



株洲日报全媒体记者/刘琼
通讯员/罗和平 王斐妮

在石峰区田心街道东门社区,很多居民的手机里都存着同一个号码。号码的主人叫杨倩,44岁,社区民警。有人叫她“杨警官”,有人喊她“倩姐”,还有人在她公众号后台留言,称她是“社区110”。

从警二十四年,杨倩用脚步丈量着东门社区的每一条街巷,又用指尖搭建起连接近万名居民的“云端”警务室。2026年秋天,以她名字命名的警务工作室即将揭牌,这是石峰公安分局首个个人警务工作室。但对杨倩而言,最重要的不是那块牌子,而是她所守护的8平方公里土地上,老百姓能否真切地感受到,平安就在身边。

两幕光影,锚定一生航向

小时候的杨倩,没想过非要当警察不可。但有两个画面,像钉子一样钉进了她的心里。

第一个画面发生在1996年。她家楼下一位独居老人深夜突发疾病,邻居拨打了110。几位民警几分钟内就赶到现场,破门、背人、联系家属,全程陪护直到救护车抵达。

事后老人抹着眼泪说:“要不是警察来得快,我这条命就没了。”那一刻,杨倩真切感受到,那身制服承载着救人的千钧重量。

第二个画面来自电视剧《重案六组》。荧屏上的女警季洁,一头短发,出现场、追嫌犯、审嫌疑人,干脆利落。有一集,季洁为解救一名被拐女孩,只身追出几公里,抱着孩子走出来时警服沾满泥泞,眼神却无比坚定。

杨倩看呆了,她第一次意识到:“原来女人可以这样活,不是等着被保护,而是去保护别人。”

一个源于现实,一个来自荧屏。从那时起,“当警察”的梦想便在杨倩心中扎了根。2002年,她如愿考入公安队伍,此后的二十四年,从户籍、内勤到社区民警,岗位在变,那份“为民”的初心始终未改。

杨倩警务工作室:辖区百姓的“社区110”

一方社区,躬耕“平安样本”

在户籍和内勤岗位上,杨倩就养成了一个习惯:群众托付的事,再小也不能过夜。这个习惯她保持至今,厚厚的记事本换了一个又一个,每条记录后都跟着一个完成的勾。

2022年5月,杨倩调任田心派出所东门社区民警。面对辖区老年人多、出租户多、矛盾纠纷多的复杂局面,土生土长的她有着天然的优势,对社情民意摸得很清。但她深知,要让大家觉得“靠得住”,得靠一件件实事来证明。

刚上任不久,一名刑满释放的年轻人找到她。原来,男子找工作四处碰壁,满眼绝望。杨倩没有说教,只是反复给他打气:“只要改过自新,生活就有希望。”她四处奔走,帮他联系到一份保安工作。

后来,这个年轻人重拾信心去广东打拼,竟闯出一番天地。他常打电话向杨倩报喜,甚至说:“杨警官,你们辖区以后有需要找工作的刑释人员,都推荐来我这。”杨倩说,这份信任,比任何荣誉都珍贵。

还有件事她很少对人提。她的初中班主任李老师因病去世,留下年近八旬的老伴、患尿毒症的女儿和智力障碍的儿子。杨倩得知后,每年都从工资里拿出一笔钱送去。别人问起,她只淡淡一句:“当年老师用心教我,我现在就是把那份心,还给他留在这世上的人。”

2023年,杨倩兼任派出所反诈专干。那段日子,她不是在劝阻,就是在劝阻的路上。

今年5月25日,反诈平台预警:辖区一位居民正遭遇冒充公检法诈骗。杨倩和同事火速赶到,敲门时,50多岁的何阿姨正攥着手机,准备把银行卡里100多万元卖房款转出去。

杨倩一个箭步上前夺过手机,取下电话卡,紧急挂失四张银行卡。被拦下的瞬间,何阿姨瘫在沙发上,拉着她的手号啕大哭:“这是我一辈子的积蓄啊……”

杨倩说,那一刻她浑身发抖,是感到后怕。因为晚到一分钟,一个家可能就塌了。



杨倩在辖区进行反诈知识宣传,受访者 供图

担任反诈专干以来,她累计上门劝阻1200余人次,通话和见面时长达4万余分钟,跑遍220多个楼栋,为群众挽损失付600余万元。

两个阵地,织密治理网络

做了二十多年传统警务,杨倩并不满足于“过得去”。她总琢磨,如何让群众找她更方便,让社区警务更高效。

2026年5月22日,在石峰公安分局支持下,“杨倩警务工作室”线上平台正式上线。她利用公众号“杨倩警务在线”,自己写普法文章,开设“民意直通车”,回复每一条后台留言。

