

◀◀上接 1 版① 也是去年 10 月韩国釜山会晤以来两国元首第三次会面,具有历史性、里程碑意义。

特朗普总统夫妇送习近平主席夫妇上车时,两国元首再次驻足交谈。在场媒体记者纷纷记录下这些互动瞬间。

特朗普总统表示,很高兴在华盛顿接待习近平主席和彭丽媛女士,这是一次举世瞩目的访问。习近平主席是伟大的领导人,这是一个伟大的时刻。我期待同习近平主席深入交换意见,推动两国关系发展。

习近平主席表示,相信在双方共同努力下,这次访问一定会取得丰硕成果,为两国人民增进福祉、为世界和平增添希望。
新华社华盛顿 9 月 23 日电

炎陵抽水蓄能电站完成上水库大坝填筑

株洲日报讯(通讯员/周雯雯 张和生) 9 月 20 日,炎陵历史上单体投资最大项目——罗萍江抽水蓄能电站完成上水库大坝填筑,标志着项目主体工程取得里程碑式突破,向电站蓄水及首台机组发电目标迈出坚实一步。

该电站上水库大坝为混凝土面板堆石坝,最大坝高 102 米,坝轴线长约 416.85 米,填筑总方量约 260 万立方米。电站自开工以来,项目建设团队连续克服地势陡峭、场地狭窄、雨雾长期笼罩、台风侵袭等挑战,统筹地企协同作战,严控安全质量,实现填筑阶段安全质量可控在控。

该电站是国家《抽水蓄能中长期发展规划(2021—2035 年)》“十四五”重点布局项目,是中国南水北调集团首个在湘投资项目,也是罗霄山革命老区首个抽水蓄能电站。电站装机容量为 120 万千瓦,总投资约 82.3 亿元,属一等大(1)型工程。项目建成后预计每年可实现二氧化碳减排 90.5 万吨、二氧化硫减排 2.3 万吨、氮氧化物减排 1.1 万吨,生态效益显著。

煤机小区改造蝶变

株洲日报讯(全媒体记者/旷昆红 通讯员/吴睿 张家音) 近日,荷塘区桂花街道向阳社区煤机小区完成提质改造,这个建成五十余年的老旧小区实现蝶变,居民家门口的获得感、幸福感、安全感悄然生长。

清晨,煤机小区门口,82 岁的李奶奶提着青菜走在平整路面上,遇见老街坊便拉几句家常:“以前出门深一脚浅一脚,雨天得绕水坑。现在路平了、心也顺了!”

煤机小区建成 50 余年,路面破损、排水不畅、绿化荒芜、设施陈旧,适老无障碍设施不足、电动车充电难、安防存在盲区,成了大家的“堵心事”。

在荷塘区住建局、桂花街道统筹支持下,小区提质改造被列为民生实事。改造怎么改,居民最有发言权。项目启动前,街道、社区工作人员逐楼逐层走访入户,搬着小板凳听民意,从“路能不能不积水”到“灯能不能更亮些”,一条条意见被纳入方案。方案几经其稿,既改“面子”,更治“里子”。

施工中,专班将协调会开到居民家楼下,进度滞后及时会商,质量有疑立即订办,坚持“改造前问需于民、改造中间问计于民”。

如今走进煤机小区,楼宇整洁,道路平坦,排水顺畅;绿化齐整,小景错落;老人闲坐聊天,孩子追逐嬉戏。曾经破旧杂乱的老小区,完成了看得见、摸得着的蝶变。



“芦淞晓月”中秋游园会热闹开场

株洲日报讯(全媒体记者/杨凌凌) 9 月 24 日傍晚,神农公园华灯初上,人潮涌动。2026 年株洲市“我们的节日·中秋·芦淞晓月”中秋游园主题活动,在这烟火气中热闹开场。这场由市文明办、芦淞区委、区政府联合主办,融传统文化体验、趣味互动、美食市集于一体的综合性游园活动,为市民奉上了一场别具韵味的中秋文化盛宴。

