

娄底广播电视

第47期 (总第1471期)

2020年11月19日出版 本期20版 介绍2020年11月23日至11月29日电视节目



扫一扫,关注娄底广播电视报官方微信



人口普查 惠及万家

自11月1日第七次全国人口普查正式入户登记“总攻战”打响以来,我市15000余名普查工作人员已连续奋战18天,他们的身影遍布了全市每条大街小巷、每个社区村庄、每户村野小院,他们不顾风雨、不辞辛劳、不知疲倦,为的

只是普查人心中那份信念:“不漏一户、不落一人,确保普查数据真实准确可靠。”图为普查工作人员在娄星区花山街道铁西社区006普查小区开展“七人普”工作。

(谢正华)



城市中心 荣耀开盘

市中心 / 公园旁 / 绝版地段

建面约86-180m²中央公馆 40-60m²国际公寓

12月2日盛大开盘

opening

① 棠湖热线+0738'6699 999

② 开发商:娄底东方山源房地产开发有限公司
③ 项目地址:乐坪大道与乐花路交汇处娄星广场南大门(原老百花商场)



湘军故里 传奇娄底

娄底亮相2020中国红博会

11月14日,由湖南省人民政府和江西省人民政府共同主办的“红色土地·全面小康”2020中国红色旅游博览会在湖南国际会展中心开幕。我市在此次博览会上集中展示了娄底红色遗址、红色人物及红色故事,以图文、视频等声光电手段向全国人民展现娄底红色旅游风采。

本届博览会以“红色土地·全面小康”为主题,展会总面积2.2万平方米,吸引了24个省(自治区、直辖市)报名参展,全方位展示红色旅游精品线路、红色旅游精品景区(重大历史事件发生地)等红色旅游资源和发展成果。展会免费向公众开放,11月16日结束。

本次展会,市文化旅游广电体育局精心策划,以最直观的“中国红”为娄底展馆设计主基调,以境内涟水造型贯穿整个展区,与现代审美元素相融合,串联起娄底土地上的红色文化,展示娄底红色经典景区(点)、红色旅游精品线路推荐、红色人物和故事、革命遗址遗迹等,全面展现娄底红红火火的红色文化。

娄底是革命老区,是红军长征经过地、抗日战争时期两届中共湖南省委机关所在地、全省三大工人运动中心之一,毛泽东曾两次游学娄底。娄底有价值、有影响的革命遗址和其他遗址共有88处,既有见证娄底红色革命的遗址遗迹,又有缅怀革命先烈的纪念设施。娄底红色旅游资源丰富,有红军“虎将”贺



娄底展馆吸引了众多观众流连忘返

国中故居、开国上将李聚奎故居、开国少将姜齐贤故居、蔡和森纪念馆、国际主义战士罗盛教同志纪念馆和故居等。在这片红色大地上,还涌现了无数革命先烈,有“难酬蹈海亦英雄”的陈天华,有第一个提出中国共产党名称的我党早期重要领导人蔡和森,中国妇女运动卓越领袖蔡畅、曾宪植等等,他们用自己的壮丽年华,在我党领导的红色革命史上写下了浓墨重彩的一笔。

我市参加此次红博会,旨在向全国

游客展示深厚的红色历史文化底蕴和丰富的红色旅游资源,厚植红色沃土,激活红色资源。近年来,娄底把旅游业作为全市国民经济新的支柱产业、富民产业来培育,“自然”与“人文”景观并存,“绿色”与“红色”旅游兼备,乡村旅游、研学旅游等全面发展,着力打通“吃住住行游购娱”全产业链,在探索中发展、创新中提升,在湖湘大地铺陈出一方璀璨胜景,写就了一份流畅磅礴的传奇篇章。(邓志文 袁润秋)

市领导到新化调研 文旅产业发展

11月13日,副市长李有才到新化县维山乡三联峒景区调研文旅产业发展工作。她强调,进一步夯实旅游支柱产业、主导产业的地位和作用,坚定不移做好旅游这篇大文章,推动经济高质量发展和助推脱贫攻坚圆满收官。

三联峒景区海拔高度在780-1560余米之间,原始生态覆盖率达61%,次森林生态占36%。负氧离子含量最高每立方米达6.8万个。配套附属有三联峒娃娃鱼特种养殖基地、三联峒生态休闲农庄。景区于2015年获评国家3A级旅游景区、2019年获评国家4A级旅游景区。李有才指出,各级各部门要高度重视,千方百计帮助企业破解基础、硬件设施、人才管理、资金、营销宣传等制约企业发展的瓶颈,为企业营造良好发展环境。要用心用情、齐心协力为企业排忧解难,帮助企业创新发展思路,明确目标任务,细化工作举措,加快提升文旅产业发展能级,进一步提升旅游接待能力和服务水平,不断提升景区知名度和影响力。要以保姆式服务帮助企业文旅资源上再挖掘、再创造,充分挖掘最具特色、最具魅力的文旅资源,进一步整合优势资源、打通资源壁垒,把资源优势转化为文旅产业发展的不竭源泉和强劲动力。(肖育涛)

专家为涟源旅游 “把脉问诊”

11月11日-13日,以“整合旅游资源,促进湘江风景区提质升级”为主题的湖南省“社科专家服务团涟源行”活动在涟源市湘江风景区举行。

活动旨在深入学习贯彻党的十九届五中全会精神和习近平总书记考察湖南重要讲话精神,贯彻落实习近平总书记关于哲学社会科学工作系列重要讲话精神,充分发挥“社科湘军”专家学者服务大局、服务决策、服务基层的积极作用,凝智聚力为深入挖掘湘中地区丰富的文化旅游资源,促进涟源文旅融合发展,推动涟源高质量崛起献计献策。

活动期间,专家们在省社科联二级巡视员骆辉和专家组组长、省文化和旅游厅二级巡视员王鹏的带领下,沿着考察路线,瞻一代帝陵、观二湖秀水、过三道岩门、赏四片绿洲,在悬崖栈道上俯瞰塞海湖清波激湍,在地质博物馆感受世界稀有地质遗迹之神奇……大家马不停蹄,边走边听湘江风景区地质遗迹和景观的详细介绍,详细了解了景区资源、规划、基础设施建设及产业发展现状等情况。每到一景区,专家们认真察看、询问、记录和体验。湘江风景区奇特的自然资源和历史文化底蕴让专家们为之倾倒。

活动为期3天,除了实地参考察外,结束时还召开了专家咨询研讨会。市委常委、宣传部部长吴建平,涟源市委书记谢学龙及相关部门负责人参加了会议。会上,与会的专家紧扣全域旅游背景下的涟源文旅融合发展大局,结合湘江风景区实际,纷纷就考察所见所闻所感所思,从不同角度提出了许多真知灼见。

专家们建议,发展涟源旅游,做大做强湘江风景区,要以打造“大湘中旅游板块”为契机,从创新旅游体制机制入手,做好景区发展定位、要素配置和品牌形象塑造文章,培育多元化客源市场,拓展涟源旅游宣传空间,通过促进社会共建共享,不断推进文旅融合发展向更好、更快、更深层次迈进。(龚合)

“全民健身挑战日 健康湖南e起来”娄底站活动启动



娄底三中自创新课间操《你笑起来真好看》

11月15日,由中华全国体育总会和湖南省体育局联合主办,娄底市文化旅游广电体育局承办的2020“全民健身挑战日 健康湖南e起来”娄底站活动在市体育中心启动。省体育局副局长苏健全宣布活动启动,副市长李有才致辞。

启动仪式上,各协会精心组织了太极、广场舞、健身气功等健身项目进行表演展示,积极倡导市民科学健身,丰富群众在疫情期间的业余生活,增强身体素质,树立顽强乐观、向上向善的生活态度,形成全民健身的氛围。广场舞协会《美丽中国》《我的国》、太极拳协会

《武动太极红》、健身气功协会《太极养生杖》等节目一一精彩亮相。其中娄底三中自创的新课间操《你笑起来真好看》,同学们身着整洁的校服,踏着高雅活泼的音乐节拍,他们动作整齐划一、情绪饱满,用韵律与活力带来青葱的美感。

比赛场上,全市各体育协会会员与民间运动达人在“挑战王”赛场上各显其能,比赛精彩纷呈。据相关工作人员介绍,在现场举办的线下比赛包含个人挑战赛、团队挑战赛和创意达人挑战赛。其中,个人挑战赛设挑战网球王、挑

战投篮王、挑战垫球王(气排球)、挑战乒乓推挡王、挑战羽毛球网前王、挑战轮滑王、挑战滑板王、挑战下劈王(跆拳道)、挑战拉丁王、挑战赶陀螺王十多个项目。团队挑战赛设广播体操挑战赛(第九套)、广场舞挑战赛、太极拳挑战赛、柔力球挑战赛、啦啦宝贝挑战赛等项目。

据悉,“全民健身挑战日 健康湖南e起来”全省总决赛将于11月29日在衡阳举行。届时,14个市州代表团及1支“线上代表队伍”将齐聚衡阳市,同场竞技,一决高下。(袁润秋 周益群)

娄底丽人妇产医院 参照国际JCI标准 成就专业妇产医院 专家更强 高级职称专家近10位 服务更优 全程化母婴医疗照护 规模更大 10000平米专业妇产医院

更好丽人·更好女人

健康热线 812 8888 院址:娄底市金谷市场南门旁 公交线路:10/13路至(丽人妇产医院站)

看妇科用微创·生宝宝选无痛·专家儿科护航·治不孕上万例·医疗产后康复·医养月子中心·女病智能四维彩超

娄底东方医院
市、区两级医保定点医院
城乡医保定点医院

顺产生宝宝 到东方医院

无痛分娩
轻松顺产

订房分娩尊享产前检查免费(价值1235元)

地址:娄底市娄星北路一大桥往西200米
交通:市内乘公共汽车12、16、18路到东方医院下车

护好碧水蓝天 筑起生态屏障 我市决胜污染防治攻坚战取得可喜成果

本报讯 11月18日,我市召开决胜污染防治攻坚战新闻发布会,市生态环境局局长陈惠明等就2020年我市坚决打好污染防治攻坚战中的亮点工作情况作了详细介绍。今年以来,我市空气质量继续大幅提升,全市水环境质量总体稳定向好,土壤环境安全得到基本保障。在今年10月22日召开的全省污染防治攻坚战“夏季攻势”点评会上,我市总体任务完成率暂列第三。

近年来,市委市政府全面践行习近平生态文明思想,切实扛起生态环境保护工作的政治责任,狠抓突出生态环境问题整改,全力推进污染防治攻坚战,全面完成中央、省环保督察反馈问题整改任务;全力配合开展好湖南省环保督察“回头看”;打赢蓝天保卫战;打好碧水保护战;推进净土保卫战。

2017年和2018年,我市经历中央环保督察、中央环保督察“回头看”和省环保督察三轮次督察,共反映问题57个,针对交办和反馈的问题,我市列出问题清单,分别制定整改方案,由市级领导挂点,实行台账式管理,积极推进整改,目前中央环保督察反馈的9个问题完成7个;中央“回头看”反馈的6个问题完成3个;省级环保督察反馈的42个问题完成整改34个;共计整改完成问题44个,完成率达77%。

中央环保督察及“回头看”反馈问题的锡矿山区域,砷碱渣无害化处理生产线即将完成升级改造,投入运行。目前,青丰河砷稳定达标,砷同比(2017年)下降51.4%;涟溪河砷稳定达标,砷同比下降25%。

今年9月14日至29日,湖南省第五环保督察组进驻我市开展了生态环境保护督

察“回头看”。本轮督察共交办我市14批次信访件164件,交办督办件6件。目前,6件信访件均已办结,其中上报办结19件,整改工作获督察组较高评价。

从“减排、抑尘、管煤、控车、禁燃、禁烧”六大措施着手,认真落实大气年度行动计划各项任务,突出加强VOCs治理,实施钢铁超低排放综合治理,加强扬尘污染管控,12个钢铁超低排放改造年度项目,已完成6个,余下6个项目均能在年底完成;完成2个挥发性有机物专项整治项目;23台老旧柴油机货车遭淘汰;全市125个采石场整治任务,已完成83个,“散、乱、污”企业整治377个,已完成整改350个,完成率92.84%。今年全市大气环境质量明显改善,今年10月,我市中城区空气质量优良率100%,综合指数全省排名第4。

打好碧水保卫战,各县市区关闭小煤矿与废水综合治理取得较大进展,启动33个治理任务已完成11个;实现14个省、省控考核断面水质全面提升;启动12个乡镇污水处理设施建设项目,已完成4个,完成率97.89%;全面完成39个农村污水治理项目,加快补齐城镇污水收集处理设施短板。1至10月,我市纳入考核的14个省、省控地表水断面水质均达到或优于Ⅲ类标准。7个县级以上城市集中或饮用水水源地也全部达标。全市完成污染耕地安全利用和严格管控24.22万亩,达到污染耕地利用率91%的目标;公布了12块建设用地负面清单;18个土壤污染防治和山水林田湖草生态保护修复试点工程已完成7个,其它11个预计今年年底完成;第一批27个污染源清单年底将全部完成,确保我市食品和粮食生产安全。(段云青)

娄底市民家门口享受301医院“大咖”坐诊服务

“我虽然是黑龙江人,但是也曾经在湖南工作多年。今天,我很荣幸能来到娄底工作,希望能为娄底的儿童骨科开创新的局面。”11月18日,一场将会改变娄底儿童骨科现状的座谈会在娄底市第一人民医院热烈举行,来自中国人民解放军301医院儿童骨科的专家赫荣国教授向现场与会人员吐露到娄底后的感受和心愿。娄底市第一人民医院党委书记易军波、院长左建辉带领该院全体科室负责人和骨干力量参加会议,欢迎“大咖”赫荣国的正式入驻,并表示将为其创造良好的生活和工作环境。

当天会议现场,来自新化县曹家镇的14岁小男孩小志文一家将一面锦旗交

到了赫荣国教授的手里,感谢他用精湛的医术为他们一家人点亮了未来的希望。原来,小志文因早产脑瘫导致双侧膝关节屈曲挛缩畸形,不能直立行走,生活需专人照顾,在外四处求医并多次手术无效,用去医药费50余万元,致使其父母不堪重负放弃继续治疗。去年,小志文成为“向阳生长——共青团助力脱贫攻坚”活动的首批受益者,娄底市第一人民医院儿童骨科为其免费进行了关节矫正手术,赫荣国教授是参与者之一,并对手术进行了指导。经过治疗,小志文现在能自己行走去上学,一家人的未来充满着希望的阳光,他们对赫荣国等医生的医术更是赞不绝口。

据了解,赫荣国为主任医师、教授、硕士研究生导师,曾任中国人民解放军总医院小儿矫形外科组主任,中华小儿外科学分会全国矫形外科学组常务委员,《中华小儿外科杂志》和《临床小儿外科杂志》编委。擅长于儿童肢体畸形、创伤、骨病等难治性疾病的诊治。曾获军队科技成果一等奖1项,军队医疗成果二等奖1项,中国人民解放军总医院医疗成果奖2项,是我国儿童骨科方面的领头人。

娄底市第一人民医院负责人表示,赫荣国教授在该院长期坐诊后,将为我市的儿童骨科患者带来福音,让娄底市民在家门口就能享受到来自301医院专家的诊治。(肖鹤 鄢婷)

国家意志回应 社会对军人的尊崇

2020年11月11日,《中华人民共和国退役军人保障法》通过,自2021年1月1日起施行。据统计,该法律在草案公布征求意见的当天,就有26000多人参与,提出54000多条意见。人们高度关注这部法律,不仅表明全民国防意识普遍增强,而且表明军人这一特殊职业越来越受到社会尊崇。

从组建退役军人事务机构到国家退役军人服务中心挂牌成立,从颁发“光荣之家”牌匾到评选“最美退役军人”,从出台保障退役军人权益的政策制度到各类为退役军人服务的社会组织应运而生……一个由政府机构主导、社会力量广泛参与的退役军人工作新格局正在逐步形成。退役军人保障法从立法层面对退役军人的移交安置、教育培训、就业创业、抚恤优待、褒奖等方面作出规范,体现了法治社会通过法律来保障退役军人的权益。这无疑是一个历史性的突破。一些规定充分反映了国家对参战退役军人、残疾退役军人,尤其是退役军人中英雄模范人物的关心厚爱,对他们所做特殊贡献的充分认可。这无疑有利于在全社会形成热爱英雄、尊崇英雄、学习英雄的浓厚氛围。

“英雄者,国之干。”今天的中国,尊崇军人日益成为社会的共识。随着退役军人保障法的颁布实施,必将在全社会形成更加尊崇军人的浓厚氛围,激起现役军人更强烈的“我为祖国站岗,不惧雨雪风霜”的荣誉感和使命感,激起退役军人更持久的“一朝从军报国,一生坚守本色”的光荣感和责任感,勇做建功新时代的表率,勇当创造新业绩的先锋。

(据《中国国防报》)

解放军总医院儿童骨科专家赫荣国 长期到娄底市第一人民医院坐诊

坐诊时间:每周二、周四上午8:00—12:00 坐诊地点:门诊一楼儿童医学中心
健康热线:0738-8610169(科室电话) 13469482882 康列和(主任医师)
15273817170 李宇(副主任医师)



专家介绍——

赫荣国,主任医师、教授、硕士研究生导师,曾任中国人民解放军总医院小儿矫形外科组主任,中华小儿外科学分会全国矫形外科学组常务委员,《中华小儿外科杂志》和《临床小儿外科杂志》编委。擅长于儿童肢体畸形、创伤、骨病等难治性疾病的诊治。主编《儿童骨与关节损伤》《儿科临床综合征与骨关节畸形》,

参编《外科手术学全集小儿外科卷》《临床骨科学》《实用骨科学》等6部骨科著作。在中华系列杂志发表论文50余篇。曾获军队科技成果一等奖1项,军队医疗成果二等奖1项,中国人民解放军总医院医疗成果奖2项。

