

从“雨过地皮湿”到“肌肉记忆”

株洲考务培训“兵法”亮相全省会议

株洲日报全媒体记者/孙晓静

5月9日,2026年全省教育考试考务培训现场会在株洲举行。来自全省14个市州教育考试院的“当家人”齐齐奔赴而来,交流考务培训经验,共商教育考试安全大计。

当天,株洲市教育考试院负责人以《“答好三道题、把好三道关”》为题作考务培训经验分享。曾经“一人念经、众人昏睡”的培训困局,如今被株洲用“精准滴灌、情景演练、双过关考核”一套组合拳硬生生砸出了实效。

全省教育考试考务培训为什么选择株洲?株洲的考务培训究竟有何过人之处?记者进行了深入采访。

现场:一本“活”的考务教科书

上午8时许,代表们刚进校门,就被一道智能安检门“拦”住了。“考生入场,每人必须过这道门,手机、智能手表别想藏。”工作人员现场演示,连一枚硬币都无处遁形。

走进考场,监考员手持安检仪,正对“考生”(由工作人员模拟)进行二次贴身扫描——从头发、耳朵到鞋底,不放过任何一个角落。“这是‘双重安检’,进门一道,进考场再一道,严防死守。”南方中学考点工作人员介绍。

在该校考务指挥中心监控室,所有考场均在大屏幕上显现,4官格可随意切换,考场内动态一目了然。工作人员轻点鼠标,一个考场的画面立刻放大,“全流程无死角监控,主考坐镇这里,随时调度。”

“这哪是监控室,分明是作战指挥部!”一位观摩代表感叹。

经验:三道题、三道关,确保培训实效

随后的经验分享会上,株洲市教育考试院院长肖男亮出了“家底”。株洲这次站“C位”,靠的不是一招鲜,而是一整套“组合拳”。

他们给出的具体措施是“答好三道题,把好三道关”。

第一道题,培什么?把“好”内容精准关”。主考、监考员、保密员、司铃员、广播员……9大类岗位,个个

有“一岗一清单”培训套餐。保密岗位必须是“一顶一的老实人”,听力播放岗位要开“小灶班”。

第二道题:怎么培?把“好”形式实效关。“演”中找差距,“练”中长本事、“痛”中找教训,“说”中顺流程。培训最后半天雷打不动全流程仿真演练——听力设备坏了怎么办?考生要换卡怎么处置?逼着大家现场处置。

第三道题:培得咋样?把“好”考核督闯关。“理论考试+实操抽考”双过关,理论90分才算及格,实操随机抽考动作,不合格坚决不上岗。

永州市教育考试院负责人也分享了如何通过量化考核、动态跟踪、建立预警机制等,确保培训不走过场、人人过关。

“考务培训是考试安全的‘第一粒扣子’。这颗扣子系不正,后面全歪。”湖南省教育考试院党委书记曹文才的讲话掷地有声。他充分肯定株洲、永州经验,要求全省各地以此次现场会为契机,坚决不走老路,临近高考,迅速查漏补缺,以最严的标准、最铁的纪律、最实的作风,守护好“平安高考”的生命线。

白鹤学校

一场不一样的家长会 见证倾听的力量

株洲日报全媒体记者/孙晓静
通讯员/马冰

“不要慌,太阳下山有月光……”5月9日晚,天元区白鹤学校的大榕树下,六年级孩子们清澈的歌声飘进夜空。这不是一场文艺汇演,而是一场毕业季家长会的温暖时刻。这场不一样的家长会,肇始于一次倾听。

孩子发声:从“发现身边的问题”开始

4月28日,白鹤学校党建室内气氛热烈。由共青团天元区委主办、白鹤学校承办的“少先队小代表”与“人大代表”面对面活动正在进行。

“校园周边的‘三无’零食和玩具怎么管?”“父母总拿我和别人家的孩子比较,压力很大。”……少先队员代表们依次上台,将日常生活中发现的问题转化为一份份“红领巾小建议”。

共青团天元区委书记陈斯琦,白鹤学校党总支书记何甫文,以及天元区第六届人大代表袁纯、刘庚红等全程倾听。

其中,六年级2005班学生方梓安的发言格外引人注目。他谈的不是校外环境,而是校园里最熟悉的一件事——家长会。

“以前的家长会,爸爸妈妈开完回来,家里的气压就很低。”方梓安坦言,自己和很多同学一样,害怕开家长会。他现场描述了自己的期待,“能不能有一次家长会,不排名次、不告状,让爸爸妈妈和我们一起唱歌、拥抱?”