月光如水,洒在神农公园的草坪上。但当天的主角,不只是月亮。

六大主题区域次第铺开:月集芳巷里,张灯猜谜、非遗手作轮番上

阵;月嬉闲庭中,投壶博饼的欢笑声此起彼伏,飞花令里 NPC 与游客即兴对诗;月晚风吟时,皮影、戏剧、古乐演绎诉说古老的故事,衣袂飘飘的国风舞蹈、服装秀,让人沉浸体验,韵味悠长;月栖祈阁上,许愿签写满“阖家团圆”“岁月静好”等朴素祝愿,折射出普通人对幸福生活最真挚的期盼。

夜幕降临,铁水腾空而起,在夜空中绽放出万千金花,似星火纷飞,引来阵阵惊呼与掌声;数盏电子孔明灯缓缓升空,承载着市民的美好心愿融入星空。

长桌百家宴 邻里迎双节

株洲日报讯(全媒体记者/杨如 通讯员/杨丽) 凉亭长桌摆满各家私房菜,非洲鼓声响彻小区,居民登台放声高歌……9 月 23 日,石峰区响石岭街道云峰阁社区联合株洲同祥物业管理有限公司,在响石花园小区举办“月满中秋迎国庆,邻里欢聚贺团圆”双节邻里联欢活动。

居民们纷纷走出家门,在烟火气里共迎中秋、同贺国庆。

本次活动以长桌百家宴为核心,居民纷纷端出自家烹制的拿手菜,煎炒烹炸风味各异,一道道菜品摆满长桌。老老少少围坐同桌,品百家菜肴、唠邻里家常,热气腾腾的饭菜拉近了彼此距离,昔日“陌邻”变

“以前觉得传统节日就是商家搞促销的由头,没想到能玩得这么沉浸。”28 岁的市民林女士带着孩子在神农公园逛了一圈后笑着说。

从首届到本届,“芦淞晓月”中秋游园会在芦淞区落地生根、逐年迭代。一届届办下来,它不再是一次性的节庆活动,而是一个越来越有辨识度的文化 IP、一张越来越响亮的城市文化名片。“我们希望通过这样的活动,让传统文化‘活’起来、‘火’起来,让市民在‘逛吃玩’中沉浸式感受传统文化的魅力。”芦淞区相关负责人表示。

成贴心“睦邻”。物业同步备好月饼、饮品,营造浓厚节日氛围。

宴席之后,精彩互动上演。由居民组成的非洲鼓队敲响明快鼓点,节奏热烈,引得在场居民拍手应和;趣味互动游戏老少皆宜,K 歌舞台同步开启,居民踊跃登台献唱,现场欢声笑语不断。

◀◀上接 1 版② 让人民群众的日子越过越好。

四要精诚团结聚合力。坚持以党和人民的事业为重、以株洲发展大局为重,充分发挥市委总揽全局、协调各方的作

用,最大限度调动一切积极因素,团结一切可以团结的力量,形成凝心聚力促发展的生动局面。

五要清正廉洁葆本色。保持如履薄冰的警觉,时刻绷紧纪律防

线,带头严守纪律规矩,公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权,自觉接受各方监督,强化家庭家教家风建设,共同巩固风清气正的政治生态。

◀◀上接 2 版 坚持先进制造业和现代服务业“双轮驱动”,传承用好“厂所结合”的基因密码,推动科技创新与产业创新深度融合,切实扛牢“经济大市挑大梁”的责任。勇当主力军。我们要坚持先进制造业当家立市,实施优势产业跃升、优质企业梯度培育、“人工智能+先进制造”、生产性服务业扩能提质行动,提升先进制造业核心竞争力;要主动对接长沙全球研发中心城市建设,弘扬“厂所结合”基因密码,强化企业创新

主体地位,完善创新成果转化生态,一体推进教育科技人才发展,打造有鲜明特色的“科创中城”;要用好改革开放这个“关键一招”,推进更深层次改革,扩大更高水平开放,打造“三化”一流营商环境,建设内陆改革开放城市。当好先锋队。我们要以“一座城”理念推进长株潭一体化发展,实施好“北融、东进、南拓、拥江”空间发展战略,在长株潭都市圈建设中展现株洲担当。