研究方向:儿童髋关节疾病;儿童骨骼及骺板损伤;儿童肢体延长和产瘫的功能重建;儿童足部畸形的矫形治疗。



国防教育

● 新闻特写

龙星初自费26万元为贫困户修公路

湖南省跆拳道表演队首次登陆娄底

“搭帮龙星初做好事，为我们修了公路，安装了路灯，大小车辆可以开到大门口，晚上可以在灯光下散步，跳舞，我们永远也不忘记龙星初是个大好人……”双峰县杏子铺镇万年村沙子组建档立卡贫困户谢新海高兴地逢人就夸龙星初出钱出力修公路所做的一切。

龙星初今年57岁，是万年村的农民，1985年，随着国家改革开放的大好时机外出打工，他为人诚实守信，刻苦钻研，从打工仔成了包工头，经济收入不断增加，他赚了钱不忘乡村建设，省吃俭用，把节省下来的钱用于帮助贫困户，支持公益事业建设。1989年，村里进行农电改造时，缺少经费，龙星初主动捐款1万元，使农电改造如期竣工。他对贫困农民也非常关心，每年要拿出一定数量的经费帮助贫困户

排忧解难。

沙子组有8个农户家距离公路有300多米，只有一条羊肠小道通向外界，所需要的生产生活资料全靠肩挑手提，吃尽了没有公路的苦，他们盼望修建一条公路，可因资金的制约，不能如愿，只好望路兴叹。此事成了龙星初最大的牵挂，决心要修好这条公路，解决村民的困难。

2019年，龙星初回来与当地村民协商，解决好地基，修了一条土石公路，还专为贫困户谢新海修了公路通到大门口。今年9月，龙星初专程从广东惠州回来将毛路硬化成了一条路基5米，路面4米宽高标准水泥路，并安装了路灯。

龙星初做好事与家风传承有关。他的父亲龙瑞发1989年为首也修好了一条沙石路，解决了4个村民小组300多村民的出行、运输

的困难。

万年村与新安两村交界处刘家等4个村民小组交通闭塞，村民苦不堪言。龙瑞发看在眼里，急在心里，决心要为村民修路解难。1989年，他挨家挨户做工作，发动村民出力，协调矛盾，解决基地，发挥愚公移山的精神，没有机器就用锄头挖、肩挑、抬，所需经费，龙瑞发全担，没有向村民派一分钱。经过两年艰苦奋斗，终于修通了一条5米宽，1公里长的砂石公路。新安村退休老支书曹秋初有感而发：“搭帮龙瑞发为首修通了公路，第一个受益的是我，我建房子所需的材料全都是用三轮车拖运的，省工又省了钱。龙瑞发老人虽然已经去世了17年之久，但我们还念念不忘他老人为人民修路有功”。

(肖展发)

本报讯 11月14日上午，位于娄底市娄星区水利局旁的湖南道琪体育jfd 热闹非凡，在激昂的音乐声中，来自湖南省跆拳道表演队的队员们上演了一场视觉盛宴。抬脚、踢腿、出拳等等精彩动作，引得现场观众不断鼓掌、叫好。

据了解，当天湖南省跆拳道后备人才基地和湖南省拳击后备人才基地在湖南道琪体育正式挂牌成立。跆拳道作为东亚文化发展而来的一项武术运动，以东方心灵为土壤，承继长久传统，以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础，通过品势、竞技、跆拳道舞等运动形式，使练习者增强体质，掌握技术，并培养坚忍不拔的意志品质。礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈，是跆拳道精神，此次跆拳道表演队集体展演，主要是想为跆拳道的推广和普及做出良好的示范，让更多人体验到跆拳道的魅力。

“我是一名来自新化大山里的跆拳道运动员，我一直有个梦想就是想在娄底挖掘和培养跆拳道的好苗子。”湖南道琪体育创始人苏星说，想通过道琪体育在为全民健身添砖加瓦的同时为省级和国家输送更多的专业人才。

(肖鹤)

市直机关宣讲团到市城管执法局宣讲

本报讯 11月11日上午，学习贯彻习近平总书记考察湖南重要讲话精神宣讲报告会在娄底市城市管理和综合执法局举行，市直机关宣讲团成员、市直机关工委委员李阳作宣讲报告。

李阳从战略定位、战略目标、战略任务，大力发展先进制造业和实体经济，农业农村工作，脱贫攻坚和乡村振兴，生态文明建设，民族团结，调查研究，问计于民，文化自信，基层建设等12个方面对习

近平总书记考察湖南重要讲话精神作了深刻解读，系统阐述了总书记考察湖南重要讲话精神的重大意义、丰富内涵、精神实质和实践要求。

该局党组书记王浩海表示，全局要进一步掀起学习贯彻习近平总书记考察湖南重要讲话精神的热潮，要把总书记的关怀厚爱转化为城管干事创业的强劲动能，要汲取总书记考察湖南重要讲话的精神力量，作为推动城管各项工作前行的不竭动

力，要以学深悟透、融会贯通的理论自觉和踏石留印、抓铁有痕的行动自觉，在奋力谱写新时代中国特色社会主义娄底新篇章中作出城管新贡献。

会后，大家纷纷表示，听了宣讲报告，深受鼓舞、倍感振奋，在以后的工作中，要以习近平总书记考察湖南重要讲话精神作为行动指南和根本遵循，自觉履行管理城市之职，主动担当为民服务之责，全力做好守护娄底祥和之盾。

(肖利兴)

尿路畅通 畅享人生——娄底市第二人民医院外一科(普外、泌尿外科)



外一科医生合影

2020年6月1日，刘某因尿道损伤后尿道狭窄排尿困难10余年，辗转多家医院治疗效果不佳，今年5月因尿潴留在外院行膀胱造瘘术。今慕名来娄底市第二人民医院就诊，经查患者前尿道狭窄，为彻底解除患者排尿难题，征得患者本人及家属同意后，主任医师宁群宜率医师彭祥雨、陈罗生，为患者成功实施了尿道狭窄切除吻合术，并制定了针对性的术后尿道扩张方案。现患者完全实现自主排尿。

2020年9月6日，姜某因排尿不出到娄底市第二人民医院就诊，经陈罗生医

师接诊检查后考虑患者为前列腺增生引起的急性尿潴留。该科于9月15日成功为患者实施了经尿道前列腺电切术。手术顺利，术后恢复良好，拔除尿管后患者排尿顺畅。

陈罗生介绍，前列腺增生是老年男性的常见疾病，发病率很高，严重影响着老年男性的生活质量。前列腺增生症的主要表现是尿频、尿急和逐渐加重的排尿困难，随着疾病的发展还会出现许多并发症，如尿潴留(不能自行排尿，需要留置导尿管)、泌尿系感染、膀胱结石、双肾积水等。

娄底市第二人民医院外一科拥有肾镜、输尿管镜、膀胱镜、电切镜、腹腔镜等先进微创设备，科室技术力量雄厚，现有医护人员24人，其中主任医师2名，副主任医师2名，主治医师3名，住院医师3名，副主任护师4名，主管护师3人，护士4人，护士3人，外一科泌尿腔镜微创手术开展率占80%以上，成功率近100%，该科医务人员以精湛的医疗技术和热情的服务态度赢得患者好评。

目前该科微创特色泌尿外科业务主要有：泌尿系结石的微创治疗处于市内先进水平，常规开展：膀胱及尿道结石碎石术、经尿道输尿管镜钬激光碎石术、经皮肾镜碎石术、软镜钬激光碎石术，结合体外震波碎石，成功率高、创伤少，见效快，使得98%以上的泌尿系结石患者免除传统开刀的痛苦。熟练开展前列腺电切术及膀胱肿瘤电切术等；隐匿性阴茎成型术、尿道狭窄切除吻合术、包皮环切术、阴茎及睾丸肿瘤根治术、各类鞘膜积液手术、隐睾下降固定或切除术；前列腺腺瘤内分泌治疗，前列腺炎，泌尿系感染、肾盂肾炎等。

专家简介



宁群宜 主任医师，市医学会泌尿外科专业委员会副主任委员，市外科专业委员会副主任委员，市医学会医疗事故鉴定委员会专家库成员，曾在湘雅二医院、广州医学院微创中心等进修学习。擅长泌尿系结石、肿瘤、结核、畸形及男性疾患诊治，输尿管镜、软镜，开展经皮肾镜、输尿管镜、前列腺电切、膀胱镜等检查及微创手术。



肖洪波 主治医师，曾在湘雅附二医院进修泌尿外科，市医学会泌尿外科专业委员会委员，熟练掌握输尿管镜、软镜、经皮肾镜术、前列腺电切术等；男科疾病(不育、性功能障碍、精索静脉曲张手术、前列腺炎)。



彭祥雨 主治医师，曾在湖南省人民医院外科系完成三年规范化培训，市医学会泌尿外科专业委员会成员。擅长泌尿系结石、前列腺电切等微创手术。



陈罗生 住院医师，市医学会泌尿外科专业委员会成员，擅长泌尿系结石碎石取石术、前列腺电切术微创手术及男科各类疾病。

外一科位于住院部C区六楼
科室咨询电话：6524437
24小时急救热线：6522120
医院门诊时间周一到周日，我们将竭诚为您服务！

娄底投资进度列全省前3位

本报讯 11月17日,娄底市重点建设项目事务中心党委书记、主任李应泉接听“12345”市长热线,就我市的项目建设等相关工作和听众朋友进行直播交流。

李应泉介绍:今年是“十三五”的收官之年,“十三五”期间我市规划重大项目1526个,总投资达到7240.6亿元。2019年,全市GDP实际完成1640亿元。2020年,地区生产总值计划完成目标约为1760亿元,在去年的基础上增长4.5%以上;2019年,全市固定资产投资实际完成1080亿元。2020年计划完成1190亿元以上,即在去年的基础上增长10%

以上,2020年,规划省市县三级重点项目共877个,总投资3453.38亿元。省重点建设项目30个,年度计划投资94.75亿元,1-10月预计完成119.38亿元,完成年计划的126%,投资进度排名列全省14个市州前3位。2020年地方政府专项债第一批、第二批共30个项目,年度计划投资61.27亿元,发债金额57.62亿元,1-9月已拨付23.047亿元,拨付比例40%,已支出15.747亿元,支出比例68.33%。

疫情防控期间,全市复工复产工作坚持“一日一调度,一日一通报”。全市重点项目、重大项目开工复工率和人员到岗率

在全省日调度中,进度排位靠前。103个续建项目于2月19日已全部复工。通过开通高铁专列、组织客运包车、为农民工购买商业保险,返岗专车护送、全程提供医疗、伙食保障,设立返岗务工服务站等举措,有力地解决了生产企业和在建项目生产复工用工用劳问题,全市于3月7日、4月28日、9月29日先后组织三批、150个重大项目集中开竣工,总投资505.31亿元。8月25日,全市举行产业项目观摩活动,先后观摩了涟源市、娄星区、华菱涟钢、娄底经开区10个重点产业建设项目。(康行佳)

市林业局喜获“全省示范离退休干部党支部”

本报讯 11月13日,在全市离退休干部党建工作推进会议上,娄底市林业局离退休干部党支部喜获“全省示范离退休干部党支部”荣誉称号。

近年来,市林业局离退休干部党支部在局党组的坚强领导和市委老干部局局机关党委的具体指导下,全面落实从严治党要求,认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,切实加强自身建设,强力推进离退休党支部标准化、规范化建设。党支部严格落实组织生活制度,建立了“三会一课”、主题党日、党员管理、组织生活会、民主评议党员、支部书记“双述双评”等制度。结合“不忘初心,牢记使命”主题教育,接连开展一系列文化活动,使离退休党员乐有所向、心有所属。尤其是在创建省级离退休干部党支部工作中,局党组高度重视,2次召开党组会议研究部署创建工作,解决创建工作难题。全体党员积极支持创建工作,按创建要求,确保所有指标按时达标,充分发挥了基层党组织战斗堡垒作用。(邓劲松)

我市荣获全国首届退役军人创业创新大赛三等奖

本报讯 11月11至12日,全国首届退役军人创业创新大赛决赛在广东省广州市举行。全国一共三万多个项目报名参赛,经县、市、省级层层选拔,100个项目最终脱颖而出,晋级全国总决赛。由退役军人事务局选送的梅山棕编项目荣获三等奖,是湖南省除省会长沙市外唯一获奖的市州。

为备战首届全国退役军人创业创新大赛,今年5月开始,市退役军人事务局早

谋划、早部署,在全市范围内启动娄底市首届退役军人创业创新大赛。广大退役军人企业踊跃参加,全市共33个项目报名,经县级初赛、市级决赛,评选出五个金奖项目参加湖南省首届退役军人创业创新大赛。最终梅山棕编“非遗+扶贫”项目获得湖南省金奖,成功晋级全国总决赛。在决赛中,“梅山棕编“非遗+扶贫”项目再接再厉,荣获全国三等奖,充分展示了娄底退役军人企业风采和娄底退役军人敢打硬

仗、勇立潮头的军人品质,赢得了大赛评委和全国同行企业的广泛赞誉。

娄底军创企业的获奖,充分展现了娄底市退役军人事务局成立两年来就业创业所取得的成就,更将为娄底广大退役军人就业创业带来良好的示范引领效应,必将激励更多的退役军人投身就业创业大潮,为娄底经济社会发展贡献更大力量。

(王志军 周杨舟)

小区垃圾乱丢 环卫快速处置

本报讯 11月13日,市环卫处城西环管所清理小区随意丢出来的垃圾10吨,提升了当地环境卫生整体水平。

位于乐坪西街尽头的城西加油站红绿灯西南角拐角处的荒地上,堆积了大量附近居民丢出来的生活垃圾,由于此地是3个村子的交界处,地形复杂,当地住户身份复杂(很多是外地人在此购地盖的房子),导致权责不清。小区内及楼栋没有放置垃圾容器,住户都把垃圾丢到这个三不管的荒凉地带。日久,垃圾便堆成了山。

城西环管所管理人员巡查至此发现后,立即调来两台小收集车,组织5名保洁员,大家铲的铲、拖的拖、运的运。由于气温高,很多垃圾发酵变臭并开始孳生蛆虫,大伙忍着恶臭,齐心协力,奋战3个多小时才清完。(梁萍芳)

市城管支队开展占道经营流动摊担集中整治行动

本报讯 11月12日,市城管支队队长青大队组织全队执法力量对辖区内占道经营的流动摊担开展拉网式的排查整治,对九龙地段、汽车站周边、四中地段、世纪花城等市民投诉多的重点地段,夜市占道经营摊担重拳出击,切实解决近期流动摊担乱摆乱放严重影响市容、堵塞交通的问题。

在本次行动中,大队始终秉持以人为本、疏堵结合的原则开展整治,对违章流动摊贩进行城市管理政策法规教育,引导他们进入指定的区域合法经营,对那些屡教不改的占道经营者依法依规暂扣其经营工具,对不听劝阻、阻碍执法的联合公安力量整治到位,同时在整治过程中做好对流动摊贩和周边群众的宣传教育,此次整治共计登记保存违章经营工具28台,在辖区内形成高压严管态势,市容秩序也得到了明显改观。(彭钰婷)

● 图片新闻

乡镇建设 污水处理厂

双峰县杏子铺镇不让污水危害人民身体健康,投资3500余万高标准建设污水处理厂,污水传输管道长达5.8公里,相当于一條埋藏地底的“特种地铁”。图为布设管道施工现场。

(肖展发 李海英)



● 湘中时评

新起点 新征程

11月10日上午,中央文明办公布了第六届全国文明城市入选城市名单和复查确认保留荣誉称号的前五届全国文明城市名单。通过“三年又三年”的艰辛创建,娄底终于成功入选“全国文明城市”,全市上下为之振奋和鼓舞!这一至高的荣誉,凝结了全市455万人民的智慧和汗水,铭刻了娄底发展的荣耀与辉煌,成为这座青春城市发展进程中的一座里程碑。

“全国文明城市”是评价一座城市的至高荣誉。“全国文明城市”是由中央文明委命名表彰的城市综合性荣誉称号,成为“全国文明城市”,不仅能提高城市的知名度和美誉度,并因此吸引投资、带动旅游、促进各行业的全面发展。通过六年来的创建,我们可以切身地感受到,娄底的城乡面貌明显改观,公共设施持续完善,城市管理日益规范,市民素质大幅提升,更重要的是广大干部群众精神面貌的提振,为

建设“富饶美丽健康祥和的新娄底”增添了信心和动力。

入选“全国文明城市”,是把文明创建推向更高层次的新起点。站在新起点上,我们要清醒地看到,与文明测评标准相比,与先进城市水平相比,我们的基础设施还不够完善、管理水平还不够精细、市民文明素质还有很大提升空间;对照全市人民的新期待,我们在看到成绩的同时更要看到差距,我们还存在很多薄弱环节,还有很多民生实事需要解决,“最多跑一次”政务改革、老旧小区改造、城市垃圾处理、智慧停车系统的建设等工作都需要再完善、再提升。今年8月,娄底市委书记、市人大常委会主任刘非深入娄底中心城区部分社区、农贸市场调研督导创文工作时就曾一再强调,要进一步夯实基础,把文明创建各项工作做得更实更细。

入选“全国文明城市”是荣誉,更是使

命和责任。全国文明城市每年都要复审,每3年就要重新复查确定命名,创文不易,守创文成果更难。面对成绩,我们只能自豪,不能自满;只能自信,不能自负。我们唯有立足于新起点,着眼于新常态,始终坚持创建为民的理念,继续保持全民创建热情和势头,完善常态化、长效化创建的体制机制。聚焦群众关心的入学、社保、医疗、住房、出行等实际问题,着力为群众做好事、办实事、解难事,给人民群众带来了看得见、摸得着的实惠。使创建活动走进群众心里,融入市民生活,切实增强群众的认同感,提高群众的满意度,推动广大市民继续保持文明习惯,从自己做起,从身边的小事做起,珍惜城市荣誉,用自觉行动为文明城市建设添砖加瓦,努力把全国文明城市这张名片擦得越来越亮,在新的起点上再创新高,在新的征程上再创辉煌!(廖永华)