群众有诉求,手机上就能反映;公安职责内的即时处理,需其他部门介入的则精准分流、跟踪问效……该公众号开通至今,她已发布了10篇原创普法文章,阅读量持续攀升。有居民咨询是否该给“客服”转账,她线上反复劝阻成功;有母亲求助孩子多次逃学,她找到孩子耐心

劝导,最终让孩子重返校园。

事后,家长送来锦旗时说:“杨警官,你救了我们一家。”

与此同时,线下的实体阵地也将落成。预计9月底,位于田心东门社区的“杨倩警务工作室”将揭牌运行。

在社区工作的四年里,杨倩累计发放警民联系卡5600余张,手机通讯录里存着2400多位居民的电话,24小时开机,有时一天要接上百个咨询求助电话。“杨倩热线”渐渐成了辖区口口相传的“社区110”。

有同事问她:“社区工作已经够忙了,为何还要给自己加码?”

杨倩回答得很朴实:“我想把社区警务打磨出一套可复制的样本。不是做完就翻篇,而是有章法、有温度,将来能交给年轻民警。”

如今,她依然每天奔走在田心街头,脚步却比从前轻快了些。因为线上线下的门都敞着,群众敲哪一扇,她都在。

男子婚后第三天给婚前房屋加名,离婚要平分吗?

法院判决:房屋归男方所有,其向女方补偿15万元

株洲日报讯(全媒体记者/刘琼 通讯员/张君) 结婚后第三天,男方就将自己婚前购买的房产加上妻子的名字,登记为双方共同所有。然而,这段婚姻仅维持一年多,妻子便提起离婚诉讼,这套房子该如何分割?近日,石峰区人民法院审结了这样一起案件。

2024年10月23日,小刚与小芳登记结婚。婚后第三天,小刚主动前往不动产登记中心,将他婚前个人出资购买并装修的一套住房,增加小芳为共有人。该房屋面积157平方米,购价85万元,装修花费约40万元,目前由小刚居住,同小区二手房市场价约为每平方米4600元。2024年12月,夫妻俩迎来一对双胞胎儿子。但2025年2月,双方因矛盾争吵,小芳离家并与小刚分居。2025年12月,小芳向法院起诉离婚,并要求分割该房产。

法院审理认为,涉案房屋虽为小刚婚前购买,但婚后其自愿通过不动产变更登记,将小芳列为共有人,这一行为应视为夫妻双方就房屋归属重新达成的约定,房屋性质转变为夫妻共同财产,离婚时应纳入共同财产分割范围。

由于房屋登记为“共同共有”,并未明确各自份额,若简单按平分原则各占50%,则有失公平。综合考虑双方婚姻存续时间较短、共同生育子女等因素,并结合当前房屋市场价值,法院最终判决:房屋归小刚所有,由其向小芳补偿15万元。

民警帮助漂泊42年老人成功返乡

株洲日报讯(全媒体记者/李军 通讯员/魏天宇) 一名漂泊42年、户籍已被注销的外地老人,近日在民警帮助下成功寻亲回乡。这是记者昨天从市公安局芦淞分局获悉的暖心消息。

8月28日,龙泉派出所民警在日常工作中发现一名流浪老人。老人常年在外漂泊,口齿不清,无法准确提供个人信息、户籍地址及家属信息。经多方摸排核实,民警确认老人为钟某某,系岳阳市汨罗市人。

身份虽然确认了,可查证工作并不容易。原来,钟某某年少时因一时赌气离家出走,一走就是42年。他辗转株洲各地流浪谋生,户籍也早已被当地依法注销,成了一个“无身份、无归属”的人。面对中断的线索,民警没有放弃,一面从老人的碎片记忆中挖掘更多细节,一面主动对接汨罗当地公安和村民委员会,层层核查、反复比对。跨区域的接力搜寻持续数日后,民警终于在陈年档案和乡邻记忆里,锁定了老人亲属的下落。

8月30日下午,民警联系上了老人的弟弟。家属得知失联半生的亲人尚在人世,连夜驱车赶到株洲。相见那一刻,弟弟拉着哥哥的手念叨着“回家,咱回家”,在场的人无不红了眼眶。

考虑到老人常年流浪、无生活来源,归家后仍有诸多困难,民警主动靠前一步,详细咨询民政帮扶政策,对接属地村委协助办理低保申报、生活安置等事宜,确保老人有家回,生活有保障。

龙泉派出所相关负责人介绍,下一步该所将持续聚焦群众“急难愁盼”问题,坚持以人民为中心的工作导向,把暖心警务融入日常、落在细微,用实干守护民生福祉。

健康·广场

责任编辑:王 芳

身体没病却总难受?