这份“让家长会变温暖”的小建议,

被学校郑重记录。人大代表袁纯当场点赞:“孩子不是在逃避学习,而是在呼唤更好的沟通方式。这个建议值得学校认真思考。”

“建议”落地:家长会变成亲子团建

这场活动的后续效应,比所有人想象中来得更快、更暖。

5月9日晚,白鹤学校六年级家长会如期举行。但这一次,教室门外的鲜花、大榕树下的彩灯让孩子们惊喜不已。

班主任与科任老师先围绕学情、班级建设、青春期学生身心特点等方面,与家长们进行深度交流。随后,邀请家长们走出教室。

此时,大榕树下,孩子们整齐列队。歌曲的旋律响起,稚嫩而真挚的歌声回荡校园。家长们走出会场,倚在走廊上观看,有人打开手机闪光灯轻轻摇晃,有人悄悄抹去眼角的泪光。

歌声落罢,孩子们手捧鲜花来到父母面前,送上一个大大的拥抱。屏幕上,六年成长照片合集缓缓播放——从一年级懵懂入学,到六年级意气风发,一张张照片串联起时光。亲子拼图,心里话分享……一个个互动环节让家长与孩子协作与倾诉中,拉近了心的距离。

“这场家长会太特别了,原来孩子悄悄长大了这么多。”一位家长眼眶湿润,“比起成绩,更让我触动的是他懂得了感恩,也学会了表达爱。”

“孩子敢于提出要求,说明他们对学校有信心;学校愿意做出改变,说明我们对孩子有尊重。这就是我们做教育的初心。”何甫文笑着说。

记者 手记 倾听是最温暖的教育

一场家长会的改变,源于一个六年级学生的提问。

从“红领巾小建议”到“家长会大改变”,从与人大代表面对面到亲子心连心,白鹤学校的这一场实践,反映了教育理念的深刻转变:孩子不是被动接受者,而是校园治理的参与者和建设者。

从学生建议到学校采纳、落实、反馈,一条完整的民主实践链条清晰可见。这不仅是一次家校共育模式的创新,更

是一堂生动的制度认同课。

让孩子的声音被听见,让合理的建议被采纳——这种尊重与信任,远比任何说教都更能教会孩子:什么是责任,什么是参与,什么是“我也可以改变世界”。

“不要慌,太阳下山有月光。”这句歌词,恰如这场家长会的隐喻——成长需要耐心,教育需要温度,而倾听,是这一切的起点。

太阳下山有月光,孩子发声有回响。这束光,照亮了教育的另一种可能。

责任编辑:王建设

无偿献血荣誉卡即日起申领

5月31日截止

株洲日报全媒体记者/董介
通讯员/曾蓓

在株洲,有这样一群人,他们用热血托举生命,用爱心点亮希望。如今,这座城市用一张卡,送上实在的温暖。

即日起至5月31日,株洲市无偿献血荣誉卡申领通道再度开启。凭这张卡,可免费逛景区、坐公交、看门诊。

三重礼遇,藏在细节里的城市回馈

去年,株洲推出了全国首个无偿献血者文旅激励政策。今年,这份承诺不仅延续,更在细节里生长。

持《株洲市无偿献血荣誉卡》,可享受三项免费:免费游览神农谷国家森林公园、炎帝陵、酒仙湖、云阳山等政府投资主办的公园和风景名胜区;免费乘坐市内主城区常规公交(每日不超10次,每月不超120次);免交全市二级及以上公立医疗机构普通门诊诊疗费(需同时出示身份证)。