福生堂中医馆

看好中医 买好中药 就到福生堂

地址:乐坪东街与吉星路交叉路口湾田和悦公园 电话:0738-8216222

湖南中医学院临床教研基地——福生堂中医馆,由省中医附一、中医学院名老中医长期坐诊。专业治疗西医疗效不理想的慢性病,如儿科(反复感冒、低烧不退、尿床),妇科(盆腔炎、宫颈炎、习惯性流产),皮肤科(脂溢性皮炎、荨麻疹)等



决战决胜脱贫攻坚

搬进舒心房 奔向好日子

娄底68514名易地搬迁群众实现“安居梦”

“不仅住进了新房子，而且还在家门口实现了就业！”11月中旬，冷水江市禾青镇黄泥安置点东升服装厂扶贫车间，建档立卡贫困户吴仲秋一边熟练地操作设备，一边感叹道。

娄底按照“搬得出、稳得住、逐步能致富”总要求，统筹编制完善娄底易地扶贫搬迁“十三五”规划、安置点建设规划，建立易地扶贫搬迁联县联点包片机制、项目进度“一日一报”制度，高质量推动和完成易地扶贫搬迁工作任务。

在安置点选址阶段，娄底推行“近县

城、近集镇、近行政村中心、近景区，建设易扶新村”的“四近一建”模式，将安置点选在乡镇核心地段，保障搬迁群众的就业、就学、医疗等需求。同时，出台搬迁户水电费用减免政策，有效降低搬迁群众生活成本；安置点设立社区服务中心，为搬迁户提供物业管理等服务；推行“微菜园”，分配定量菜地，让搬迁群众既搬得出，又稳得住。

娄底始终坚持“输血”与“造血”并重、当前与长远结合原则，注重产业引领、就业带动、突出特色，形成多项目、多渠道叠加的增收机制，保障搬迁户持续

稳定增收。该省在全省率先研发“易地扶贫搬迁后续扶持动态管理系统”，整合搬迁户信息，对收入、就业异常的搬迁户及时预警、及时介入；开办164个“扶贫车间”，基本实现安置点扶贫车间全覆盖；开展“就业帮扶行动”，实行“一人一策”；开发社区服务、保洁等公益性岗位，优先保障极端困难户及时就业。

目前，娄底已完成289个集中安置点、19206套住房的建设任务，帮助68514名易地搬迁群众实现“安居梦”，连续3年在全省易地扶贫搬迁年度考核中名列脱贫攻坚一类市州第一。（曾丹）

内外兼“赚”稳致富
——记白马镇邹家村艰苦
创业先进典型杨贡献

2014年，白马镇邹家村45岁的杨贡献因两个儿子一个上大学一个读高中，学杂费开支大，两夫妻缺少技术，一家四口纳入贫困户行列。

杨贡献和妻子王海纯一合计，觉得光靠自己一个人卖苦力维持生计，一家人很难在几年内打翻身仗。于是，夫妻俩决定，杨贡献在外面打工赚钱，王海纯在家里发展种养，通过内外两种方式赚钱。

杨贡献主要在外做泥水工，一天也舍不得休息，农忙时节就回家帮忙；而王海纯在帮扶责任人的引导下，开始在家谋划自主发展产业。一方面在网上寻找意愿产业，并自学相关技术；另一方面，白马镇驻村工作队、村支两委针对其意愿，积极帮她寻找专业人士进行技术培训，并鼓励她申请小额贷款发展产业。

2015年，王海纯种了两个大棚草莓，头几年收入不多，在逐渐掌握技术后，近两年每年收入在2万元左右，另栽种了3亩桂花树发展苗圃。此外，“闲不住”的王海纯还随季节种蔬菜卖。

王海纯还每年在家里养了几百只鸡鸭。丈夫则继续在株洲等地务工。政策扶持加上家庭收入稳定增加，杨贡献于2017年申请自愿脱贫。

2019年，王海纯租用村原园艺场开垦了100亩油茶林，利用油茶林三四年才能挂果的特点，今年，王海纯在油茶林里面套种西瓜，收入颇丰。王海纯每天如此繁重的劳动量，除了年迈的婆婆偶尔帮帮忙外，都是她没日没夜完成的。“王海纯每天忙得陀螺转，是村里最勤快的妇女。”工作队队长曾冠丹说。他和帮扶责任人每次走访王海纯，基本上只能去山上或田里找人。为了多元化发展，今年王海纯还试栽了五六亩樱桃树。

如今，杨贡献的两个儿子在“雨露计划”等国家教育扶贫政策的帮助下，完成了大学学业，走上了工作岗位家里负担轻了，杨贡献和王海纯也有了更加“大胆”的想法来增加收入。“去年我烤了几百斤红薯干，一下子销售完了，后来有人想买却没货了。”王海纯说，“今年我和邻居王连英合伙成立了食品公司，决定发展红薯干产业，注册商标在消费扶贫网上卖。”

王海纯一边埋头苦干，一边抬头看路，成了村里的技术名人，也即将和丈夫开始一段更加精彩的人生。

（肖星群 廖丽娟 李凯平）

杨忠：养生态“音乐”鸡，成致富“带头人”

在新化县槎溪镇杨家边村高椅山生态养殖场，走近一看，就有人在油茶树上采摘黑黝黝的油茶，在油茶树下，随处可见一群群土鸡在刨土、啄虫。“我们不仅和几个合伙人一起在山上种了油茶、果树，也承包了鱼塘，还养了生态“音乐”鸡，前期投入了200多万元。去年出鸡苗、肉鸡共18000只，预计出产收入达27万元以上。”高椅山生态养殖场负责人杨忠一边给从广东省农科院新进的2000只鸡苗放音乐，一边信心十足地道出高椅山养殖场的发展前景。

2013年，在外发展图文产业20年的杨忠，响应新化县委、政府引老乡、回故乡、建家乡的创业潮回到家乡，但当时村里和镇上没有什么成熟的产业可以进行投资。一次偶然的机会，让杨忠发现了商机。“我在广州时有农科院、畜牧局的朋友有这方面的资源，便对他们说想回家搞养殖，而且村上林地资源十分丰富，有天然的优势。”杨忠说。

经过考察，杨忠在村里流转了400余亩土地，在高椅山建了8个产业大棚并套种油茶，这样既能发展油茶产业，也能养殖“音乐鸡”或“音乐猪”，一举两得。“既然要发展生态“音乐”鸡，鸡的品种一定不能差，要不然达不到效果。”杨忠说，为此，他到广东等地考察和学习，最终决定在广东省农科院引进五黑鸡、三黄鸡等鸡苗。杨忠决定首次引进鸡苗1万余只。虽然遭到家人强烈反对，认为首次养殖规模应该小一点，但杨忠认为既然下定决心做，就要做大做强。就这样，杨忠引进的1万余只鸡苗按计划投放到400余亩油茶林内。

从此，杨忠每天起早贪黑，不懂就学，一步一个脚印地抓好免疫、消毒、防病治病等各个环节，俨然一个兽医护理人员。一年下来，就出栏了13000余只生态鸡，获纯利27余万元，这大大增强了他的信心。“放



杨忠在育雏室察看新进的鸡苗

养在油茶林的土鸡，运动量大，身体健康，抵抗力强，再加上在地里刨食，土鸡的肉质细腻，鲜嫩可口，属于绿色安全农产品，市场前景非常广阔。”杨忠说，油茶林养出的鸡，根据品种和区域的不同，比市场上普通土鸡要高出5-10元/斤。同时，鸡在高椅山养殖场油茶林里啄食，不仅减少了油茶树的病虫害，而且鸡粪还成为油茶树的有机肥料。

“杨忠是个对生活认真、敢闯敢干的实干人，通过他，我每年在家门口挣到几千元贴补家用。”杨德元是村里的建档立卡贫困户，这两年他一直在高椅山生态养殖场打工，每年工作两三个月，每天收入180元，一年能收入三四千元。

“下一步，我们进行资源整合，团队

运作，共同运营打算另外再开发一个占地10余亩的养猪场地，预计到明年8月份就竣工投放仔猪，每年可出栏两茬，年纯利润可达20万元。”杨忠告诉记者，他坚信，通过“公司+党支部+合作社+农户”的发展模式，达到“一村一品”特色产业脱贫致富的目的。同时，这种特色养殖将会成为高椅山农业种养合作社的又一个致富产业。

据介绍，通过养殖生态“音乐”鸡或“音乐”猪这种模式，杨忠的高椅山生态养殖场预计明年将出栏20万余只鸡，加上油茶的产量，产值高达300余万元，在自身实现致富的同时，也为该村农民开辟了致富新路径，成为这个村的产业致富“带头人”。（杨尚勤）

交通法规记在心 文明停车践于行

如叶之柔 如石之坚

——记『全省检察机关扫黑除恶专项斗争先进个人』谢叶

她是个文能提笔抒才情，武能出手查案件的女检察官；从检11年来，她始终秉承检察初心，用实干践行“立检为公、执法为民”的忠实承诺，用热忱书写检察官的责任和担当。她就是新化县人民检察院第一检察部副主任、扫黑除恶专项斗争领导小组办公室副主任兼联络员谢叶。



出庭公诉



走访群众

秉承检察初心苦练内功是名突击手

“青春的模样，当以奋斗的姿态呈现。”谢叶同志如是说。自扫黑除恶专项斗争以来，她担任新化县人民检察院扫黑除恶专项斗争办公室副主任兼联络员，任职以来，工作更忙，压力更大。她工作尽职尽责，坚守初心，勇挑重担，“5+2”“白加黑”是她奋斗的姿态；她工作有条不紊，读懂读透文件精神，根据办案实际，分门别类地建立、健全27类台账，并及时跟踪完善，对涉黑涉恶案件及其所涉及的线索如数家珍；她工作细致耐心，严格对照各项数据指标及填报要求，仔细核对把关每一项基础数据，确保了办案数据的准确性。

她用满腔的热忱浇筑了检察的担当，用勤恳的钻研换来了业务的熟练，现今，她是检察系统和业务对口单位公认的业务能手。

坚守“匠人之心”公正司法是个守护人

“是黑恶的一个不放过，不是黑恶的一个不凑数。”在涉黑涉恶案件办理中，她坚持以事实为依据、以法律为准绳，严审查证据材料，准确把握法律适用，深入贯彻“一案三查”，恪守“不拔高、不降

格”的准则，做到打稳打准、不枉不纵，让当事人在司法个案中感受到公平正义。

在陈某某开设赌场罪一案中，侦查机关将该案作为涉恶案件移送审查起诉，但她经过审查认为陈某某的行为不符合“两高两部”指导意见中关于恶势力的认定条件，经仔细研究，取消了对陈某某恶势力的认定，该案最终得到了法院判决的支持。

在办理的张某某、段某某等重大网络恶势力案件时，犯罪嫌疑人张某某等人直到庭审均为“零口供”，办案压力巨大，面对被告人在庭审中的矢口否认和辩护人的唇枪舌剑，她秉承理性平和，在法庭辩论中有理有据，有力指控犯罪，彰显法律权威。

担当诠释忠诚扫黑除恶是位勇斗士

“黑恶不除，民心难安。”谢叶深有感触地说。扫黑除恶事关百姓福祉，事关社会大局稳定 and 长治久安。作为一名专职办理涉黑涉恶案件的联络员、扫黑办日常事务工作的管理员，她用实际行动诠释了“弱女子也有大能量”。扫黑除恶专项斗争开展以来，她共办理审查逮捕案件18件40人，审查起诉案件17件40人，追捕2人，提前介入6次，向侦查机关发出纠正违法通知书6份，在办案中发现保护伞线索5条，均已移送纪委监委。在办理“3.14”涉黑案中，她根据安排提前介入侦查，经常加班至凌晨四点。在办理另一起重大涉黑案件时，因案情复杂、案卷近一百本，她和办案小组“5+2”、“白加黑”的办理，在一个月内在案内将案审结，共制作文书近40份，其中审查报告一份文书长达300多页，最终法院全部采纳检察机关的精准量刑建议，当庭作出有罪判决。

以藤叶的柔韧奋力拼搏，以磐石的坚毅执法办案，谢叶就是这么一个可爱的人，她秉承检察初心，发挥工匠精神，用无私诠释忠诚，用专业守护正义，雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！正如谢叶同志说“法律的尊严国家的梦想，要我们用生命去捍卫去创造；群众的期待人民的希冀，要我们用无私去实现去承担。我骄傲，我是人民的检察官”。

（吴小洁）

王成良赴新化调研村级综合服务平台建设

本报讯 11月16日，副市长、市公安局局长王成良深入新化县白溪镇、荣华乡调研村级综合服务平台建设和脱贫攻坚质量提升工作。他强调，要面向基层、大抓基础，攻坚克难、一鼓作气，夺取脱贫攻坚攻坚战全面胜利，为全面建成小康社会不懈努力。

在白溪镇，王成良实地查看了石塘村综合服务平台施工工地，听取了建设情况汇报。他指出白溪镇村级综合服务平台建设立足实际情况，工作力度大、推进速度快，建设的平台功能性、适用性强，能很好满足村民生产生活需要。他要求，要提高思想认识，深刻认识村级综合服务平台建设的重要性、必要性、紧迫性，紧盯时间节点，加快建设进度，确保年内平台建设任务清零。要坚持建设标准，坚守廉洁自律，狠抓工程质量，把一个个村级综合服务平台建设成为“民心工程”“放心工

程”。要加强平台的运行管理，增强平台的功能性、适用性，建设“一站式”服务综合体，提升群众的满意度，真正做到为民、便民、惠民。

在龙湾村，王成良组织召开脱贫质量提升现场会，听取了荣华乡党委政府、龙湾村村支两委及市公安局扶贫工作队的情况汇报。他说，近年来，在县委政府的关心支持下，在市公安局扶贫工作队的帮助下，龙湾村全体村民攻坚克难、齐心协力，干部群众的精神面貌焕然一新，基础建设日新月异，脱贫攻坚取得决定性胜利。下一步，村支两委和市公安局扶贫工作队要继续抓实抓好建设项目的推进落地，实现工作重心从脱贫攻坚向质量提升转变，为决胜建设小康社会、加快推进乡村振兴继续努力。调研期间，王成良还看望慰问了结对帮扶村民刘劲松。

(罗欣 刘浩波)



“美丽乡村行”交通安全巡回宣讲启动

“爸爸开了车不可以喝酒，他可以找代驾来开。”11月18日，娄底交警支队“美丽乡村行”交通安全巡回宣讲启动仪式在全国文明村镇娄底星区万安镇石塘村举行。

观看交通安全警示片、交警手势操表演、安全知识宣讲、警保联动安全劝导站授旗、有奖知识问答……活动现场，一系列丰富多彩的活动让参加活动的当地村民和师生们直呼收获满满。大家认真看、认真听、认真学，并且学以致用，积极参加互动活动，赢取丰厚礼品。

据了解，为贯彻落实公安部、湖南省公安厅交管局关于开展“美丽乡村行”交通安全巡回宣讲活动的通知，深入推进事故预防“减量

控大”工作，扎实开展秋冬季交通安全整治百日会战，进一步强化农村地区交通安全宣传工作，即日起至2021年春运结束，娄底市交警支队将在全市开展“美丽乡村行”交通安全巡回宣讲活动。

此次活动将紧盯农村地区重点违法、重点人群、重点地区，围绕12月2日“全国交通安全日”、12月4日“国家宪法日”，开展形式多样的“进村入户”交通安全宣传。充分发挥道路交通安全协会的桥梁纽带作用，汇聚各类社会力量深度参与巡回宣讲活动。同时，深化警保合作机制，联合保险公司，借助保险协保员、营销员队伍，做好农村驾驶员的劝导宣传工作。

(谭卫丰 匡伟才)



双峰公安推进新时代县域警务工作

本报讯 11月13日，双峰县新时代县域警务工作现场会在沙塘乡民实村召开。

会前，全体与会人员先后参观了永丰水陆派出所城南警务中心、沙塘乡民实村综合服务中心。与会人员通过实地参观，观看PPT、汇报片，翻阅宣传手册等详细了解了城南警务中心和民实村县域警务经验做法。

会议强调，要牢牢把握防范化解重大风险和推进公安工作现代化两条主线，把推进新时代县域警务作为落实“四个大抓”警务战略的承接点，作为全县基层治理能力建设年活动的承载点，推动落实，确保各项工作稳步推进、综合显效。

会议要求，要准确把握新时代县域警务工作的理论基础和时代内涵。新时代县域警务工作是贯彻党中央战略部署的务实之举，符合时代发展的创新之策，解决我县问题困难的可行之道，全县广大干部要提高政治站位，统一思想认识，把新时代警务工作作为当前和今后一段时间推进我县社会治理的中心工作抓实抓细；要科学制定新时代县域警务工作的发展规划和办法路径。全面提升组织领导和工作保障，迅速制定发展规划和实施方案，最大限度优化治理模式和工作机制，以打造共建共治共享的社会治理格局为目标，以自治、法治、德治、智治为抓手，整合各方资源，凝聚各界力量，切实形成各级各部门、社会各界、人民群众广泛参与、协调配合的社会治理新模式；要全力推进新时代县域警务工作的核心要素和重点工作。集中优势资源全力推进最急需最迫切的重点工作，全力推进地域性职业犯罪打击整治，全力推进“雪亮工程”建设，全面提升维护社会稳定能力。

(姚海清)