实现宏伟目标,不会自然而然,也不

会一蹴而就,必须舍得出力气、花投入、付真心,紧紧依靠全市人民一步一个脚印干出来、拼出来、奋斗出来。蓝图已经绘就,关键在于落实。大会吹响了株洲新一轮高质量发展的冲锋号角,开启了建设更高水平制造名城幸福株洲的奋斗新征程。全市上下要迅速把思想和行动统一到市党代会精神上,筑牢政治忠诚,夯实基层基础、锻造过硬队伍,凝聚各方力量,奏响“大抓落实、奋勇争先”的时代强音,努力把宏伟蓝图变成美好现实。

健康·广场

责任编辑:王 芳

长期饮酒会加重认知衰退吗？

市三医院专家解读酒精与大脑健康

说起记忆力衰退、认知退化,多数人最先联想到衰老与遗传因素,却常常忽略一个可干预的重要危险因素——长期大量饮酒。株洲市三医院成瘾医学科医生表示,不少人将酒后的记性差归咎于“喝醉了暂时断片”,却没意识到,酒精对大脑记忆的损伤,可能远比想象中更持久、更深远。

长期饮酒 正在悄悄损伤你的记忆
很多人以为,喝酒后的忘事只是醉酒后的暂时反应,醒酒就能恢复。

事实上,长期大量饮酒会对大脑造成持续性的器质性损伤;酒精可直接损伤负责记忆形成与储存的海马体,诱发大脑慢性炎症反应,干扰脑内有害蛋白的代谢与清除,加速脑细胞老化、萎缩,进而导致认知功能逐步下降。

酒精性脑损伤 不等于阿尔茨海默病
需要明确区分的是,长期酗酒导致的酒精性认知损害,并不等同于阿尔茨海默病。部分酒精性脑损伤患者,在及时戒酒、补充营养、规范干预后,认知功能可得到一定程度的改善与恢复。

值得警惕的是,长期饮酒会助推阿尔茨海默病的病理进程,相当于给大脑带来双重打击,会让认知衰退出现得更早、进展速度更快。

“少量饮酒益脑”并非科学结论

网传“少量饮酒有益身心、保护脑血管”的说法,在认知健康领域并不成立。对于大脑认知功能而言,酒精不存在“安全饮用剂量”,即使是少量长期饮酒,也会对神经细胞造成累积性损伤。

长期饮酒的中老年人,如果出现频繁忘事、做事糊涂、性格变得淡漠易怒、对以前感兴趣的事失去兴趣等表现,不要简单归因为“年纪大了记性差”,建议及时就医评估,明确是酒精导致的脑损伤,还是合并了阿尔茨海默病,尽早干预。

守护记忆健康的 4 条预防建议

1. 优先选择不饮酒。若存在酒精依赖,切勿自行突然断酒,以免引发严重戒断反应,应前往成瘾医学专科接受规范戒酒治疗。

2. 保持均衡饮食,适当补充 B 族维生素,保障大脑正常营养代谢与功能供给。

3. 坚持规律适度运动,保持阅读、社交等用脑习惯,维持大脑认知活跃度。

4. 定期进行认知功能筛查,当出现记忆力异常下降、认知能力明显减退时,做到早发现、早干预。
株洲市三医院成瘾医学科医生提醒,衰老我们无法逆转,但饮酒是完全可以主动干预的健康行为。别让酒精,提前擦去我们生命里那些珍贵的记忆。(李琳)



早一步识别 多一份记忆

市三三一医院提醒:别把忘事当成“老糊涂”

随着老龄化加剧,阿尔茨海默病(老年痴呆)越来越多见。很多家属以为“年纪大记性差是正常现象”,一拖再拖,错过了最佳干预时机。

株洲市三三一医院神经疾病中心医生介绍,记性变差不等于正常衰老,痴呆是神经系统疾病,可以早筛查、早干预,延缓病情发展。目前虽然不能根治痴呆,但经过规范治疗、认知训练、生活方式调整,能够保护老人生活能力,减轻家庭照护压力。

出现这些信号 要提高警惕

正常老化主要表现为偶尔忘事,事后能回忆,生活、性格不受影响。而病理性认知下降,逐渐影响日常生活,需要就医评估。不是偶尔忘事,而是持续 3 个月以上、越来越重,主要表现在:

