

松西子 600 亩红高粱定格秋日浪漫

——解锁与秋天相遇的 N 种方式①

【编者按】

秋意渐浓，株洲的乡野间正铺展着独有的秋日画卷。为了让市民和游客发现家门口的诗意，我们推出“解锁与秋天相遇的 N 种方式”系列体验报道，以文、图、视频的多元形式，带你解锁株洲秋日的不同打开方式——从松西子观赏连片的红高粱地，到九塘村体验挖藕野趣、文喆峰三界碑登高望远，再到挽洲岛江岸看芦花飞雪、鸿仙岭来一场轻松野爬……株洲的秋日盛景藏在烟火与山野之间，这一季的温柔，我们邀你一同接住。

株洲日报全媒体记者/肖星平

近日，记者沿渌口区松西子社区的乡村公路驱车前行，刚转到渌水河边，一大片赤红的高粱地忽然撞进眼里——600 亩红高粱顺着渌水河畔缓缓铺开，沉甸甸的穗子在阳光下泛着酒红色的亮泽，成了这个秋日株洲城郊一道亮眼的风景。

渌水岸边，南方也见红高粱

此前不少株洲人对红高粱的印象，大多停留在影视作品里的北方旷野，很少有人想到在江南的渌水河边，也能长出这样连片齐整的红高粱海。踩着河堤的碎石步道往高粱地走，近两米高的高粱秆稳稳托着饱满的穗子，风一吹就掀起层层红浪，细碎的高粱花轻轻落在肩头，裹着秋日田野里独有的清润香气。

当天，高粱地里，特意赶来拍照打卡的市民三五成群，早已陶醉其间。

有人备好红裙和草帽，站在高粱丛中定格画面，笑着说终于亲身体验了一回电影里“九儿”站在高粱地里的场景；有人穿梭于田垄间，伴着音乐载歌载舞，完全沉浸在这片秋日田野的氛围里；有家长牵着孩子蹲在高粱从边，指着穗子上鼓溜溜的颗粒，教孩子认识高粱



聚拢松西子社区的成片高粱。记者/肖星平 摄

记者 手记

特色农业大有可为

渌口松西子 600 亩红高粱带火城郊秋日游，给株洲现代农业发展写下了生动的新注脚。把普通农作物变成季节性景观，让农田既产出粮食，也产出人气和收益，这种“农业+文旅”的融合路径，正在株洲的乡野间展现出广阔的前景。

株洲并不缺这样的实践。此前荷塘区螺屏村的 40 亩向日葵花海，凭借短视频传播迅速成为网红打卡地，3 天内吸引大量游客专程前来观赏，带火了整个片区的乡村旅游；仙霞岭连片的荷塘每到夏日盛放，接天莲叶的景观每年都能吸引大批市民路访，周边的农家采摘、特色餐饮也跟着持续升温；散落在各处的特色农场，靠着精细化的特色种植和沉浸式农耕体验，也成了不少家庭周末短途游的首选。

这些案例证明，特色农业从来不是“靠天吃饭”的单一产业，只要找准本地资源优势，把不同季节的农业景观、本土特色农产品和市民短途休闲需求结合起来，就能让普通的田野释放出远超预期的活力。未来随着更多像松西子红高粱这样的特色农场项目落地，株洲的乡村振兴之路，也一定会走出一条更有本地辨识度的共富路径。

健康·广场

病房里的梦想从未被没收

市三医院助力心理疾病患者重启人生

说起心理科病房，不少人第一反应是药片、沉默与隔绝。而在株洲市三医院（株洲市脑科医院）的心理科病房里，除了规范的诊疗与照护，更有细碎的笑声、真诚的泪水，还有一个个悄悄发芽的人生梦想。该院医护团队始终相信：生病，不等于梦想就此作废。

心愿墙上的期盼 是康复的内生动力

“想回家吃妈妈做的饭”“想找份工作养活自己”“想学会做手工”“想开一家小花店”……在病房的心愿墙上，贴满了患者写下的心愿卡片。

这些梦想看似微小，对正在与疾病抗争的患者而言，却是支撑他们往前走的重要力量。“没有规范治疗，患者难以稳住病情；没有目标与期盼，康复也会失去方向。”该院心理科医护人员介绍，有盼头、有念想，患者才会更主动地配合治疗，逐步调整状态。

走出情绪阴霾 他们重新拾起生活的热爱

在科室的康复档案里，记录着许多患者与梦想同

行的故事。

患者小美（化名）曾因重度抑郁两年不敢出门，在医护人员的鼓励下，她重新拿起针线，拾起了儿时热爱的服装设计。5 年时间里，她亲手制作了十套服装，每一件都藏着她从黑暗走向光明的心路历程。作品展出当天，她笑着落下了眼泪。

曾觉得自己“像一块冷掉的煤”的患者阿明（化名），在科室康复手工课里找到了新的寄托。双手忙着捏制手工作品时，脑海里纷乱的念头便少了许多。他感慨：“我这双搬过麻袋的手，现在也能做出好看的东西。”

患者小吴（化名）生病后居家三四年，一度觉得自己“这辈子完了”。在科室的支持与衔接下，他进入社区洗车坊工作。拿到第一笔工资时，他给家人买了礼物，还请同事喝了奶茶。“把车洗得干干净净交到客人手里，那种成就感特别治愈。”他说。