疯狂砸车窗盗窃作案70余起 新化公安迅速侦破抓获6人

本报讯 近日，新化公安发挥多警种合成作战优势，短期内侦破砸车窗玻璃盗窃车内财物案件70余起，涉及益阳、娄底多个县市区，抓获作案团伙成员6人。

11月6日凌晨，新化县公安局指挥中心陆续接到上渡街道近40起车窗玻璃被砸车内财物被盗的警情，立即启动应急响应。

新化县公安局迅速调度，组织刑侦大队、交警大队、城区三个派出所的负责人召

开紧急会议，明确成立由刑侦大队牵头、梅苑派出所主办、各相关部门协同作战的专案组，要求限期破案。

经仔细勘察现场、调查走访，专案组发现该系列案件系同一团伙所为，该团伙6人组织严密、分工明确，驾驶摩托车分两组从涟源出发至新化，在不同地段疯狂砸车窗玻璃实施盗窃。

11月10日，通过多警种合成作战，民警

锁定犯罪嫌疑人李某、颜某并将其抓获。11日，专案组加大追查力度，其余4名团伙成员陆续到案。

经审讯，该盗窃团伙在益阳市安化县、娄底市委星区、新化县等地流窜作案达70余起。

目前，该团伙6人中，3人已被依法刑事拘留，另外3人因未达到刑事责任年龄已被依法行政处罚并送专门学校进行专门教育，案件在进一步侦办中。

(杨文星)

新化公安破小案护民生

本报讯 近期，新化公安重拳出击，不仅捣毁了疯狂砸车窗盗窃作案70余起的犯罪团伙，同时还侦破了一系列关系民生的侵财案件，有力维护了群众的财产安全。

11月9日晚，梅苑派出所接到报警，称某商铺内槟榔被盗。

接警后，中队长刘源带领民警康放新等人迅速赶到现场，当场抓获嫌疑人彭某，经多方调查，当晚抓获同伙刘某文、刘某宇。11月10日，经深挖抓获销赃人员邓某安。

经查，彭某等3人自9月中旬以来，在新化县城区各商铺盗窃槟榔30余次，价值8000余元。

目前，彭某、刘某文因涉嫌盗窃罪被依法刑事拘留，刘某宇未到刑事责任年龄被依法行政拘留，邓某安因销赃被依法行政拘留，案件在进一步侦办中。

11月6日至11日，上渡街道东方城市广场内接连有商铺衣物被盗，造成商户财产损失。

梅苑派出所中队长安林春带领民警杨绍舒等人迅速开展侦破工作。经缜密侦查，11月12日，锁定嫌疑人陈某并将其抓获。经讯问，陈某如实供述了其多次盗窃商场衣物的犯罪事实。

11月3日，枫林派出所接到报警，称其在

公交车上被扒窃了4000元钱，扒窃人员从公交车窗户逃走。

接警后，民警迅速展开侦查，经多方确认，发现科头乡贺某群有重大作案嫌疑。但贺某群居无定所，民警多次前往科头乡抓捕未果。

为早日抓获犯罪嫌疑人，避免更多群众受害，枫林派出所加大侦查力度。11月11日下午，中队长成俊在上海街道南门湾附近发现贺某群踪迹，迅速组织警力将其抓获。

新化公安立足主责主业，始终严打各类违法犯罪活动，不断强化巡逻防控，坚持做到露头就打，伸手必抓。同时，民警也提醒大家做好安全防范，注意看管好自身财物，不给违法犯罪分子可乘之机，一旦遭到不法侵害请立即报警。

(杨文星)

娄底三中足球队 荣获省青少年校园足球高中联赛亚军

11月5日至11日，2020年湖南省青少年校园足球高中联赛在麓山国际实验学校 and 长郡滨江实验学校举行，娄底三中高中男足在比赛中不惧强手、沉稳迎战、顽强拼搏，最终斩获亚军。

本次比赛，来自全省各市州的16支球队齐聚长沙，展开了一场高水平的较量。娄底三中足球小将充分发扬团队协作作战和敢打敢拼的精神，小组赛中先后战胜永州和常德代表队而成功晋级。在淘汰赛中，娄底三中队又战胜实力强大的长沙一中队和麓山国际实验学校队，成功挺进决赛。

在与株洲代表队的冠亚军争夺赛中，娄底三中队在实力上略占优势，多数时间掌控着场上的主动权，终结结束双方以0比0踢平。在点球大战中，娄底三中队以4比5惜败于株洲代表队获得亚军。



此次娄底三中足球队在省级足球大赛上取得的又一佳绩是继今年8月份该校高中足球队以进18球不失1球蝉联娄底市

高中足球联赛“十连冠”后取得的又一骄人战绩，充分展现了该校球队团结协作、奋勇争先的团队精神。（谢志宏 李建新）

● 校园简讯

娄底一中

为丰富校园文化，展示社团风采，提高学生综合素质，促进学生多元化发展，近日，娄底一中组织开展第七届社团文化节。

学校音乐社、舞蹈社、美术手工社、广播站、校园电视台等社团精心准备，献上“亮眼”的文艺节目。美术手工社的“真我”服装秀，创意新奇；古典舞、现代舞、拉丁舞、当代舞一系列舞蹈表演凸显青春活力；朗诵节目真情流露，让观众们感同身受；男女四重唱将活动推向高潮……

各社团为吸引新成员入社，在广场四周搭台设点，妙招叠出，吸引全校师生观看。同学们根据自己的兴趣特长，在各招新点前认真咨询，踊跃报名，场面火爆。

中学生社团活动是校园文化的一个重要组成部分，是培养学生合作学习能力、团队意识、探究能力的重要平台，有效开展社团活动，能促进学生综合素质能力的提高。（刘星燎）

娄底七中

为检验和提高新教师的教学水平，发挥名师示范效应，近日，娄底七中开展“蓝青工程”第二阶段名师示范课暨新教师教学比武。

活动期间，参与教师们呈现出风格独特、构思严谨的示范课堂。校领导高度重视年轻教师的培养与成长，全程深入各学科的听课与评课活动，适时点评，为年轻教师课堂的完善，提出宝贵意见。（严葭玉 邹梓梨）

楚英学校

为帮助家长们答疑解惑，充分发挥家校育人合力，11月17日，240余名一年级学生家长，一同聆听楚英学校吴丽华副校长、小学部张燕妮部长的讲座。

“一年级的孩子宛如一只雏鹰，六年的小学教育将引领他们在知识的天空中遨游。六年后，你希望孩子成为什么样子？”家长会现场，吴丽华表达了自己和学校的愿望。楚英初中部创造了四年中考三状元的好成绩，小学部养成教育成果丰硕。我们期待，经过六年“楚英”品牌教育的熏陶和浸润，让孩子成为“学会求知，学会生存，学会做人，学会做事，学会创新”的智慧少年。

张燕妮就“如何引领孩子，怎样配合老师？”的话题，通过她几十年的工作经验予以总结，认为：人生百年，立于幼学，父母的教育永远是最基础和重要的。她希望全体家长能够配合学校老师，携手抓好孩子的养成教育。（包猛 李敏）

市直中小学语文古诗文教学竞赛落幕

为弘扬中华优秀传统文化，提升市直中小学语文古诗文教学质量，11月16日，由娄底市教育科学研究所主办的2020年娄底市直中小学语文古诗文教学竞赛活动在娄底五中举行。

古诗词是中华民族的文化瑰宝，教师

们用丰富多彩的教学手段，展示了中国古诗词优美的意境，让学生们领悟到了汉语言文学的博大精深，唤醒了学生们内心深处对中华优秀传统文化的了解和热爱。

此次竞赛活动的开展，既为老师们提供了展现自我风采的机会，也为其他

老师搭建了观摩学习、研讨交流的平台。相信在接下来的教育教学中，老师们通过不断改善教学方法，提高教学能力，成长的路上会有更多的收获，从而推动娄底市直中小 schools 语文教学水平再上新台阶。（周海）

“我们一起教语文”研修活动获师生赞誉

近日，娄底市谢凌云小学语文名师工作室以“我们一起教语文”为主题的研修活动在娄底市第六小学和智讲堂举行。

活动中，师生们结合各自教学工作经验，作了精彩的主题讲座和点评。有的从

语言的“趣”“美”“动”等方面，阐述了汉字就是文化，语言就是文化表达的理念，鼓励语文老师努力触摸汉字，寻文化之根；有的通过出示心电图，播放心跳声，以过山车为例，和学生共同回忆经历过的紧张时刻，引发其共鸣；有的引导老师从

“物”“意”“文”思考如何进行习作教学，拨开了是“先写后教”还是“先教后写”这一宛若云雾缭绕的难题……精彩的课堂，专业的点评，高度的引领，让参与此次研讨活动的老师们受益匪浅。（刘思 赵名儒）

三一街区邀请名人名师话教育

11月15日，著名演说家、亿万富翁之母沙拉·伊马斯，湖南师大附中教育大咖—湖南师范大学附属中学党委委员、副校长，岳麓区人大常委会委员苏建祥先生应邀三一街区之邀，来到娄底现场共同分享自己的教育经验，以及对家长和孩子的成长建议。

活动上，沙拉女士分享了通过营造良好家风使孩子获得成功的经验。她认为，在家庭中母亲的角色很重要，如何带领孩子去面对世界，是每一位母亲必经的过

程。并且也借此机会向家长们分享了带着孩子前往战火纷飞的以色列的经历，并融合性的讲述了跨国教育的独特心得。

在现场，大家感受的并不止是沙拉老师的教育心得方式，更给人的感觉是一位“邻家阿姨”“分享妈妈与孩子们陪伴成长的趣事，一切是那么的亲近，在日常中生活见智慧，让现场家长收益良多！

师大附中苏建祥先生总结9条常见的教育问题，包含孩子成长过程中家长扮演

的角色、父亲在教育过程中的重要性、学前是否要上学前班问题等等，每一个问题让家长都能对号入座，并通过大量数据找到解决问题的答案！

最后苏建祥先生从“升学政策解读”、“名校解读”等方面，进行了专业、详细的讲解，在新的高考制度改革中，从未考高中自选科目考试，综合素质评定，反映出大学录取喜好，最终孩子成才越来越讲究素质教育以及孩子的特长发挥。（陈梅）

● 学生习作

让脑袋转个弯

□ 罗灏宇

今天下了一场雨，把暑意全部都吹走了，清风拂过我的脸颊，让人把烦恼给忘掉了。

李老师一抓手，似笑非笑地说：“今天来玩猜字谜，你敢吗？”

“敢！”教室里的同学，虽然只有10多名，但硬是喊出了一个排山倒海之势，别无其他。

“好！”李老师的表情又恢复到了平时的严厉，“那么就开始了，记住了，不能在我没有喊开始时就说出来，不然倒扣5分哦。”我一听这话心里感觉：呵！不就是字

谜吗？恐怕几千个谜语我都见过哦，李老师呀李老师，你还是都把我们当新生了吧，太小瞧我们了，想到这儿，我的眼前还浮现出了当李老师发积分时不舍的样子呢，又有好戏看啦，先给自己定个小目标，我先赚他个一百分。

“开始！”不等我想完，李老师就开始发号施令了。

但当我刚刚看到题目时我却惊呆了，一只狗过了独木桥为什么不叫了，我心里原来胸有成竹的自信就被灭掉了一半，嘿嘿，只不过我可不会这么容易被打败

的！我开始分解每一个字：狗？是不是就是汪汪汪地叫？可后面的独木桥的意义在哪儿？不可能有代替的字呀，我绞尽脑汁感觉这个世界上没有人会答出这个题了。我东看看西瞧瞧发现同学们，要么皱着眉头，要么双手托腮，那皱纹呀，好像能夹死一只蚊子，还有一些人绞尽脑汁的想着，整个人就像思考者一样静止了。

李老师见我们一个个愁眉苦脸，又给了我们一个提示：“不叫了，就是不汪汪了吗？”我想了想，在我的大脑里搜索着后面是“不忘”的四字成语，不忘，不忘，我在脑

子里默读着这个词，不忘呀，不忘呀，快点出来呀，对了，我的脑子突然飘过了四个字，过目不忘！可不等我喊出来，我的同桌宋美瑶就小心翼翼地说了：“过目不忘？”

我差一点没有暴走，我的五积分呀，就这么被夺走了，真是到嘴的鸭子都飞了，我在心里问自己：我为什么不早一点想出来呢？都怪我的脑子，都是它不争气，我恨它！本来我都想好了，我拿着五积分的样子，哎！没救了。

这次猜谜语真让我后悔，我为什么不再快一秒呢？就一秒呀，看着宋美瑶，我的那五积分依然飘荡在我的眼前，下次，我一定会将机会牢牢抓住！

（指导老师 张文平 童小兰）

娄底积极探索食品安全工作新模式

11月12日,市政府常务会议专题研究食品安全工作,就市市场监管局请求解决的“关于出台深化改革加强食品安全工作的实施方案”“建立村居食品安全协管员队伍”等3个问题进行审议。

今年以来,我市食安委由书记、市长担任“双主任”的做法,得到国家和省市场监管局的高度肯定和推广。全市市场监管系统坚持“四个最严”,强化组织领

导,推动责任落实,从严监管执法,继续保持了群体性较大食品安全事故“零记录”,人民群众食品安全满意度比上年提高了2个百分点,食品安全工作形势持续稳中向好。上半年市场监管安全执法排名位列全省第一,“抓实部署、抓严风险、抓优机制、抓强保障”食品安全监管机制在全省推广。

目前,全市食品安全工作按照国家、

省里关于食品安全工作的安排部署和市政府常务会议的要求,坚持“四个最严”,强化食品安全监督业务培训和抽检,不断提升食品安全检测能力。加强疫情常态化防控形势下的食品安全监管,重点抓好食品冷链物流和冷链食品的监管。加强综合治理,严厉打击违法犯罪行为,积极探索食品安全工作新模式,着力构建齐抓共管社会共治格局。(罗江 彭祥峰)

娄底推动药械化监测 发挥“哨兵”作用

11月12日,全市药品、医疗器械不良反应事件监测业务知识培训班在市市场监管局举行,市、县、乡三级药械监测专职人员180余人参加培训。

此次培训班特邀省药品审评认证与不良反应中心专家授课,主要内容包括《医疗器械不良事件监测和再评价管理办法》相关技术规范介绍以及药物警戒工作相关要求解读,明确不良事件报告范围,明确经营企业、使用单位责任。根据新版管理办法,药品监督管理部门对持有人和经营企业开展医疗器械不良事件监测和再评价工作情况进行监督检查,会同卫生行政部门对医疗器械使用单位开展医疗器械不良事件监测情况进行监督检查。

据了解,今年以来,我市坚持改革创新,全面推进药械化监管体系和监管能力建设,大力推动监测工作规范化建设,不断加强基层哨点联盟建设。首次开展药品不良反应报告质量评估,化妆品监测报告占比排名全省第一,监管有成效,执法有作为。药械化监测正从形态建设向功能建设过渡,“中心牵头、县市协同、网点兜底”的市、县、乡三级监测网络体系日趋完善,促进药械化监测的“哨兵”作用得到充分发挥。(罗江 罗达意)

市场监管局开展重点用能单位能源计量审查

为促进重点用能单位能源计量管理工作,实现全市“十三五”期间能源“双控”节能目标,近日,娄底市市场监管局组织对全市25家重点用能单位开展能源计量审查。

本次审查采取企业自查和核查相结合的方式。该局检查组根据《能源计量审查规范》要求,采取查阅资料、现场查看、现场询问等方式,重点检查了重点用能单位年度能耗、能源管理机构设立、能源计量工作人员配备和培训、能源计量管理制度、能源计量数据采集和运用、自查和改进、企业节能指标制定考核以及能耗自动监测系统建设等情况,针对不完善处提出整改要求。

据了解,能源计量审查是优化经济结构、推动绿色循环低碳发展、实现全市重点用能单位高质量发展的重要抓手和突破口。该局将进一步加强能源计量宣传,强化企业能源计量法制意识,让企业充分认识到能源计量量的重要作用,为推动重点用能单位持续开展节能降耗、提质增效,促进我市工业企业高质量发展打牢基础。(黄小燕)



娄底市启动“全国安全用药月”宣传活动

11月9日,由娄底市市场监督管理局主办的“全国安全用药月”娄底启动仪式,暨“医疗器械安全宣传周”活动在娄底中心医院举行。市市场监管局局长邓志洪、副局长何红梅参加活动。

据悉,今年“全国安全用药月”的活动主题是“安全用药,战疫同行”,“医疗器械安全宣传周”活动主题是“安全用械 守护健康”,活动旨在全面普及安全用药用械常识,提高公众医药科学素养,营造全社会关心关注用药安全的良好氛围,助推健康娄底建设。

活动现场,市市场监管局设立药品咨询台、安全用药指导台、真假中药样品展示台,工作人员积极向过往的市民发放《家庭用药常识》《高血压患者用药常识》《女性用药常识》等科普读物,滚动播放安全用药广播,现场展示真假中药样品,面对面讲解辨别假冒伪劣中药的科普知识,引导公众自觉抵制假冒伪劣药品,科学正确安全消费。市中心医院执业药师耐心细致地开展安全用药服务咨询,宣传健康常识,指导市民安全科学用



药,受到市民的喜爱和称赞。

据了解,本次“全国安全用药月”活动将持续至11月底,全市市场监管部门将组织开展广场集中宣传、药品器械专题培训、制作安全用药月宣传专栏、悬挂横幅标语、开展

网络科普宣传等多种形式宣传,并将组织市场部门、药品经营企业、医疗机构、医药企业参与第九届“药品安全网络知识竞赛”、开展“寻找身边最美药师”等活动,努力营造安全用药月的浓厚社会氛围。(罗达意)

传承红色基因 奉献市场监管

——娄底市市场监管局党务干部赴郴州接受红色教育侧记

11月12日至13日,娄底市市场监管局所属16个党支部的60余名党务干部前往郴州市参观红色基地,接受红色教育。

相比前两天的“封闭式”理论学习,现场参观、身临其境,党务干部们有了更直观的感受。

12日下午,他们首先来到汝城县沙洲村。

初冬的沙洲,暖阳高照,一派祥和景象。

当年红军长征经过沙洲时,三名红军女战士执意给徐解秀留下半条棉被的故事,通过电影《半条棉被》,大家已被深深感动。来到现场,大家发现,让人感动的又何止半条被子,还有两个红薯、戏台分粮、一条裤子等一系列故事。在“半条被子的温暖”陈列馆,大家一边听着讲解员生动的讲解,一边感叹,共产党与老百姓那种鱼水深情,是历久弥深、永不磨灭的。

在半条被子故事发生地旧址,大家聆听了徐解秀长孙、68岁的朱分永老人动人的介绍。当得知朱家几代人在党的关怀下,日子一天比一天过得好,而朱家也努力回报社会时,感慨万千。很多同志还争相与朱先



生合影留念,以表达由衷的敬意。

在红军卫生所旧址,大家再一次为当年红军在艰苦的环境中不改革命志、永远跟党走的意志与信念所折服。正是有了一代又一代共产党人的筚路蓝缕、勇毅前行,才有了今天红色江山的稳固。

13日上午,党务干部们来到湘南起义纪念馆。

地处湘东南的郴州,因为与革命根据地井冈山的地缘关系,注定会成为一片红色热土,永载史册。

在湘南起义纪念馆前,由党组书记、副局长康菊华领读,大家重温了党

誓词。随后绕塔一周,瞻仰烈士浮雕。当大家再次在塔前列成整齐的方队,向革命烈士三鞠躬时,很多人眼里已饱含泪花。那是对在湘南起义中牺牲的无数年轻将士的深深悼念,那是对长眠在这片土地上的英雄先辈的深切缅怀!

