康的具体实践。下一步,医院还将为慢性病患者、老年人等重点人群建立个性化接种档案,并定期走进社区开展科普宣传,让“主动接种、科学接种”的理念深入人心。

## 相关链接

### 接种疫苗注意事项

**接种前:**1.接种者须携带本人身份证;2.如实告知自身健康状况及既往疫苗接种史;3.严禁有疫苗接种禁忌者进行接种;4.慢性病急性发作期患者、感冒发热患者、急性感染性疾病患者暂缓接种;5.在过去1个月内,如有接种过减毒活疫苗,请提前告知医生;6.任何身体不适请务必提前告知医生。

**接种后:**1.接种者需在门诊留观至少30分钟,确认无异常情况后方可离开;2.24小时内避免进行剧烈运动,保持注射部位清洁干燥;3.多饮水,保持清淡饮食,接种后一周内禁止饮酒,避免饮用浓茶、浓咖啡;4.避免食用海鲜、辛辣等刺激性食物;5.适当补充营养,注意休息,如出现高热、严重过敏等不适症状,请及时就医。(陈娜)

# 连续阴雨天易情绪低落?

## 市三医院心理专家教您科学调节找回好状态

雨季漫长,持续阴雨天气伴随空气潮湿,不少人会出现情绪低落、注意力不集中、烦躁易怒等表现,这种状态并非个例,而是与天气相关的生理性情绪反应。

株洲市三医院心理专家表示,有情绪心理学研究表明,这种季节性心境波动并非情绪敏感,而是光照减少导致大脑内血清素、多巴胺等神经递质分泌降低,同时褪黑素分泌紊乱,进而引发的生理性情绪

反应,在医学上也常被归为季节性情感相关的情绪变化。

想要科学调节,不必强行压抑情绪,可从多方面入手。

1. 光照干预。白天尽量拉开窗帘,增加室内自然光暴露时间,环境昏暗时可开启室内主灯,提升环境亮度,有助于调节生物钟,改善神经递质失衡,快速缓解抑郁感。
2. 坚持规律运动。每日30分

钟左右中等强度运动,能有效促进内啡肽分泌,改善负面情绪。下雨天无需外出,居家瑜伽、有氧操、简单拉伸均可,即便是碎片化运动,也能打破越躺越消沉的循环。

3. 饮食调节与规律作息。可多摄入富含色氨酸的食物,如牛奶、坚果、香蕉等,为快乐激素合成提供原料;减少高糖、重油饮食,避免血糖波动加剧情绪不稳;睡前减少电子产品使用,防止蓝光进一步

干扰睡眠节律。

4. 接纳自身情绪。适度倾诉、听舒缓音乐,为心理“除湿”。若低落状态持续两周以上,明显影响日常生活,需及时关注自身心理健康,必要时寻求专业心理支持。

市三医院心理专家温馨提醒,雨季总会过去,情绪也会放晴。用对方法照顾好自己,即便阴雨连绵,也能守住心里的阳光。(林英)

## 科普赋能健康 守护百姓心安

# 市三三一医院2026年医学科普大赛圆满落幕

为深入贯彻健康中国战略部署,扎实推进医学科普与健康教育工作落地见效,4月28日,株洲市三三一医院成功举办2026年医学科普大赛。

本次医学科普大赛以“新科普,心守护,欣健康”为主题,分现场路演、原创科普视频、科普文章、科普图文四大类别全面开展。自启动以来,共征集到28个科室的原创科普文章31篇、图文作品15篇、科普视频36个、路演作品16个,98件作品实现内容与形式双创新。经过评审团初步评选,12件作品进入现场路演环节参与评分,优秀作品通过医院公众号、视频号、官方抖音号进行展播。

市三三一医院党委副书记、院长何鹏云致开场词,他强调,健康科普是医院践行服务民生宗旨、守护群众生命健康的重要职责,希望以本次大赛为新起点,进一步激发全院科普创作热情,推动医学科普

实现常态化、精品化、品牌化。

市三三一医院党委委员、副院长邓建妹宣读大赛获奖名单。

市三三一医院党委书记彭俊敏作总结发言,他表示,常态化开展健康科普是医务工作者守护群众健康的职责所在,希望全体医护人员以文化为载体、以教育为场景,真正让健康知识“活”起来,让科普走进病房、走进社区、走进千家万户。

株洲市三三一医院作为湖南省社会科学普及基地和株洲市医学普及与健康教育专业委员会主委单位,将充分发挥示范引领、辐射带动作用,深度挖掘院内优质科普人才资源,聚力打造精品化、高质量医学科普作品,用心用情做好健康科普工作,以三甲甲等综合医院的专业与担当,为推进健康株洲建设、守护人民群众生命健康贡献力量。

(程旭华)



赛场集锦。通讯员供图