心理疾病或许会暂时打乱生活的节奏，却永远夺不走一个人拥有梦想、追逐美好的权利。

多方携手 为梦想启航筑牢支撑

对医护人员而言，照护不止是发药、看护安全。学会耐心倾听，不轻易否定患者的想法；把大目标拆解成一个个可完成的小任务，帮患者逐步找回信心；支持患者尝试手工、绘画、岗位实践等不同的康复形式，让他们重新感知自我价值。

对家属而言，要多给患者一点耐心与信心。一句“你能好起来”“我们慢慢来”“你以后想做什么”，远比否定与催促更有力量，别轻易为患者的人生下结论。

对社会大众而言，心理疾病患者需要的不只是同情，更是平等的机会与尊重。一个工作岗位、一次正常的交流、一句善意的问候，都可能成为他们重新融入社会的途径。

（粟铃铃）

更年期别“硬熬”

株洲妇幼送上芳华“续航”方案

近日，株洲市妇幼保健院围绕“悦见更年 芳华续航”主题开展系列公益活动。活动集义诊咨询、中医体验、科普宣讲、健康指导、手工疗愈于一体，以专业、温暖、多元的服务，为围绝经期女性送上全方位健康守护，解锁更年期科学养护新方式。

活动现场，医院专科团队为到场女性提供免费专家义诊，针对潮热盗汗、睡眠障碍、情绪波动、骨关节不适等更年期常见症状与疑问，专家团队通过精准评估，为她们排查潜在疾病风险。

科普宣讲环节，医护人员聚焦“更年期不用治，熬过去就行”的普遍认知误区，用通俗易懂的语言为女性朋友讲解围绝经期生理变化规律、疾病预防要点与规范化管理知识，并结合市民的体质特点与生活习惯，量身提供个性化饮食搭配建议与科学运动指导，帮助市民建立长期可持续的健康生活方式。

作为湖南省更年期保健特色专科建设单位，株洲市妇幼保健院始终聚焦女性全生命周期健康需求。下一步，医院将持续深耕更年期保健专科建设，常态化开展科普宣教、公益义诊与特色健康活动，持续普及科学更年期管理理念，以专业守护芳华，以温暖陪伴同行，助力每一位女性从容更年、健康续航、优雅绽放。

（王希）

在家门口看名医

市三三一医院成功开展全市首例 Endo-ACDF 颈椎微创术



苏国义教授查房。通讯员 供图

近日，依托“湘约名医，湘伴健康”专项惠民平台，在广东省中医院脊柱微创专家苏国义教授的帮扶下，株洲市三三一医院脊柱外科成功开展全市首例 Endo-ACDF 全内镜下颈椎前路椎间盘切除融合微创手术。患者无需外出就医，在本地即可完成这项高难度微创手术，“名医红利、技术红利、惠民红利”切实惠及患者。

方便百姓

市三三一医院开展“湘约名医，湘伴健康”活动的核心初衷，就是让福利惠及患者。

1. 国内、省内名医下沉，患者不用跑外地。脊柱专家定期来院，疑难病例现场评估、个性化制定手术方案，高难度手术就地开展。

2. 看病更省心、就医更安心。患者在家门口熟悉的就医环境就诊，家属陪护方便，不用异地奔波、无需长期等候，就医体验得到提升。

3. 医保就地结算，就医更省钱。本地住院、本地报销，报销比例高，省去异地就医额外开销、食宿交通费用，进一步降低患者就医成本。

微创新科技 让患者“少受罪、快康复”

本次开展的 Endo-ACDF 全内镜颈椎微创融合术，是目前国际、国内脊柱外科前沿、精细的颈椎根治技术，能够减轻手术带给患者的痛苦，是“湘约名医”活动带给患者的硬核医疗福利。

- 创伤更小，疼痛更轻。高清内镜放大视野，微小切口精准操作，不用大面积剥离肌肉软组织，术后疼痛感明显减轻。
- 神经保护更好，安全性更高。高清可视化操作，清晰分辨神经、血管、食管结构，精准减压、充分松解，减少术后麻木、无力等并发症风险。
- 恢复更快，住院时间更短。术后即可早期活动，颈肩功能恢复快，缩短康复周期，利于维持日后生活质量。
- 根治性强，复发率低。彻底解除脊髓、神经根压迫，同时重建颈椎高度与生理曲度，稳定颈椎结构，从根源解决顽固性颈痛问题。

名医带教下沉 长期造福一方百姓

手术过程中，苏国义教授亲自为患者把关，手把手带教医院脊柱外科团队，从术前评估、术中关键操作及术后快速康复管理，全方位规范化指导。

依托名医常态化下沉帮扶，医院脊柱外科团队技术持续升级，后续每一位颈椎疾病患者，都可以持续、稳定享受到省级标准的微创诊疗服务。

未来，市三三一医院将持续深耕“湘约名医，湘伴健康”惠民品牌活动，持续引进国内名医、前沿技术、优质资源，让更多复杂脊柱疾病患者在家门口就能享受到高水平医疗服务，以更优质的医疗资源、更精湛的诊疗技术，守护百姓脊柱健康。

（段魁）