由朱德、陈毅、王尔琢率领南昌起义军余部发起的湘南起义,在中国共产党历史有着特别重要的意义。正是有了湘南起义,中国共产党有了第一个属于自己的红色政权,朱毛胜利会师才有了可能。在湘南起义纪念馆,很多同志一边听着讲解,一边沉思,不由得心潮澎湃、热血沸腾。

认真聆听了纪念馆宣讲员一个小时的激情宣讲后,这次红色之行专门安排了一个重要环节:座谈讨论。每个支部派一名同志上台畅谈心得体会。他们纷纷表示,要将心中的感动化为实实在在的实际行动,为市场监管事业做出新贡献。

座谈一直持续到中午12点。走出湘南起义纪念馆,冬阳暖暖地照着,一股暖流顿时弥漫开来,大家的脚步变得更加坚实有力了。(段汉中)

娄底市创伤救治联盟成立

为提高创伤救治诊疗水平,保障群众生命健康,11月15日,娄底创伤救治联盟成立大会暨娄底市内科学/急诊医学专业委员会2020年学术年会在娄底市中心医院举行。

大会宣读了《娄底市卫生健康委关于批准成立娄底创伤救治联盟的通知》,指出娄底创伤救治联盟以“提高创伤救治认知,普及创伤预防知识,完善严重创伤救治相

关条例,提高严重创伤救治水平,减少严重创伤事件发生,降低严重创伤的死亡率、致残率”为主要宗旨,由综合实力较强、救治水平较高的娄底市中心医院牵头组建并担任主席单位,娄底市第一人民医院、娄底市中医医院为常务副主席单位,娄底市第二人民医院等6家单位为副主席单位,锡矿山中心医院等9家单位为成员单位,以期共同加强严重创伤救治方面的区域协作、技术

协同、学术交流,推广适宜、高效的创伤救治技术和理念,带动区域创伤医学发展。

开幕式结束后,来自中南大学湘雅医院、中南大学湘雅二医院、湖南省人民医院、湖南中医药大学附属第一医院、湖南大学医院、南华大学附属南华医院、娄底市中心医院的专家教授先后围绕创伤救治体系建设和经验、内科学、急诊医学的相关课题进行了学术讲座,分享了医疗救治

领域的最前沿技术和救治方法,并与参会人员进行了学术交流。

娄底市创伤中心联盟的成立,意味着娄底创伤救治工作迈上了一个新的台阶,必将进一步促进我市创伤救治水平的提升,为患者提供更加优质高效、安全快捷的医疗急救服务,切实把创伤救治联盟及相关医疗领域的发展成果转化为全市人民群众的健康福祉和获得感!(王星 刘紫寒)

娄星区人民医院开展世界早产儿日活动

“袋鼠妈妈袋鼠妈妈有个口袋,袋袋就是为了保护乖乖……”11月17日是世界早产儿日,在娄星区人民医院(娄星区妇幼保健院)新生儿科,“袋鼠宝宝”即将迎来与“袋鼠妈妈”的第一次亲密接触!互相感受着彼此的体温、心跳!袋鼠式护理是为早产儿提供的与母亲进行皮肤接触的护理方式。妈妈将早产儿皮肤贴皮肤直立式地抱在胸口,这种姿势与袋鼠照顾幼儿的方式非常类似,因而这一护理方式被命名为“袋鼠式护理”。

袋鼠式护理打破了传统隔离护理的方式,充分的体现了人文关怀,增进了母子之间的联系。对妈妈来说它可以降低产后抑郁,促进乳汁分泌,有利于母乳喂养;对于宝宝来说,它可以稳定宝宝的生理状况,有助于生长激素的分泌,延长宝宝安静睡眠的时间。在进行完袋鼠式护理的指导后,医护人员还组织进行了健康讲座,指导如何喂奶,呛奶后怎么处理,沐浴穿衣等方面。这次活动使家长们对新生儿科的工作有了进一步认识和理解,我们之间



的信任度有了进一步提升,使后续工作的开展变得更加顺利!

这次活动使得家长们对新生儿科的工作有了更深的理解,更加信任医护人员,也缓解了家长们与宝宝的分离之苦,家长们在与宝宝第一次亲密接触中表达

了满满的爱意。在未来的工作中,我院新生儿科会逐步推进人性化工作,更全面的呵护住院及出院早产儿的健康与安全!服务好每一个宝宝,快乐每一个家庭,娄星区人民医院新生儿科继续携爱与您同行,创造早产宝宝美好未来!(刘思熠)

市康复医院成立临床党支部委员会

为加强基层党组织建设,进一步增强基层党组织的创造力、凝聚力和战斗力,近日,娄底市康复医院按照市退役军人事务局党委有关批复要求召开成立中共娄底市康复医院临床支部委员会暨第一届党员大会。

会上首先宣布了院党总支《关于召开后勤、临床党支部第一届委员会选举会议的决定》;然后全体党员听取并表决通过了《成立中共娄底市康复医院临床党支部委员会暨选举第一届党员大会选举办法(草案)》和监票人、计票人、唱票人名单;最后大会上采用无记名投票方式,差额选举出了杨志高、胡惠源、曹燕林等三名同志为市康复医院临床党支部第一届委员会委员,等额选举了杨志高同志担任支部书记。

选举完成后市康复医院党总支书记肖振湘对当选的支部委员表示热烈的祝贺,同时对全体党员提出了三点要求和殷切的期望:要做勤奋学习的表率,继续深入学习和贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,要增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,自觉把思想和行动统一到党中央决策部署上来;要提高服务意识,创建医院品牌宣传效应,强化医疗服务质量是市场竞争的第一要素,是医院现代化建设不可缺少的要素,是医院赢得市场竞争的关键所在;要做廉洁奉公的表率,严格执行卫健委的“九不准”、“五不准”,要认真履行岗位职责,严格落实十八项医疗核心制度,遵守各项操作规程,养成良好的职业习惯,自觉拒收“红包”、回扣等,建立常态化机制,进一步强化责任意识,坚持以问题为导向,对日常工作中出现的问题及时排除整改,消除隐患和风险。(曹燕林)



娄底东方医院开展医保政策培训专题会议

为进一步提升医保基金监管工作成效,娄底市医疗保障局发布了《关于对2019年打击欺诈骗保专项治理行动和省飞检发现问题开展“回头看”的通知》,旨在强化医护人员对医保政策的理解和落实,认真开展打击欺诈骗取医疗保障基金专项行动和自查自纠,有效保障患者基本医疗保险权益。为此,近日,娄底东方医院在三楼会议室召开医保政策培训专题会议。

会上,市医保科李红主任就医疗保险政策、各科室规范医保操作及自查自纠问题清单等工作内容做了系统性、指导性的政策解读。提出要严格收费标准及规范操作,规范医务人员的诊疗、服务行为。全力配合市里医保基金的管理和确保医保基金正常运行。特别强调医保基金是老百姓的救命钱,我们应加强监管,服务好全市人民。

之后,各科室负责人,就当前工作现状结合医保政策各自发表看法,并按市医疗保障局的要求逐一落实医保政策,建立自查自纠管理机制,梳理了可行性方案!

最后,娄底东方医院卢董事长强调,各科室要加强对医保政策的学习,提高对医



疗保险政策的认识,严格执行医保政策的各项管理规定。通过本次培训会的召开,进一步提高了全院职工对医保工作的认识,加深了对医保政策的理解,使我院医务人员在以后的工作中都能够自觉遵守并落实

好每一项医保政策。同时,我院今后将继续有针对性地对医务人员进行医保政策的培训,加大医保监管力度,使我院医保工作更加规范、合理,切实为广大患者及群众提供高效、满意的服务。(冯乐)



娄底市妇幼保健院
娄底市儿童医院
LOUDI HEALTH CENTER FOR WOMEN AND CHILDREN

急救及24小时免费接送孕产妇电话: 8760106
妇科热线: 8762618 新生儿科热线: 8762669
网址: <http://www.ldfybjy.com>

妇科专家诊室

龙志贤:周一、二、四、六全天
陈旭清:周三、四、五、日全天
李良华:周三、五全天
谢媛:周一、二、六全天
胡良燕:周一、三全天
成英:周五全天
曾素贞:周二全天
王新珍:周日全天
妇女保健专家门诊
李大莉:周一至周五全天
周六上午
不孕不育专家门诊、产后专家门诊
郭晓良:周一、四全天,周二、三、五上午
成英:周一至周五全天

产前专家诊室

郭屹:周一、三全天
李敏:周二、四、日全天
段炼:周一、二、三、五、六全天
周日上午
谢建平:周四全天
卢加红:周二全天
郭晓良:周四全天
龙志贤:周五全天
唐莉:周一、三、五全天
张湘萍:周二、四全天
更年期保健专家门诊
成英:周一至周五全天
儿科专家门诊
刘成贤:周一至周四上午

邹纪青:周一、三、五、六上午,周二、四下午
贺元锋:周一、三、五下午,周日上午
江红:周二、四上午,周日下午
刘霞文:周五上午
儿科发热门诊
龚伟:周一、四、五、六全天
刘霞文:周三全天,周日上午
刘娟:周二全天
儿童保健专家门诊
彭向阳:周一至周六上午
外科专家门诊
龚伯雄:周一、三全天
肖锋:周二、四上午
乳腺专家门诊
苏健:周一、二、三、五全天



500余“上梅红”志愿者受到表彰

11月12日,上梅街道隆重举行“上梅红”工作向纵深推进暨优秀“上梅红”表彰大会。13名最美“上梅红”、495名优秀“上梅红”、15名优秀“上梅红”考核专员受到表彰。市人大常委会主任姜世星,县委常委、常务副县长王文红,县委常委、组织部部长邓伟等县领导到会指导。街道全体干部、村(社区)工作人员、优秀“上梅红”志愿者、学校及各协会“上梅红”代表参加了表彰大会。

受表彰的“上梅红”志愿者,都来自街道不同的行业和领域,有四代同堂的肖家志愿者、有身残志坚的菊姑娘,有祖孙三代从军的志愿者,还有疫情期间的“逆行”者……他们有一个共同的名字叫“最美上梅红”,他们用无私奉献的精神感染着身边的人。

街道党工委书记谭任来作为“上梅红”的首倡者,一路见证了“上梅红”队伍的壮

大和成长,从一枝独秀的“盆景”到当前春色满园的“风景”,已成为了破解当前城市基层治理困局的好抓手,成为引领新时代文明实践活动的“风向标”,成为了践行人民至上、以人民为中心发展思想的好载体。谭任来对大家的无私付出表示衷心的感谢,同时希望大家继续高扬“上梅红”旗帜,发扬“上梅红”精神,将“上梅红”这个好抓手、好平台、好载体用好用活,提升到更高层次。

党工委书记表示,上梅街道将坚持高位推动,继续高举“上梅红”精神旗帜,探索推行“上梅红”楼栋志愿者服务活动,创新建立“上梅红”楼栋志愿者“微治理”模式,引导广大群众全员、主动、深度参与社会治理,引领新时代文明实践,当好街道治理的参与者、社会文明建设的贡献者、崇德向善的倡导者、院落文化的建设者。

市人大常委会主任姜世星向受表彰的508名“上梅红”志愿服务者表示热烈的祝贺,对“上梅红”取得的成效给予了充分肯定。他希望上梅街道党工委继续推进“上梅红”楼栋志愿者“微治理”模式向纵深发展,牢牢把握“上梅红”正确航向;要不断推进创新发展,把“上梅红”志愿服务与网格化管理紧密结合,创新工作方法、完善工作机制,把“上梅红”志愿服务做实做深做细,努力把“上梅红”拓展为“新化红”,上升为“娄底红”。

上梅街道共有2399支“上梅红”小分队、41600名“上梅红”志愿者。自从有了“上梅红”,街道的矛盾和隐患大幅减少,政策落地快了,基层治理得到进一步优化,社会风气大为好转,向上向善的正能量充盈到了上海的每一个角落,人民群众的幸福、安全感、获得感得到了明显提升。(肖钱萍)

爱心企业为贫困户赠送洗衣液

为进一步助力脱贫攻坚,抓实“洁美乡村”建设,倡导村民共同关注健康卫生,共享健康生活,11月12日,娄星区妇联、区贸促会携手爱心企业河北云柔日化有限公司在水洞底镇杨材村开展“助力脱贫攻坚·洁美乡村我先行”洗衣液公益爱心捐赠活动。全村贫困户、所有帮扶责任人和爱心企业代表90余人参加了活动。

捐赠活动上,娄星区妇联党组书记、主席杨建奇对爱心企业的善举表示感谢,同时也鼓励贫困户要提高卫生意识,关爱个人卫生,提升精气神,美化家园,为建设美丽杨材、圆满完成全村的脱贫攻坚任务做出更大的贡献。

此次活动为杨材村的67户贫困户每户赠送2桶奥妙洗衣液。贫困户对爱心企业的关怀表示感激,并表示会强化内生动力,壮大自身力量,加快发展,不等不靠不要,争取早日奔小康。(吴湘枝)

市民政局到湖南发展集团交流康养领域工作

11月17日,市民政局党组书记、局长陈伟志,党组成员、副局长龚颖率队到湖南发展集团观摩学习,并就娄底养老事业发展规划交换了意见。

湖南发展资产管理集团有限公司是省管国有企业,成立于2002年,现有全资子公司9家,控股子公司2家,合资子公司1家。控股子公司——湖南康乃馨养老产业投资有限公司下辖8家康养医养公司(机构);目前投入运营的医疗、护理、康复、养老、日照床位1700余张,常住老人(含治疗)1200余人。公司以“医养结合、文化养老、全龄全护”为核心特色,初步建成了以中档保障消费水平为主、中高端消费水平为辅,涵盖生活照料、康复保健、医疗

服务、心理支持、文化娱乐等多层次、全方位的综合养老服务体系,被授予全国养老服务专业实习实训基地、中国旅居养老示范基地、养老服务机构标准化建设试点单位等称号。

龚颖介绍了娄底养老工作情况和中长期发展规划。近年来,我市以全国居家和社区养老服务改革试点城市为契机,积极应对人口老龄化,加快发展养老服务业,有效回应社会需求,全市养老服务业持续健康发展,以居家为基础、社区为依托、机构为补充的养老服务体系初步建立,并就我市养老事业中长期重点规划建设项目进行了推介。

会后,考察组一行实地参观了集团公司

控股子公司——长沙康乃馨老年病医院。

通过此次交流洽谈,湖南发展资产管理集团有限公司董事长谭建华表达了在娄投资养老事业的意愿,愿意为推动娄底康养产业发展做出努力。

陈伟志表示,湖南发展集团在养老服务业发展方面,运营管理规范专业,在社区养老、养老机构公建民营等很多方面值得学习和借鉴,非常欢迎湖南发展集团为娄底养老事业发展注入养老服务先进经验、专业团队和高端技术,全面提升娄底市养老服务水平,在更好地满足我市老年人多样化的养老服务需求的同时,实现政府、企业、社会三方共赢。

(刘雄军 朱玉辉 李曦)

福彩3D游戏 2000万派奖活动又来啦!

为了进一步回馈彩民,中国福彩中心将于2020年11月20日起开展中国福利彩票3D游戏2000万元奖金大派送活动。

本次派奖具体时间为2020年11月20日至12月29日,即福彩3D游戏2020272期至2020311期,共计40天。

派奖期间,凡购买福彩3D游戏单选、组选三、组选六玩法的彩民,在获得正常中奖奖金的同时,还可额外获得金额不等的加奖奖金,具体金额如下:“单选”从原单注奖金1040元增加至1340元;“组选三”从原单注奖金346元增加至446元;“组选六”从原单注奖金173元增加至223元。

本次派奖共派发资金2000万元。派奖过程中,若2000万元派奖资金在活动期前提前派发完毕,则派奖活动于派奖资金用完当期结束,结束当期超出派奖资金由调节资金补足;若派奖资金在活动期内未派发完毕,则剩余资金返还至3D游戏的调节基金。

高中奖率、多重玩法,尽在3D游戏!希望更多的彩民都能参与其中,精彩不容错过!