1. 刚发生的事转眼就忘,反复问同一个问题,记不住重要事情;
2. 判断能力下降,容易被骗,算账、做决定变得糊涂;
3. 说话词不达意,想不起常用物品名字,答非所问;
4. 分不清楚时间地点,熟悉的地方也会迷路;

5. 以前熟练的事不会做,比如做饭、使用家电;
6. 性格大变:多疑、易怒、淡漠,不爱参加以前喜欢的活动;
7. 睡眠紊乱、反复来回走动等反常行为。

哪些人建议重点做认知筛查

1. 60 岁以上老年人;
 2. 有痴呆家族史者;
 3. 高血压、糖尿病、高血脂、脑梗等脑血管疾病患者;
 4. 长期独居、社交少、睡眠差、有抑郁情绪的老人。
- 日常生活如何护好大脑**
1. 多用脑多社交:看书、下棋、练字,多与人交流,不要长期闭门独处;
 2. 管好基础病:控制血压、血糖、血脂,保护脑血管;
 3. 坚持运动作息:散步、太极等适度锻炼,保证睡眠,保持情绪稳定;
 4. 不乱吃保健品:慢性病遵医嘱服药,不要迷信所谓“补脑神药”。

用心护航老年认知健康

株洲市三三一医院神经疾病中心医生提醒,不要避讳、不要拖延。一直以来,科室致力于认知障碍全周期诊疗与人文照护。

医护团队走进社区,开展认知障碍公益筛查、健康科普讲座,把认知评估服务送到居民家门口,让老年人在家就能完成记忆风险评估。针对认知障碍老人打造友好病房,用水果图案做标识,弱化冰冷的病房感,帮助分清病房、记不住门牌的患者快速定位房间,同时开展水果主题认知康复训练,缓解老人焦虑情绪,提升住院安全感。

为存在走失风险的认知症患者配备专属荧光马甲,马甲和背面清晰地印有“株洲市三三一医院 神经疾病中心”字样以及 24 小时守护热线:0731-28574051。一旦有热心市民或工作人员发现需要帮助的穿着者,无须费力询问,即可第一时间拨打电话联系科室,为患者争取宝贵的救助时间。

科室可开展认知量表评估、脑部影像等专业检查,区分正常老化、轻度认知障碍和痴呆。我们会为患者制定个体化方案:药物干预、认知康复训练,同时给予家属照护指导,尽可能提高老人生活质量。(田格)

市人民医院这场中医夜市 专为铁路人打造

9 月 17 日晚,株洲市人民医院“赓续铁路情·践行人医心”中医夜市铁路职工专场活动启幕,惠及铁路职工及其家属共计 300 余人次。

医院党委书记丁建华在致辞中表示,医院前身是株洲铁路医院,虽已移交地方二十余年,但服务铁路职工的初心从未改变。

当晚的活动共设置六大特色板块,为铁路职工送上全方位的健康礼遇。中医馆内,省级知名中医专家提供一对一门诊服务;专家义诊区则集结了脊柱外科、普外科、内分泌科、老年医学科、口腔科等多学科医师联合坐诊,一站式解答各类健康疑问;康复治疗区人气高涨,针灸、推拿、青山耳穴压豆等中医特色项目前排起长队;医体药食同源品鉴区,现场熬制的秋梨膏、养生茶饮、银耳莲子羹香气四

溢;怀旧文创展示区里,一件件老物件、一张张老照片,唤起一代代铁路人的温暖记忆;趣味互动区内,红包签名墙、有奖问答、八段锦带练热闹非凡。

活动现场,不少老铁路职工驻足畅谈。有老职工坦言,人民医院这些年变化很大,就医环境越来越好,服务举措越来越贴心,那份对铁路人的感情也一直没变。从广铁直补政策报销,到铁路医保专属窗口,再到如今“量身打造”的专场夜市,每一项优待都让他们觉得心里暖暖的。

株洲市人民医院相关负责人表示,将持续传承服务铁路职工的优良传统,不断创新服务形式、拓展服务内涵,以更优质、更有温度的医疗服务,守护广大铁路职工及家属的健康福祉。

(陈娜)



启动仪式上,该院医护与铁路站段青年一同表演脊柱操。
通讯员供图