这不是一张冷冰冰的塑料卡片。每一

重福利的背后,都承载着对献血者爱心的认可。

“不是图这点钱,是那份被认可的感觉”

李森虎是株洲无偿献血圈的“老面孔”。27年,232次。从青年到中年,“只要需要,打个电话我就来。”

去年,他成为首批荣誉卡持有者。拿到卡后,他带着家人免票去了炎陵神农谷。“以前也去过,但这次不一样。”进景区时他主动出示那张卡,工作人员微笑放行。“那一瞬间,觉得这些年流的血,真的被看见了。”

他还坐过免费公交,也去过医院免交普通门诊诊疗费。“不是图这点钱,是那种被认可的感觉,心里特别暖。”李森虎说,“充分感受到了社会对我们的尊重。”

谁能办、怎么领、怎么用?申领指南来了

谁能办?在株洲成功申报并获得国家无偿献血奉献奖金奖(指在株洲无偿献血

8000毫升以上,或者成功在株洲申请全国无偿献血奉献奖金奖者)、国家无偿献血志愿服务终身荣誉奖或国家无偿献血造血干细胞奖的献血者,均可申领。需要注意的是,奖项必须在株洲申报方为有效。往年已申领过的无需重复。

怎么领?将姓名、电话号码、身份证号码、白底证件照电子版(请勿发翻拍照片)四项材料一次性发送至微信号hzzszxxz。造血干细胞奖获得者请将材料发给市红十字会。发送前请仔细核对信息。

怎么用?持卡本人可使用。景区需配合查验,医院需同时出示荣誉卡和身份证。首次办卡免费,仅限本人使用,严禁转借。遗失补办工本费自理。奇数年6月需到市公交IC卡客户服务中心年审。咨询电话:0731—28833788。

卡片统一审核制作,预计申请时间截止后约两个月发放。每年5月集中办理上一年度新增人员。

你的热血,株洲记得。如果你身边有符合条件的献血英雄,请提醒TA:别错过这个5月。

这一天,淞田镇热血涌动



株洲日报全媒体记者/董介
通讯员/曾蓓 彭碧莹

5月9日,株洲市淞田区淞田镇人民政府大院内,一场“热血接力”悄悄上演。没有太多口号,没有复杂的仪式,镇政府干部和村干部们直接卷起袖子,成了一批“上阵”的人。村里的年轻人、街坊邻居也陆续赶来:有人刚放下饭碗,有人刚干完农活……

活动现场像一场邻里间的温暖聚会。有人在献血车前淡定聊天,有人一边排队一边翻看电子献血证上的“战绩”。一位政府干部笑着说:“干部带头作示范,群众自然齐响应。”欢声笑语与汩汩热血相融相伴,让“无偿献血”变得鲜活真切、温暖可亲。

“早就想去献血了,今天正好镇里组织,我就赶紧过来了。能帮助到有需要的人,我心里感到特别高兴。”李永闯的话语道出了所有献血者的心声。首次献血的胡赛英女士略显紧张,在医护人员和周围人的鼓励下勇敢完成了献血,她激动地说:“想到我的血可能挽救一条生命,这点疼就没什么了。”

据统计,当天共有54名干部群众成功献血17400毫升,涓涓热血将送往临床一线,守护等待救治的生命。“战绩”。一位政府干部笑着说:“干部带头作示范,群众自然齐响应。”欢声笑语与汩汩热血相融相伴,让“无偿献血”变得鲜活真切、温暖可亲。



献血活动现场。通讯员供图

你的血管在“熬粥”吗?专家教你“慢点熬”

株洲日报全媒体记者/董介

“大家经常会听到一个名字——动脉粥样硬化。那么,为什么你的动脉会变成‘一锅粥’呢?”株洲恺德心血管病医院心血管内二科主任任承潜给出了一个形象的比喻。

想象一下,水管用了十几年,里面结了一层厚厚的水垢。水流变慢,水压变大,最后水管变脆甚至破裂。你的动脉血管,也是这样。“粥”字很形象——血管内壁真的会慢慢糊上一层像小米粥一样的黏糊糊的东西,主要是脂肪、胆固醇、钙和细胞残骸。