(彭思思)



志愿者爱心献给弱势群体

娄底市慈善志愿者协会新时代爱心公益群分会:

11月7日,娄底市慈善志愿者协会新时代爱心公益群分会10多名志愿者到涟源高坪看望86岁高龄,且带病抚养两个年幼孙女、家庭特困的谢大爷,志愿者们为这位贫困老人家庭带去了价值2000余元的生活用品和学习用品,特别还给他们做了四大碗香味可口的扣肉。志愿者们进屋后,有的为老人穿上新棉鞋,有的为两个小朋友送书送食品,陪她们做游戏、给她们讲故事,孩子们脸上露出了甜甜的笑容,老人也连连说谢谢!谢谢党和政府的关怀!谢谢为我家带来这么多人好的日常生活用品和好吃的食品,我现在脚不冷了,心里也是热乎乎的。志愿者们一丝一丝的关爱给老人一家带来了春天般的温暖。

青年公社分会:

11月14日上午,青年公社分会志愿者在石马公园组织慈善义卖会。志愿者们将贵之步老总捐赠的一批女鞋进行义卖,将义卖款用于慰问孤寡老人、留守儿童等公益活动。因鞋款式不新,给义卖带来了很大难度,在志愿者们共同努力下,好不容易卖出了17双,收到义卖款850元,全部留做公益活动使用。



11月7日,新时代爱心公益群分会志愿者到涟源高坪陪伴家庭特困的谢大爷的孙女

娄底怡然乐居服务中心志愿服务队:

11月14日,娄底怡然乐居服务中心志愿服务队20多名志愿者去娄星区杉山镇坝塘村为一农户义卖桔子。志愿者们一路欢声笑语。一到目的地,满山遍

野都是沉甸甸的金黄色的桔子,大家立即动起手来,摘的摘,装的装,通过快乐的劳作,为农户摘回的500多斤桔子被全部买走。志愿者们既锻炼了自身,又为农户减轻了烦恼。(钟志敏)



我国成功追索68件流失英国文物

记者从国家文物局11月18日举行的新闻发布会上获悉,今年1月以来,国家文物局与外交、海关等部门紧密合作,在我驻英国使馆大力支持下,克服疫情的不利影响,近期成功将流失英国25年的68件走私文物追索回国。

国家文物局副局长关强表示,此次68件中国流失文物顺利回归,为我国政府持之

以恒25年不间断的走私文物跨国追索行动上画上圆满句号,是中英两国在“1970年公约”框架下,合作打击文物走私、促进文物追索返还的成功范例,既彰显了我国政府打击文物走私、追索流失文物的坚定意志,也是多年来中国政府积极参与文物追索返还领域国际规则改革完善、促进国际法秩序朝有利于文物返还的方向发展的重要成果。

关强说,经国家文物局组织鉴定,整批文物器型较为丰富,品相较好,精品较多,一些文物具有重要历史、艺术和科学价值。

国家文物局文物返还办公室主任邓超介绍说,国家文物局在官方网站开设了专题网页,将此次追索回国的文物、追索过程在线展示,为广大社会公众献上文物回归后的“首秀”。 (施雨岑)

“课本循环使用”值得提倡

“这里有40多吨教材,都是这三四天收来的,全部变废纸了。”近日,有记者探访一再生资源公司车间,看到一座近两层楼高的“教材山”。其中很多书本品相完好、干净整洁,直接“报废”着实可惜。但实际上,如此触目惊心的教材浪费见于各个教育阶段,有家长感慨,“卖了一麻袋的书,最后只能买得起一个麻袋。”

作为一种阶段性学习材料,教材的留存率并不高。数据显示,近5年全国中小学课本等各类教学材料的零售体量,平均每年约28亿册、金额超200亿元。而这些教材若能循环使用一年,节约费用可援建约4万所希望小学。更令人遗憾的是,没有物尽其用的教材仅是印刷出版物浪费的冰山一角。从儿童绘本、学习卡片,到考试用书、专业手册,除去少量具备收藏价值的,大部分都属于消耗品,往往是被翻看一遍就进了垃圾堆。

无论是出于节约,还是着眼环保,“旧书循环”都具有极强的现实意义。就教材来说,其实我国在十余年前就明确表示鼓励循环使用。只是,呼声落地的过程中,遭遇了这样那样的梗阻。一方面,在种类繁多的纸制品中分拣可二次利用的书本,前期人工成本过高、后期销售渠道太少,无法形成完整产业链。另一方面,对于教材是否会改版、旧书的卫生情况如何,家长和学生难免心存疑虑。针对这些问题,我们其实可以从畅通一所学校的“微循环”开始。比如,安排图书馆对教材进行专门回收,组织学生开办“跳蚤市场”、图书置换公益活动,等等。

教材天然具备“内部消化”的便利,盘活其他类型的图书资源,则需要着眼更大范围、调动更多主体。眼下,传统的二手书市场甚是冷清,但一些二手书互联网交易平台颇为红火,还有平台开出了线下实体店,尝试将平台积累的读者引流至线下书店。从现实情况来看,二手书品类垂直、小众、利润空间较小,这些尝试能否蹚出一条新路,还有待观察。但从社会效益计,该领域还是很值得深耕的。相关部门不妨以此为契机,瞄准二手书流通的盈利痛点,对优质平台给予一定扶持,协助其探索更多发展的可能。与此同时,对定价标准、交易过程、服务质量等予以监管,倒逼这块市场走向规范化。总之,调动社会力量参与的热情,我们才有可能推动“纸上节约”。

“读书足以怡情,足以博彩,足以长才。”从身边做起,打通“旧书循环”有助于让节约成为社会习惯。而对于每一个用书、读书的人来说,爱护每一本书,怀着珍重之情将之交给下一位读者,也是一种对知识的敬畏。(郑宇飞)

危险化学品“笑气”怎样实现善用善治

去年夏天,即将大学毕业的欧阳俊(化名)突然在大街上晕倒。经医生检查发现其颅内出血,瞳孔已经放大。紧急做完手术后,他向父母坦白了吸食“笑气”的事实。

“我刚见到他时,他反应迟钝,理解能力低,视力差到只能看到直视十几米以内的物品,左右斜视看不到东西。”浙江省宁波市海曙区南门街道禁毒社工丁辰告诉《法治日报》记者。

“笑气”即一氧化二氮,已经被列入危险化学品名录,一些医疗单位和部分饮食行业因为生产需要离不开“笑气”,但吸食“笑气”会对人体造成损害,因此,“笑气”的销售理应受到严格限制。

可是,为什么普通人可以轻易买到“笑气”?“笑气”应该如何物尽其用?又该如何加强监管治理?近日,记者就此展开调查。

容易成瘾后果严重

一名留美女学生曾公开自己在美国西雅图吸食“笑气”的经历。

她说,第一次吸“笑气”是出于好奇,后来越吸越多,有时一天会花十几个小时、七八千元吸服,直到出现幻觉,失去自控力。最终,她是坐着轮椅被父母接回国的。

一名神经科医生告诉记者,吸食“笑气”之所以会产生快感令人发笑,是因为这种气体将肺泡中的氧气挤压出去,使人陷入弥散性缺氧状态,产生轻微窒息感,具有抑制下行神经通路,起到轻度麻醉的作用。一罐8克小钢瓶的“笑气”能带来10秒钟快感,很容易使人上瘾。这种短暂的“快乐”代价却可能是永久的。

吸食“笑气”可以使人产生瞬间眩晕、失去平衡、迷失方向、缺氧、心律失常、代谢性酸中毒、认知能力和记忆力受损、身体虚弱等症状,经常大量吸服将使体内维生素B12缺乏,中枢神经不能正常控制肢体运转,导致手脚失控、经常性跌倒、不能动弹等间歇性症状,出现大小便失禁、精神恍惚、胡言乱语等现象,严重的甚至导致休克、瘫痪,危及生命。

在我国,“笑气”因具有燃烧、助燃等性质的化学品被列入《危险化学品目录(2015版)》,但尚未被列入麻醉药品和精神药品品种目录进行监管。2012年,国家食药监局曾发布关于吸入“笑气”的界定通知,明确标注吸入“笑气”镇痛装置被列为第三类医疗器械。

非法网购依旧猖獗

吸食“笑气”会对人的身体造成巨大伤害,并且属于违法行为。近年来,政法机关持续加大对非法买卖“笑气”行为的打击力度。

7月9日,江苏省徐州市公安局5个抓捕组同时行动,抓获非法销售“笑气”犯罪嫌疑人5名,违法吸食人员20多人,查获非法存储仓库两个,大罐“笑气”200多瓶、小罐100多瓶,涉案价值30多万元。

6月9日,浙江省杭州市公安局“304”特

大网络贩卖“笑气”专案全面收网,抓获犯罪嫌疑人109名,查处“笑气”仓库5个,缴获“笑气”15.5万余支,查扣涉案资金278万元、涉案车辆7部。公安民警顺藤摸瓜,捣毁省外“笑气”加工窝点3个。

5月下旬,北京市公安局东城分局禁毒大队接群众举报:某大厦房间内噪音扰民,疑似有人在吸食“笑气”。警方根据现场吸食“笑气”的李姓男子提供的线索,将卖家赵某一并抓获,并在赵某家中查获300箱装有“笑气”的金属气瓶,共计9万余支。

打击力度如此之大,为什么还是能够轻而易举地买到“笑气”?有知情人告诉记者,可以通过网络非法买卖“笑气”。

记者随即通过QQ申请进入一个与“气球”有关的群,发现里面谈论的都是与“笑气”有关的内容。网名为“k”的网友主动搭讪记者。

k:一箱450(元)批发300(元),送两个道具,5箱起批发。

记者:肯定是真的?能到北京么?

k:保真,快递两三天到京。

记者:怎么支付?哪里发货?

k:支付宝付款,浙江发货……

此时,k发来一张支付宝二维码截图。为打消记者的疑虑,k再次保证真的有货,而且能够顺利地到达收货地。可见,即使打击力度再大,犯罪分子仍能利用网络监管漏洞实现线上交易。

强化监管加强治理

“笑气”最主要的用途是工业、医用,如果列入严格管制目录是否会影响到工业生产、医用治疗?社会各界对“笑气”是否要列入严管的争议颇多。

西北政法大学禁毒法律与政策研究所所长、行政法学院教授褚宸舸认为,既要严厉打击“笑气”的滥用,也要在强化监管的前

提下,允许“笑气”规范合法地使用。特别是“笑气”在互联网上的违法买卖行为,需要加强整治。

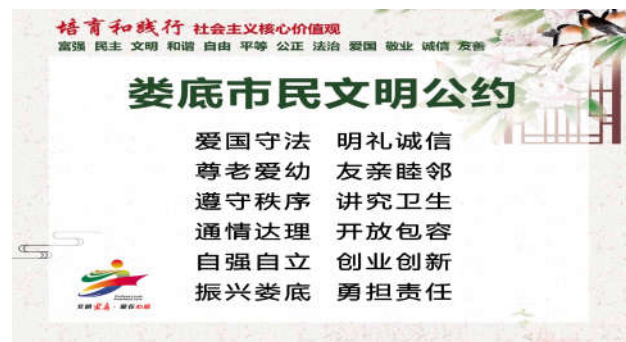
从事禁毒研究的中国人民公安大学侦查学院副教授包涵告诉记者,目前,“笑气”并没有被作为毒品列入联合国公约,在《1961年麻醉品单一公约》和《1971年精神药物公约》中并没有包含“笑气”,联合国将“笑气”列为挥发性物质,与汽油、柴油、502胶水类似。因为“笑气”成瘾机理与毒品不同,2016年,英国针对“笑气”的使用和管理制定了《精神活性物质法案》,以区别于传统毒品和新型毒品管理。传统毒品属于精神活性物质,不法分子在原有精神活性物质上修饰出其他物质,例如芬太尼作为母体可以衍生出500多种芬太尼,就属于新增精神活性物质。

包涵告诉记者,“笑气”区别于毒品的管制原因是,一方面管制本身也有不同强度区别,例如硫酸可以在生产海洛因的时候使用,同时具有腐蚀性,既是易制毒化学品,也是危险化学品,所以根据物质危险的类型不一样,需要交叉管制。另外,“笑气”在工业、医疗、民用等方面用途广泛,管得太死很可能因噎废食,也会让正常使用手续更加繁杂,变成“防君子不防小人”。

包涵认为,在管理上,一定要严格落实登记备案制度。实际执行过程中,通常终端用户和生产厂家的信息不能重合,正常生产“笑气”的规格都是大瓶,且需要大型制气设备,私下买到的8克“小钢瓶”大部分是不法分子分装分销的,所以一定要在“笑气”生产源头上加强监管。

包涵建议加强预防宣传教育,引起社会各界关注,要让公众知道,以吸食“笑气”作为娱乐不仅有害而且违法,非法买卖危险化学品违反刑法、危险化学品管理条例、治安管理处罚法,将受到法律制裁。(赵婕 董凡超)





用心抒写伟大时代 推动文艺繁荣发展

省作协娄底会员培训班举行

在全国上下深入学习贯彻党的十九届五中全会精神之际，11月13日至15日，湖南省作家协会娄底会员培训班在娄举办。省作协主席王跃文，市委常委、宣传部长吴建平出席开班仪式并讲话，寄语广大作家要深入生活、扎根人民，用心用情用功抒写伟大时代，推动娄底文艺繁荣发展。出席开班仪式的还有市作协主席廖志理、毛泽东文学院管理处副主任刘哲等领导。

培训期间，省作协主席王跃文就学习贯彻“党的十九届四中、五中全会精神”作首场专题学习辅导。省作协党组书记、专职副主席游和平，市作协主席廖志理分别围绕深入学习贯彻习近平新时代

中国特色社会主义思想和习近平总书记关于文艺工作的重要论述精神作学习辅导。

本次培训班由省作家协会、毛泽东文学院主办，市作协承办，为省作协面向全省会员举办的第二期培训班，旨在深入学习贯彻党的十九届五中全会和十九届二中、三中、四中全会精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，学习习近平总书记关于文艺工作的重要论述精神，学习文艺界先进典型的崇高精神和人品艺德。培训通过专题辅导、分组讨论、大会交流和自学等方式进行。来自社会各界的150余名娄底籍省作协会员参训，其中年龄最大的86岁、最小的24岁，有上世纪80年代的老会员，也

有刚入会的新会员，有“父女档”，也有“夫妻档”，许多会员从北京、广州、长沙、贵阳等地赶回参加学习，接受精神洗礼。

吴建平强调，要提高政治站位，充分认识学习培训的重要意义；要坚持学以致用，牢固树立以人民为中心的创作导向；要珍惜培训机会，确保学习培训取得实实在在的效果。他指出，参加学习培训，就是进一步学习、宣传、贯彻习近平总书记关于文艺工作重要论述和党的十九届五中全会精神，广大文学工作者要以培训为契机，把学习成果转化促进文艺创作的重要举措，进一步推动娄底文艺繁荣兴盛，为娄底高质量发展提供强大精神动力和文化支撑。（易雳军）

山歌皇后陈福云收新徒

近日，新化“山歌皇后”陈福云别开生面的收徒拜师仪式在新化古城慎德堂举行。娄底市民间文艺界二十多位特邀嘉宾见证了这场传统仪式。

整个仪式都按梅山传统拜师仪式进行，内容有主持人介绍传承项目及师父基本情况、徒弟自我介绍并现场演唱一首原生态山歌、宣读拜师帖、敬拜师茶、行拜师礼、师父训话、见证人讲话等十余项内容。

本次活动是新化县民间文艺家协会为陈福云组织的第二次收徒拜师仪式，共收了阳九娣、张金梅、罗斌等三位优秀弟子。连同2019年2月第一次所收的谭文辉、黄佑花、罗斌二等三位高徒，陈福云目前得意门生达到6人。陈福云现为中国音乐家协会会员、国家二级演员、中国十大山歌王、国家级非遗新化山歌代表性传承人、新化艺校副校长，2006年荣获山歌皇后称号。经她教过的山歌学员现已超过千人，可谓桃李满天下。

新化山歌是国家级非遗保护项目，有党和政府的政策支持，有了陈福云师徒们不辞劳苦、不计得失的辛勤耕耘，人们有理由相信，新化山歌这块民间文艺瑰宝一定会在传承中得到进一步发扬光大。（罗绍基）

新化有座慎德堂

慎德堂坐落在新化县上梅镇向东街，是向东街保存最完整的民国建筑。

说起向东街，可不是一条普通的街啊。

上梅古镇是“民国一流县城”。上梅古镇有近千年的历史，明朝以前街道为十字型，到明正德年间(1506-1521年)，街道扩展为四街九巷，以十字街为中心，其四街分别是南正街、东正街、西正街、衙门前街。另因北城门没有向外的交通要道，仅有一条狭窄的巷子称为北正街，无商店等经济活动，以居家为多。其九巷为：毕家巷、毛家巷、安家巷、戴家巷、续珊巷(或叫宿三巷)、仁贤巷、马家巷、居士巷、辛家巷，均为城内之街巷。清康熙十二年(1673年)以后，县城又陆续向外扩建街道，分别有东大街、向化街、井头街、青石街、永兴街、大码头街等。至清末民初，整个县城有“九巷十八街”之说，其中“十”是指“十字街”，再加上其他八条街，其实就是“九街九巷”的布局。

而向东街，因为正处码头口子，是当时最为繁华的街道。今天，在新化、冷水江、娄底、长沙等地，随处可见“向东街面馆”。现在，每到清明、五一、中秋、国庆、中秋、春节，向东街就挤满了从全国各地回来的新化人，或外地人，他们一睹向东街破旧的风采，唆一碗向东街面条，买几袋向东街的油炸粩、杯子糕、糝子粩、牛打滚、马炼王，是一件很满足的事。