市三医院心身医学科:这是身体发出的求救信号



不是矫情
是身心需要被治愈

生活中总有一些说不出的疲惫。我们总习惯把“生病”等同于身体器官出了问题,却常常忽略心理与身体的紧密联结:长期的压力堆积、情绪内耗、心理冲突,不会凭空消失,反而会悄悄渗透进躯体,转化为各种各样的不适症状。

别人眼里的“无病呻吟”,只有自己知道有多真实:身体的不舒服是真切的,心里的疲惫也是藏不住的。株洲市三医院心身医学科专家表示,这不是矫情,更不是装病,而是身心失衡发出的预警——当心理的负荷长期超出承受范围,就会以躯体症状的方式,提醒我们关照被忽略的内心。

什么是心身医学?

心身一体,心病会伤身,身累也会扰心。很多疾病的发生与发展,不只是身体问题,更是情绪、压力与心理状态共同作用的结果。主要表现为:

1. 长期焦虑,容易引发心慌气短、血压波动、睡眠质量下降;
2. 长期压抑,常表现为浑身乏力、食欲减退、免疫力降低;
3. 压力过载,则可能诱发偏头痛、胃肠功能紊乱、慢性躯体疼痛等问题。

这些困扰 都可以找心身医学科

1. 情绪心理困扰:焦虑、抑郁、恐惧、强迫、多疑易怒,长期情绪低落、兴趣减退,莫名想哭,持续压力大、精神内耗严重;

2. 顽固性睡眠问题:入睡困难、早醒易醒、多梦浅眠、彻夜难眠,睡醒后仍感疲惫不堪;
3. 不明原因躯体不适:反复头痛头晕、胸闷心悸、气短乏力、腹胀反酸、浑身酸痛,各项医学检查均无异常,但症状反复出现;

4. 生活变故适应障碍:遭遇失业、离异、亲人离世、升学就业变动、环境改变等事件后,出现持续失眠、焦虑低落、不愿社交,无法正常生活与工作;

5. 慢病伴发情绪问题:高血压、糖尿病、冠心病、哮喘、甲状腺疾病、慢性疼痛等慢性疾病,因长期患病引发焦虑、抑郁、睡眠障碍,情绪问题又反过来加重病情;

6. 更年期相关综合征:潮热盗汗、心慌烦躁、情绪波动大、敏感易怒,伴随失眠焦虑等症状。

重视心身健康 告别“硬扛式”生活

很多人面对情绪与躯体的不适,习惯了硬扛、隐忍与自我消化。但情绪不会凭空消失,只会被不断压抑、堆积。久而久之,便会陷入“情绪问题—躯体症状—慢性不适—生活质量持续下降”的恶性循环。

心身医学科的诊疗,不是单纯的“看心理”,而是针对心身整体进行系统干预。株洲市三医院心身医学科采用“药物治疗+心理疏导+行为干预+睡眠调整”相结合的综合诊疗模式,帮助紧绷的身体逐步放松,让压抑的情绪得以疏解,从根源上打破身心相互影响的负向循环。

心理专家提醒,有些痛苦看不见、摸不着,却最是磨人。在这里,患者不必假装坚强,无需独自硬扛,所有的疲惫与不安都能被接纳,所有的不适与难过都值得被认真对待。

(沈姝恬)

守护幸福晚年

株洲“民声·民生”老年认知公益行动纪实



医疗团队在荷塘区四三〇社区开展公益服务。通讯员供图

2026年1月,作为全市老年痴呆防治促进行动市级组织实施单位,株洲市人民医院与市红十字会

联合发起募集活动,正式启动“民声·民生——老年认知早筛早防早治”公益项目专项行动,把专业诊疗

服务送到老人身边,为长者筑牢认知健康防护网。

脚步向下

把服务送到家门口

项目启动后,医院医护专家和志愿者团队的足迹遍布全市各社区、乡村养老机构。截至目前,累计开展公益活动28场,举办科普公益讲座21场,专家参与服务达100余人次,医护志愿者服务时长累计超5000小时。