这锅“粥”怎么熬起来的?任承潜解释,罪魁祸首是“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇),吃进去的油炸食品、红肉里的饱和脂肪,变成坏胆固醇在血液里游荡。如果血管内壁有微小损伤——高血压、吸烟、高血糖天天都在制造这种损伤——坏胆固醇就会像垃圾一样钻进伤口里。

孩子腹痛别大意 11岁女孩“肠胃炎”竟是阑尾炎穿孔

株洲日报全媒体记者/董介 通讯员/谭盼盼 伍莉娟

近日,湖南省直中医医院胃肠烧伤外科成功救治一名11岁重症阑尾炎患儿。小蕾(化名)起初下腹疼痛、呕吐4天,被当作“肠胃炎”输液治疗。谁知病情急转直下,出现发热、寒战,体温飙至38.9℃。

家长紧急将她送到省直中医医院。医生仔细检查后,立即安排腹部CT——结果令人心惊:急性坏疽性阑尾炎穿孔,并引发弥漫性腹膜炎、脓毒血症。孩子腹腔已经化脓,随时有生命危险。

“必须马上手术!”胃肠烧伤外科团队迅速为小蕾实施腹腔镜下阑尾切除术。术后,医院发挥中西医结合特色,为她量身定制快速康复方案。当天,小蕾就能下床活

此时,身体派“护卫队”巨噬细胞去清理,可巨噬细胞吃太多胆固醇后,自己变成了泡沫细胞,坏死在血管壁上。越积越多,炎症反应来了,像熬粥一样,越熬越稠。这锅粥慢慢变厚,血管变窄。最危险的是,表面那层薄皮一旦破裂,身体启动凝血机制堵住破口——血块直接堵死血管。心脏血管堵了:心梗;脑部血管堵了:脑梗。

好消息是,你完全可以让这锅粥“慢点熬”。任承潜给出三条措施:一是源头上管控原料,管住嘴,清淡饮食,少吃红肉、油炸食品,多吃蔬菜水果、全谷物、深海鱼;二是消耗多余血管垃圾,每天快走30分钟,每周运动5次以上;三是“熄火”——抑制炎症反应。戒烟,规律作息,释放压力,保持心态平和,定期监测血压血糖血脂。

“血管是你自己的,没有人能替你保养。从今天开始,别再熬那锅‘粥’了!”任承潜说。

从车间到社区 芦淞区把健康服务送到百姓身边

株洲日报全媒体记者/董介 通讯员/刘源

近日,芦淞区卫健系统聚焦群众与职工健康需求,组织各街道社区卫生服务中心开展系列健康服务,把优质医疗送到基层一线。

在易力达机电有限公司,枫溪街道社区卫生服务中心联合市三三一医院急诊科专家,为职工带来一场急救知识讲座。围绕心肺复苏、海姆立克急救法、外伤包扎等实用技能,专家结合职场意外场景拆解操作要点,反复强调心脏骤停“黄金4分钟”的救治关键。职工们轮流上手练习,一位刚完成操作的员工擦着汗说:“以前只在视频里看过,真上手才发现细节这么多,关键时刻真能救命。”这次活动不仅提升了职工的应急能力,也搭建起医企协同的健康服务桥梁。

在董家垅街道社区卫生服务中心,一场专门为残疾人准备的免费体检正在进行。医护人员针对部分视力、听力障碍的居民,放慢语速、用手势比划,耐心记录每个人的健康信息和用药情况。现场同步完成家庭医生签约,明确健康咨询、定期随访等服务。80余名残疾人在家门口享受到了这份贴心关怀。

庆云街道社区卫生服务中心则把健康讲座搬进了街道办事处。针对职工久坐、饮食不规律等现状,医师用通俗语言讲解高盐高油饮食与慢性病的关联,分享蒸、煮、炖等健康烹饪技巧。一位职工感慨:“原来减盐减油不只是少吃盐,换种做法就能更健康。”

从车间到社区,从急救技能到慢性病预防,芦淞区正把优质医疗服务一点一滴送到群众身边。