2020年11月27日，湖南省的茶艺博览会将在慎德堂举行。这不得不让我对向东街上的慎德堂刮目相看。这慎德堂是个什

么来历？我不得不对它进行一番挖掘了解。

话说清朝末年，新化有个叫刘慎德的秀才，多次应举试落第后，便投身入伍，投考了武汉中央军事政治学校。毕业后受新化老乡、贵州省警察局局长之邀去贵州省警察局当秘书，后担任稽查队长。一次他查获了一批烟土(鸦片)，就私扣了部分，拿着变卖烟土的钱回新化老家，在县城大码头繁华地段购地建房，取名为“慎德堂”。

后来，他在古玩市场看到一块“慎德堂”匾额，一打听之后，他大吃一惊：这块牌匾竟然是道光皇帝晚年起居地“慎德堂”的匾额，系同治皇帝的老师所书写。真上机缘巧合！他便高价将此匾购得，挂在大门口。刘慎德则自己撰写了一副对联与匾额配套挂在大门口：“慎笃情怀千里梦；德威憧憬万幅图。”对联中连用了五个竖心旁的字，可见他心底藏着多少东西，梦境中又有多少宏图。

刘慎德与当时著名武师柳森严有一段不解之缘。

柳森严是长沙人，在四川峨眉山习武二十年多年，后又游历四方，武功大增。曾被人推荐给孙中山当保镖，但孙中山选用了杜心五当保镖，柳森严落选了。后来柳森严给湖南省主席何键当了一段时间的保镖，以后继续云游。当柳森严云游到贵州时，便结识了刘慎德。刘慎德爱其才，将柳森严安排“慎德堂”设厂传授刘家子弟与城中青年人的武术。

按照武林习惯，凡有外地人来设厂



告打(教授武术)，就会有人来拆厂。如果设厂的人技不如人，就只能打起包袱走人。当柳森严到新化设厂教武时，新化当地一些武术名家纷纷前来与柳森严比武讨教，但新化籍武师均未能获胜，柳森严技高一筹。

民间流传着这么一些故事：

柳森严出去打牌或者有人请去吃饭，晚上回“慎德堂”时，懒得喊人开门，便从街上一纵身翻过前厅屋顶就落在了天井里。“慎德堂”的墙高有二丈多，可见其轻功的厉害。

“慎德堂”天井里有一口消防用的盛水大缸，有人要试柳森严的功夫，柳森严

便丢一个铜钱下去，向缸里用内功吹气，使水高速旋转，直到漩涡见底，然后伸手将铜钱捡起来，手上滴水不沾。可见内功了得。

又有一次，柳森严蹲在“慎德堂”正厅门口这个大石墩上，说谁能用木棒打到他身上就有奖，众徒弟用木棒对向柳森严竖打横扫斜劈，柳森严在两个石墩上纵跳腾挪，徒弟们只能看见他影子，棒棒怎么也上不了他的身。

1935年11月28日，由肖克、王震率领的红六军团攻克新化县城，军团指挥部驻扎在南门口的“老屋陈家”(现在的总工会)。为了防止国民党军队从邵阳与安化两翼由水路进攻新化县城，红六军团第十六师派了一个团在县城东门的河边一线布防，其中有一个连驻扎在慎德堂，红军打开河岸上的粮仓与盐仓向老百姓发放。当时有许多老百姓拿着箩筐、箩筐等来领粮领盐，粮仓与盐仓一天时间就被发放一空。红军还在“慎德堂”与其他铺面上、临街墙上刷了“红军是贫人的队伍”“打倒土豪财主”“红军万岁”等标语。还有一批新化青年参加了红军，随红军走了。“慎德堂”因此留下了一段珍贵的红色记忆。

解放后，刘慎德被镇压，慎德堂被政府没收，由房管所出租给几十户人家居住。其中有一个铁匠的儿子、曾就读于新化“文学读书班”的阳跃进以在慎德堂生活的居民为原型，创作发表了系列小说《慎德堂的哥儿们》《慎德堂的娘儿们》《慎德堂的爷儿们》，演绎了当代慎德堂人的多彩生活，完成了一段新慎德堂的文化佳话。“慎德堂”也因为成为老百姓的居所而被保留了下来。

新世纪以后，租住在“慎德堂”的居民慢慢都有了新居而搬了出去，“慎德堂”的居住功能被演化为文化功能。近年来，民间文艺人士陈中林等将自己近20年来收集的石碑等文物集于此，“慎德堂”便成了梅山地区第一个梅山文化的民间博物馆。（袁杰伟）



《石头开花》聚焦扶贫十大难题

李少红滕华弢等十大导演操刀

脱贫攻坚剧目《石头开花》已于11月17日登陆东方卫视、江苏卫视、浙江卫视黄金时段首播,在湖南卫视、北京卫视、广东卫视非黄金时段播出,同时爱奇艺、腾讯视频、优酷三家网络平台同步播出,李少红、刘家成、滕华弢、高群书等十大优秀导演操刀。导演李少红在开播前说:“这是一次很特别的拍摄经历,是一份初心和使命。”

2020年是决胜全面小康、决战脱贫攻坚之年,电视剧《石头开花》正是在这样的时代背景下创作的。据了解,《石头开花》历时近9个月制作完成,全剧共二十集,分十个剧情单元,每个单元两集,聚焦扶贫工作的十大难题,反映了十个区域特征、贫困程度和脱贫难点各不相同的贫困地区中,基层扶贫干部、当地困难群众和其他社会扶贫力量齐心协力战胜贫困的感人故事。

该剧主创团队阵容强大,由张强担任总编剧,于小千、何晴、王伟军、谢炜、赵哲恩等担任编剧,汇集了李少红、刘家成、滕华弢、高群书、余淳、林柯、张多福、惠楷栋、徐宗政、刘洋等十位著名导演,从不同视角、维度为观众解读脱贫攻坚的重点和难点。此外,演员阵容方面也十分强大,有荧屏之中公认的老戏骨巩汉林、葛四、韩

童生、杜源;也有中年实力派的代表林永健、富大龙、郭涛、李光洁、于晓光、韩雪;还有新生力量的代表马天宇、白客、尹正;甚至有跨界加盟、“本色出演”的郑云龙。

《石头开花》在江苏宿迁、贵州兴义、四川凉山彝族自治州、湖南湘西土家族苗族自治州等十处拍摄地取景,以近年来脱贫攻坚先进人物为原型,以真人真事为基础进行艺术创作,将扶贫的初心不改、攻坚克难、砥砺前行,通过一个个感人至深的故事传递。

《青山不负人》单元,富大龙、郭涛影帝联手,推广陕西富硒茶产业;《古村情》单元,张铎化身茂台屯第一书记帮助贫困户;《七月的火把》单元,李光洁、郑云龙将携手开启扶贫事业;《信任》单元,林永健将打破与村民的隔阂,首次“触电”直播带货;《怒放的山花》单元,马天宇将首次出演大学生



时代报告剧《石头开花》讲述的故事,源于脱贫攻坚一线的真实典型。图为该剧剧照。

村官,带领乡亲们发展石斛产业;《最后的土房》单元,冯文娟承担易地搬迁工作,消除尹正、李宝安父子矛盾;《山那边》单元,于晓光变身“辣椒先生”,用金融知识带领百姓脱贫致富;《云寨大灌篮》单元,王佳佳扶贫先扶志,大力发展黔东南旅游产业;《阡陌谣》单元,韩雪摇身一变成为“女汉

子”,帮助新店村打造扶贫产业链;《三月三》单元,白客成为全剧“泪点担当”,向脱贫路上默默奉献的无名英雄致敬。

《石头开花》真实还原扶贫干部的工作日常,用“真实”和“真情”打动观众,引发共鸣,让观众对于扶贫从“不了解”到“了解”,满足观众对扶贫剧的关注与期待。(新快)

《爱的厘米》佟丽娅佟大为“精英恋爱”父母操碎心

由潘越执导,佟丽娅、佟大为领衔主演的都市情感剧《爱的厘米》11月16日在湖南卫视金鹰独播剧场温暖开播。酷飒女机长VS 博士毕业手术刀男神,惊喜相遇爱从中来。作为一部跨职业情感剧,《爱的厘米》中不仅故事情节暖心动情,还同时解锁了多条“情感线”。

《爱的厘米》讲述了机长关雨晴(佟丽娅饰)与留学回国的医生徐清风(佟大为饰)在航程中因为默契配合、救助病人而心生好感,但却发现彼此家庭都有本难念的经……而关雨晴和徐清风发现,他们想要走到一起时,不但父母是越不过去的坎,而且自己也必须做出改变。这种“精英婚恋”直击“中国式亲情”剧情设定新颖且有现实意义,反映出了现实生活中存在的一些家庭问题,对当下父母具有教育意义。

佟丽娅在该剧中饰演机长关雨晴,不仅聪明漂亮,而且工作能力极强,给人一种又飒又美的女强人形象,而生活中却有一个让她感到困扰的叛逆弟弟。佟大为饰演的医生徐清风,事业很成功,却有一位控制欲过强令他感到窒息妈妈。

此外,韩童生饰演女主关雨晴的爸爸关永年,重男轻女,总是把女儿当成骄纵叛逆的儿子关震雷的提款机。许娣饰演男主徐清风的金牌调解员妈妈徐秀兰,因独自抚养儿子长大,把儿子视为自己的一切,对于儿子的事业和婚姻有很强的控制欲……

该剧大胆选用了年轻一代的演员檀健次与郑合惠子,此外,还有姜妍、胡可、程雍、左小青、涂松岩、盖克、徐囡楠、任正斌、张逗逗、郭家铭、陈子由等优秀实力派演员参演。(湖卫)



《最好的时代》展现“株洲工业创造”的蝶变

工业题材青春励志电视剧《最好的时代》11月16日在湖南卫视十点档正式开播,这是国内首部讲述高铁故事的电视剧。该剧以中国铁路轨道交通业发展为背景,用独特视角讲述了年轻一代中国铁路工程师在企业党组织和老一辈铁路人的带领下,通过自主研发,使中国铁路交通实现质的飞跃,完成弯道超车的故事。

为了更好地了解中国铁路动力机车发展过程中的艰辛,该剧主创团队扎根中车集团株机公司采风数月。“希望通过青春的视角,为大家讲述好中国高铁是如何成为国家名片、国之重器的故事。”导演刘国权在采访中说。

在剧中,男女主角既传承了老一辈铁路人坚定信念、执着奉献的精神,又兼具年轻人浪漫热血、积极进取的特质。男主角李延峰(陈星旭饰)面对技术难题,即使环境受限也绝不言弃,最后带领团队依靠自主创新,成功攻克难关。这种勇于担当、突破自我的行为不仅彰显了角色的个人魅力,也为新时代的英雄形象做了最好的代言;女主角林真一(胡冰卿饰),为了试车成功,身为领队的她亲自上阵,冒雨抢修机车。这种迎难而上、不畏艰险的态度既以身作则为员工树立了榜样,又将女性在工作中的坚毅果敢展现的淋漓尽致。

据悉,剧中植入多个株洲本土元素,包括株洲神农广场、神农公园、一江两岸风光带等多个景点,通过融合株洲本地人文特色及地域风貌,来推广宣传株洲及湖湘特色,呈现株洲动力创新的发展历程、“株洲工业创造”的蝶变及株洲市未来的宏伟规划。(综合)



<p>遗失声明 娄底市新建工程劳务有限公司不慎遗失单位专用印章(印章编码:4313000119949),特此声明作废。</p>	<p>遗失声明 湖南金成阳光生物科技有限公司不慎遗失单位专用印章,印章编码:4313000124541,特此声明作废。</p>	<p>遗失声明 双峰县雪丰母婴用品店不慎遗失营业执照正本,注册号:431321600159164,特此声明作废。</p>
<p>遗失声明 深圳市优信鹏达二手车经纪有限公司娄底分公司不慎遗失单位专用印章,印章编码:4313000135528,特此声明作废。</p>	<p>遗失声明 娄底市娄星区罗晶日用品商行不慎遗失营业执照副本,注册号:431302600371901,经营者:罗晶,特此声明作废。</p>	<p>遗失声明 娄底市经济开发区四方陶瓷经营部不慎遗失单位公章一枚,编码:4313000068740,特此声明作废。</p>