在公益活动现场,认知健康科普宣教、认知筛查、慢病管理等服务同步推进,累计服务群众5000余人次。其中,65岁以上老年人作为重点关注对象,筛查评估达2000余人次,开展AD蛋白生物标志物精准检测300余人次。

荷塘区四三〇社区的老年认知友好社区创建,是项目下沉基层的一个缩影。医院多次组织力量开展业务指导、科普讲座、认知筛查与慢病管理等系列活动,群众对认知疾病的意识在一次次接触中增强,

认知风险的早发现、早预警、早防治由此从口号落到实处。

聚焦困难家庭帮扶

为家属分担照护压力

对困难认知障碍家庭而言,项目带来的益处远不止一次筛查。截至目前,该项目为患者提供住院救助资金10万余元、公益筛查资金7.8万元,为困境中的家庭减轻了经济负担。同时,为有需要的家庭提供专家一对一上门问诊、居家照护指导、居家安全评估,兼顾家属慢病管理指导,既关爱患病老人,也守护照护者健康,减轻家庭照护压力,让帮扶从“一次性”走向“长陪伴”。

认知障碍的防治,贵在早筛,重在预防。下一步,株洲市人民医院将持续推进老年认知公益项目走深走实,依托老年医学科优质医疗资源,开展更多疾病诊疗、健康科普、上门帮扶服务,用专业与温情呵护长者脑健康,守护万千家庭的幸福晚年。

(黄晓红)

生死竞速 成功救治极高危心梗休克患者

市三三一医院心内科完成高难度左主干病变介入救治

近日,72岁的王女士反复胸痛1周,胸痛突发加重1小时,紧急送至株洲市三三一医院急诊科。患者既往有胃出血病史,一直将胸闷、胸痛误以为是胃病,强忍身体不适,迟迟没有就诊。入院时,王女士胸痛难忍、全身大汗,生命体征极不稳定。急诊医护人员立即完善心电图检查,确诊为急性心肌梗死、心源性休克,病情万分危急。

结合患者危重病情,救治团队快速评估研判:需在主动脉内球囊反搏(IABP)循环辅助支持下,紧急实施急诊PCI手术。IABP相当于为心脏加装一台“辅助泵”,能够稳定循环,为血管开通争取宝贵救治时间,保障高危手术开展。

导管室迅速完成术前准备,造影导管进入血管后,影像结果让在场医护人员心头一紧:患者并非普通心梗梗死,而是风险极高的左主干病变。左主干是为心脏大部分心肌供血的主干道,一旦闭塞,可随时导致心跳骤停。左主干病变也被称作心脏“寡妇血管”,属于心血管急症中最凶险的类型,急性闭塞合并心源性休克,死亡率超过80%。这台手术犹如在悬崖之上走钢丝,每一步都考验术者的临床经验与心理素质。

面对极高危病情,主刀医师胡启明沉着冷静、精细操作,心脏介入团队密切协同,在IABP全程循环支持下精准植入支架,顺利开通闭塞的左主干血管,这条“生命

主干道”重新恢复血流,术中险情得以解除。血管开通仅仅是救治的第一步,术后心功能修复同样至关重要。为促进受损心肌恢复,减轻远期胸闷、乏力等后遗症,科室为患者制定系统化心脏康复方案,实施无创的体外反搏治疗。这项技术也被叫做“躺着的马拉松”,无需开刀、无创伤痛苦,依靠序贯式气囊加压,增加冠脉供血、减轻心脏负荷,帮助建立心肌侧支循环,从根本上改善心肌功能。

历经急诊抢救、高危介入手术,再到个体化心脏康复,经过二十余天的精心治疗与悉心护理,王女士胸闷、气短的症状完全消退,心功能逐步恢复至正常水平。出院之际,患

者及家属向医护团队再三致谢,称赞医护及时识别出伪装成胃病的心肌梗死,凭借精湛医术把患者从死亡线上救回。本次极高危左主干病变合并心源性休克患者的成功救治,标志着市三三一医院胸痛中心已具备成熟的急危重症心血管疾病救治能力,建成“急诊急救—介入手术—术后心脏康复”全周期诊疗体系。

心内科专家提醒广大市民:老年人心肌梗死症状往往并不典型,常表现为胃痛、上腹不适、胸闷、出汗。患有高血压、冠心病的人群,一旦出现不明原因胸部、上腹部不适,切勿自行当作胃病硬扛,务必第一时间就医,牢牢把握黄金救治时间。

(侯艺)