16 节目预告

2020年11月19日 星期四
本版责编:胡爱娟

娄底广播电视报 文化周刊

敬告读者:节目如有变动,请以各频道当天播出为准。

	11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五	11月28日 星期六	11月29日 星期日
中央一台	08:34 生活圈 09:24 精选剧场:51集连续剧:《隐秘而伟大》 13:13 创业年代 14:02 情感剧场 20:06 情感剧场 22:00 晚间新闻 22:38 航拍中国	09:24 隐秘而伟大 13:13 情感剧场 16:30 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 剧场 22:38 航拍中国(第三季) 00:17 中华民族 00:50 人口	09:24 隐秘而伟大 13:13 情感剧场 16:30 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场 22:38 故事里的中国 23:43 动物世界	08:34 生活圈 09:24 隐秘而伟大 12:35 今日说法 13:13 情感剧场 16:30 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 情感剧场 22:38 一路有你 23:36 经典咏流传	09:24 隐秘而伟大 12:35 今日说法 13:13 情感剧场 16:30 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 情感剧场 22:38 星光大道 00:06 等着我	09:24 隐秘而伟大 13:13 等着我 14:07 情感剧场 16:35 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 20:06 故事里的中国 22:38 开讲啦 23:35 故事里的中国	09:24 隐秘而伟大 13:13 情感剧场 16:40 第一动画乐园 18:00 正大综艺·动物来啦 19:38 焦点访谈 20:06 情感剧场 22:38 等着我 23:39 国际艺苑
中央三台	08:33 黄金100秒 11:30 中国文艺报道 12:10 开门大吉 13:45 走在回家的路上 15:15 综艺喜乐汇 17:45 天天把歌唱 19:00 开门大吉 20:30 非常6+1 21:30 艺览天下 22:30 综艺喜乐汇	08:49 走在回家的路上 10:14 开门大吉 11:59 中国文艺报道 12:39 开门大吉 15:14 艺览天下 16:15 综艺喜乐汇 17:45 天天把歌唱 20:30 幸福账单:为你买单 21:30 黄金100秒 23:00 综艺喜乐汇	09:48 开门大吉 11:18 文化十分 11:33 中国文艺报道 12:13 向幸福出发 13:48 幸福账单:为你买单 16:15 综艺喜乐汇 18:20 中国文艺报道 20:30 你好生活(第二季) 21:40 回声嘹亮 22:40 综艺喜乐汇	09:05 幸福账单:为你买单 10:05 向幸福出发 11:50 中国文艺报道 14:05 你好生活(第二季) 15:15 回声嘹亮 17:45 天天把歌唱 18:20 中国文艺报道 19:00 星光大道 21:30 我的艺术清单 22:30 综艺喜乐汇	09:05 你好生活(第二季) 10:15 越战越勇 12:00 中国文艺报道 12:40 星光大道 15:15 我的艺术清单 16:15 综艺喜乐汇 18:20 中国文艺报道 19:00 喜上加喜 20:30 黄金100秒 22:00 艺览天下	09:49 星光大道 11:20 中国文艺报道 13:35 黄金100秒 15:05 你好生活(第二季) 16:15 综艺喜乐汇 17:45 动物传奇 19:00 衣尚中国 20:30 开门大吉 22:00 动物传奇 22:35 综艺喜乐汇	09:19 黄金100秒 12:20 中国文艺报道 14:05 黄金100秒 16:35 全球中文音乐榜上榜 17:45 舞蹈世界 18:20 中国文艺报道 19:00 上线吧!华彩少年 20:30 走在回家的路上 21:55 幸福账单:为你买单 22:55 综艺喜乐汇
中央四台	08:00 今日环球 09:00 中国舆论场 10:12 远方的家 11:30 海峡两岸 13:32 剧场 19:30 今日亚洲 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 23:03 奔腾岁月 23:03 大牧歌	09:00 今日亚洲 10:12 远方的家 11:00 国家记忆 13:02 美食中国 13:32 剧场 17:15 远方的家 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 23:03 剧场:大牧歌	09:30 中国文艺 10:12 远方的家 11:00 国家记忆 13:33 剧场 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 23:03 剧场:大牧歌	09:30 中国文艺 10:12 远方的家 11:30 海峡两岸 13:33 剧场 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 20:00 国家记忆 21:30 今日关注 22:00 美食中国 23:03 剧场:大牧歌	09:00 今日亚洲 09:30 中国文艺 11:00 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:33 剧场 17:15 远方的家 19:30 今日亚洲 20:00 国家记忆 22:00 美食中国 23:03 剧场:大牧歌	09:02 中国文艺-致敬经典 11:03 国家记忆 13:00 华人故事 13:32 记住乡愁(第三季) 14:02 剧场 15:30 特赦1959 18:00 中国文艺-致敬经典 20:30 海峡两岸 22:00 国家记忆 23:03 剧场:大牧歌	09:03 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:02 深度国际 13:29 记住乡愁(第三季) 14:00 特赦1959 18:00 环球综艺秀 19:30 中国舆论场 20:30 海峡两岸 22:00 中国缘 23:03 剧场:大牧歌
中央五台	08:00 2020/2021赛季欧洲国家联赛集锦 9:01 2020/2021赛季法甲联赛第11轮 10:31 2020/2021赛季中国男子篮球职业联赛第11轮 12:00 体坛快讯 12:35 2020年国际乒联世界巡回赛总决赛精选 14:06 2020年亚洲冠军联赛小组赛 15:35 2020年三对三篮球世界巡回赛多哈站精选 16:30 2020年ATP男子网球年终总决赛单打决赛 21:30 体育世界 22:20 2020年世界职业拳王争霸赛精选	09:01 2020/2021赛季意甲联赛第8轮 10:31 2020/2021赛季中国男子篮球职业联赛第11轮 12:35 2020年国际乒联世界巡回赛总决赛 14:00 2020年全国男子拳击冠军赛男子52公斤级第2轮等 16:01 2020年飞镖世界杯 17:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛(中国北京国安队-澳大利亚墨尔本胜利队) 20:05 2020年国际乒联世界巡回赛总决赛 22:20 2020年亚洲冠军联赛小组赛23:50 2020/2021赛季意甲联赛集锦 00:40 围棋	09:01 2020/2021赛季意甲联赛第8轮(罗马-帕尔马) 10:31 2020/2021赛季中国男子篮球职业联赛第12轮 12:35 2020/2021赛季欧洲冠军联赛小组赛第4轮 14:00 2020年全国男子拳击冠军赛男子60公斤级第2轮等 16:01 2020/2021赛季欧洲冠军联赛小组赛第4轮(巴黎圣日耳曼-莱比锡) 17:25 体育新闻 17:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛 20:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛(中国上海上港-日本横滨水手) 23:10 冠军欧洲	09:01 2020年亚洲冠军联赛小组赛 10:30 2020/2021赛季欧洲冠军联赛小组赛第4轮 12:35 2020/2021赛季欧洲国家联赛集锦 13:30 2020年中国网球巡回赛(总决赛)单打1/4决赛 15:30 2020年足协杯第2轮(上海上港-长春亚泰) 18:00 体育新闻 18:35 2020年全国击剑锦标赛男子重剑、女子花剑个人决赛等 19:30 2020年足协杯第2轮(广州恒大淘宝-昆山FC) 23:50 2020/2021赛季欧洲冠军联赛小组赛第4轮	09:01 2020/2021赛季欧洲冠军联赛小组赛第4轮 10:31 2020/2021赛季中国男子篮球职业联赛第12轮 12:35 2020年亚洲冠军联赛小组赛 14:00 2020年世乒联澳门国际乒乓球赛单打1/4决赛 16:55 2020年体坛风云会通向东京之路 17:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛 20:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛 23:10 2020/2021赛季意甲联赛集锦 00:00 2022年欧洲男篮锦标赛资格赛	10:00 2020年世乒联澳门国际乒乓球赛1/4决赛 12:00 体坛快讯 12:35 2020年中国网球巡回赛(总决赛)单打半决赛 14:30 2020年足协杯第2轮(武汉卓尔-泰州远大) 16:35 2020年全国击剑锦标赛女子重剑、男子花剑、男子佩剑个人决赛 17:25 体育新闻 17:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛 20:20 2020/2021赛季欧冠小组赛第4轮比赛集锦 20:55 2020年亚洲冠军联赛小组赛23:10 2020年世乒联澳门国际乒乓球赛半决赛	10:31 2020年亚洲冠军联赛小组赛(日本神户胜利船-中国广州恒大) 12:00 体坛快讯 12:35 2020年世界职业拳王争霸赛 14:00 2020年中国网球巡回赛(总决赛)单打决赛 16:00 2020年世乒联澳门国际乒乓球赛半决赛 18:00 体育新闻 18:35 2020年世乒联澳门国际乒乓球赛决赛 22:05 2020年全国击剑锦标赛女子重剑团体决赛等 23:05 2020年世界一级方程式锦标赛巴林大奖赛正赛
中央六台	08:42 故事片:就位确认 10:43 故事片:S4侠降魔记 12:29 音乐电影欣赏 12:35 故事片:不二神探 14:27 译制片:落水姻缘(美国) 16:12 侠义神捕之边城迷案 17:51 中国电影报道 18:21 故事片:坏老头 20:12 故事片:小巷管家 22:08 爱情田园(美国) 00:22 故事片 01:57 故事片:峨眉飞盗	06:23 故事片:拥抱朝阳 08:01 温暖之城之红日亭 09:56 故事片:开心魔法 11:52 黄飞鸿之王者无敌 13:39 译制片:落水姻缘(美国) 15:55 故事片:侠义神捕之诡影 18:07 故事片:叶问2宗师传奇 20:15 故事片:追拳 22:08 故事片:侠士行	06:53 故事片:英雄梦 08:33 故事片:丑郡马宣赞 10:26 故事片:菜鸟胡莱 12:18 无限限之危情速递 14:06 唱出我人生(俄罗斯) 16:01 侠义神捕之对弈 18:12 故事片:打渔杀家 20:14 鸡毛蒜皮也是事 22:08 译制片:奔跑者(美国) 00:05 故事片:金毛犬段景柱	07:11 我和我的伙伴 8:56 故事片:血战残阳 10:46 故事片:亲密旅行 12:39 故事片:找到你 14:28 故事片:水浒传 16:21 故事片:侠义神捕之请君入瓮 18:32 故事片:东归英雄传 20:15 故事片:一扳到底 22:08 译制片:夺金四贱客(德国) 00:09 侠义勇闯上海滩	06:49 故事片:铁警雄风 08:23 故事片:玉秀 10:17 春天的马拉松 12:12 故事片:笼斗士 13:53 爱的守护(越南) 16:00 故事片:包公传奇之端州案 18:21 故事片:末武江湖之肝胆相照 20:16 故事片:幸福马上来 22:04 译制片:黑皇帝(美国)	07:03 半个萝卜一个坑 08:48 故事片:少年棋王 10:34 译制片:逗鸟外传:萌宠满天飞(美国) 12:14 强渡乌江之对岸 13:58 我的唐朝兄弟 15:43 故事片:乐翻天 18:17 故事片:刑警兄弟 20:15 故事片:一代宗师 22:42 译制片:莱迪的彩色小屋(爱尔兰) 00:55 金陵三绝之猎丐	08:47 我是大熊猫(二) 10:26 钢琴之森(日本) 12:16 故事片:请叫我英雄 14:08 译制片:莱迪的彩色小屋(爱尔兰) 16:33 故事片:包公传奇之天长案 18:12 中国电影报道 18:43 故事片:执剑人 20:32 故事片:流浪地球 22:44 译制片 01:04 我的青春期
中央八台	07:44 魅力剧场:41集连续剧:伪装者(38-41);40集连续剧:猎手(1) 12:29 佳人剧场:43集连续剧:三十而已(12-15) 16:26 热播剧场:39集连续剧:刘家媳妇(36-38) 19:30 51集连续剧:隐秘而伟大(35、36) 21:26 鹿鼎记(17、18) 23:07 塞上风云记(41-46)	07:44 猎手(2-6) 12:29 三十而已(16-19) 16:26 热播剧场:39集连续剧:刘家媳妇(39) 17:28 热播剧场:50集连续剧:我哥我嫂(1、2) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(37、38) 21:26 鹿鼎记(19、20) 23:07 塞上风云记(47、48);幸福院(1-4)	07:44 魅力剧场:猎手(7-11) 12:29 佳人剧场:三十而已(20-23) 16:26 热播剧场:我哥我嫂(3-5) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(39、40) 21:26 经典剧场:鹿鼎记(21、22) 23:07 深夜剧场:幸福院(5-10)	04:31 我的仨妈俩爸(24-27) 07:44 猎手(12-16) 12:29 佳人剧场:三十而已(24-27) 16:26 热播剧场:我哥我嫂(6-8) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(41、42) 21:26 经典剧场:鹿鼎记(23、24) 23:07 幸福院(11-16)	04:31 早间剧场:我的仨妈俩爸(28-31) 07:44 猎手(17-21) 12:29 三十而已(28-31) 16:26 热播剧场:我哥我嫂(9-11) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(43、44) 21:26 经典剧场:鹿鼎记(25、26) 23:07 幸福院(17-22)	07:44 猎手(22-26) 12:29 佳人剧场:三十而已(32-35) 16:26 热播剧场:我哥我嫂(12-14) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(47、48) 21:26 经典剧场:鹿鼎记(29、30) 23:07 深夜剧场:幸福院(23-28)	07:44:猎手(27-31) 12:29三十而已(36-39) 16:26 热播剧场:我哥我嫂(15-17) 19:30 黄金强档剧场:隐秘而伟大(47、48) 21:26 经典剧场:鹿鼎记(29、30) 23:07 深夜剧场:幸福院(29-34)
湖南卫视	07:30 海棠经雨胭脂透 42 08:30 石头开花(11-12) 10:15 海棠经雨胭脂透(43-44) 12:30 海棠经雨胭脂透(45-48) 16:00 爱人的谎言(41-42) 20:00 爱的厘米(13-14) 22:00 青春进行时 最好的时代(10-12)	07:30 海棠经雨胭脂透 48 08:30 石头开花(13-14) 10:15 海棠经雨胭脂透(49-50) 12:30 海棠经雨胭脂透(大结局) 16:00 爱人的谎言(43-44) 20:00 爱的厘米(15-16) 22:00 青春进行时 最好的时代(13-15)	08:30 石头开花(15-16) 10:15 偶像独播剧场 12:30 偶像独播剧场 16:00 爱人的谎言(45-46) 19:30 叮咚上线!请回答(7/2020) 20:00 爱的厘米(17-18) 22:00 青春进行时 最好的时代(16-18)	08:30 石头开花(17-18) 10:15 偶像独播剧场 12:30 偶像独播剧场 16:00 爱人的谎言(47-48) 19:30 叮咚上线!请回答(8/2020) 20:00 金鹰独播剧场 爱的厘米(19-20) 22:00 谁知盘中餐(12/2020)	07:30 咱们相爱吧(36) 08:30 石头开花(19-20) 10:15 偶像独播剧场 12:30 偶像独播剧场 16:00 爱人的谎言(49-50) 19:30 金鹰独播剧场 爱的厘米(21) 20:10 嗨唱转起来第二季 22:00 姐姐的爱乐之程(5/2020)	08:30 偶像独播剧场 12:30 嗨唱转起来第二季第8期(重播) 14:30 姐姐的爱乐之程第5期(重播) 16:00 女儿们的恋爱第三季(4/2020) 9:30 金鹰独播剧场 爱的厘米(22) 20:20 快乐大本营	08:30 偶像独播剧场 12:30 快乐大本营 14:30 舞蹈风暴第二季第7期(重播) 16:00 谁知盘中餐第12期(重播) 19:30 金鹰独播剧场 爱的厘米(23-24) 19:30 爱的厘米(23-24) 22:00 天天向上
娄底综合频道	固定节目:娄底新闻联播(周一至周日晚19:35首播,22:30、07:00重播) 娄底午间新闻(周一至周五12:30) 经开区新闻(每周一、三、五20:10首播,每周二、四、六20:10重播) 清风娄底(周一20:30首播,周二12:15、周四12:15、周五20:25重播) 人大之窗(周二20:30、周三12:15) 医生面对面(周三20:30、周日20:20) 武陵纵横(周四20:30、周五12:15、周六20:25) 党建时空/市长热线(周日20:10首播,周一12:15重播) 幸福剧场 20:45 子夜剧场 23:00 阳光剧场 07:40 青春剧场 13:20						
娄底公共频道	固定节目:天天电影(每日07:00重播) 历史剧场(每日08:40) 生活大参考(每日12:15重播) 娄底新闻(周一至周五13:00重播,每日22:25重播) 生活剧场(6集)(每日13:30、周六至周日13:00) 少儿剧场(每日17:50) 生活大参考(每日18:10) 知音人间(每日18:20) 人文中国(每日19:00) 娄星政法(周三19:35首播,周一、周四06:30重播) 娄底政法(周一、周四19:35首播,周二、周五06:30重播,周一、周四22:00重播) 娄底教育(周二、周五19:35首播,周三、周六06:30重播,周二、周五22:00重播) 武陵揽胜·纵横(周六19:30首播,周六22:00重播,周日06:30重播) 天天电影(每日23:00)						
娄底教育频道	固定节目:都市播报(每周一、四19:30首播,每周二、三、五、六、日7:00、14:25重播) 娄星新闻(一、二、三、四、五、六、日20:00、22:20首播,次日7:25、12:00重播) 文明娄星(每周二12:30首播,每周一、三、四、五、六、日20:25重播) 娄星政法(一、二、三、四、五、六、日12:40、19:15) 娄底教育(一、二、三、四、五、六、日10:50、18:50) 都市剧场(一、二、三、四、五、六、日07:45、11:20、15:00、20:40、22:45)						

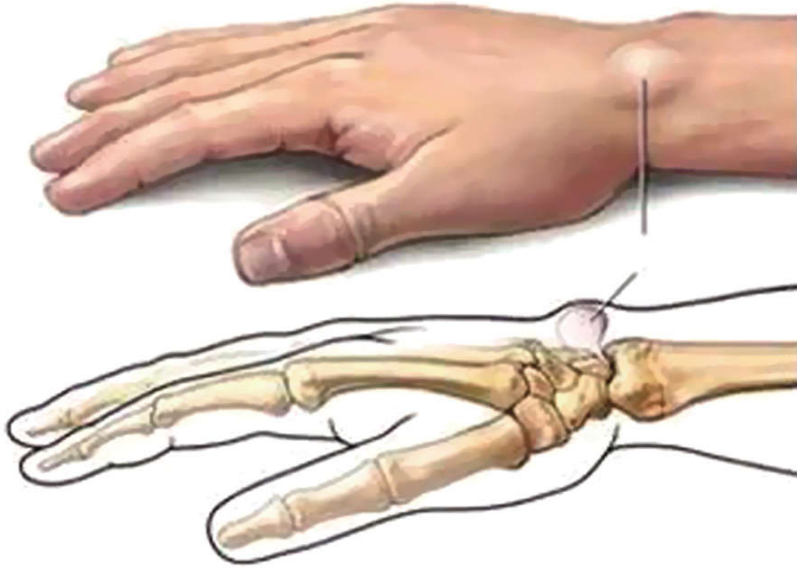
娄底博爱医院
LOUDI BOAIYIYUAN

顺产宝宝到博爱 无痛轻松做妈妈

入网尊享 产前检查免费
电话: 0738-8117799
地址: 娄底市湘中大道审计局北侧(大科派出所旁)

娄底小偏方

治腱鞘囊肿小妙招



□ 献方人:谭利平

腱鞘囊肿是临床常见的疾病,这种疾病最常发生在人体的前臂、手腕周围,形态大多为圆形,突出皮肤表面为半圆形,大小约3-15cm,呈半透明、光滑、柔软,为皮肤色囊肿腔液,大多为良性。腱鞘囊肿最主要的危害就是会导致发病部位周围的肢体,产生一定的活动障碍。一旦腱鞘囊肿发生在人体相对主要的腱鞘上的时候,腱鞘内部的压力就会随之升高,肌腱在腱鞘内滑动时会产生一定的阻力,时间过长,会导致肌腱炎的出现,随之会发生腱鞘炎,

甚至腱鞘的狭窄,限制手臂手指或者其它患有腱鞘囊肿位置肢体的活动。这个危害是腱鞘囊肿最主要的危害,还有些存在于人体深层位置的腱鞘囊肿,有可能还会挤压到人体的血管和神经,导致一定的血液循环障碍或者异常感觉症状。所以一旦患有腱鞘囊肿,一定要及时采取治疗措施,一般可采取手术治疗或中药熏洗法,这些都挺麻烦的。

这里笔者给大家推荐一种简易的治疗方法,效果是一样。方法:用温水洗患处,大约3分钟左右,擦干后,在患处喷云南白药喷剂。先在患处喷上红色的喷剂,停2-3分

钟后,再用白色的喷剂喷在患处,一天一般三次。云南白药喷剂药店有售,每瓶大约32元左右。记住,即使消肿不痛了,也还要坚持喷一段时间,不然会复发的。

云南白药喷剂,主要成分是白药,用于活血散瘀、消肿止痛,主要用于跌打损伤、瘀血肿痛,用于一些肌肉酸痛或者风湿性的关节疼痛等。云南白药喷剂,用法相对比较简单,主要在患处进行喷涂,1日3-5次,用于一些严重的闭合性损伤。一般是先喷云南白药气雾剂的保险液,若疼痛不缓解,间隔1-2分钟重复给药,1天最多使用不得超过3次。

体力活动多肝胆疾病少

近日,北京大学医学部联合英国牛津大学开展的一项旨在量化体力活动与肝胆疾病风险关联的研究发现,中国成年人人体力活动多,患肝胆疾病的风险更小。

在中国,体力活动与肝胆疾病相关性的前瞻性证据有限。为量化二者间的关联,研究人员调查分析了2004~2008年间460937名来自中国10个地区、年龄在30~79岁间的参与者数据,这些参与者在研究初始时均无癌症或肝胆疾病史。研究人员通过调查问卷形式,首先了解参与者社会人口特征、生活方式、个人和家庭病史及当前药物治疗等情况;记录参与者身高、体重、臀围、腰围、生物阻抗、肺功能、血压以及心率等数据;最后,所有参与者提供10毫升非空腹血液样本。分析发现,参与者中来自农村的年轻男性由于久坐不动时间最少,总的体力活动最多,有效地降低了他们的血压、血糖和脂肪含量,使得他们不太可能患上糖尿病、心血管疾病,同时大大降低患肝胆疾病风险。

这项新研究可靠地评估了体力活动与肝胆疾病之间的关联,为寻找病因及有效预防提供了新见解。(生时)

多笑比大笑更延年益寿

“笑一笑,十年少”。近日,瑞士巴塞尔大学一项新研究发现,相较于笑容程度,笑容的频率与心理健康关联性更高,多笑比大笑更延年益寿。

巴塞尔大学心理学系临床心理学和流行病学研究小组的研究员西娅·詹德·谢伦伯格博士和伊莎贝尔·柯林斯博士,在校内招募了41名平均年龄22岁的心理系学生(其中女性33人)。在为期14天的追踪随访中,参试者每日随机接收到8次手机语音提问,回答“刚才为啥会笑”“是礼貌性一笑,哈哈一声笑还是笑到流眼泪”等问题,并就今日遭遇的压力事件和身体反应(如头痛、失眠、坐立不安等)进行描述。结果发现,人们每天平均笑18次,笑意通常来源于与他人的正面互动和自我愉悦体验。感受到笑意的程度和频率因年龄、性别及一天中的不同时段而有所差异,例如女性通常比男性更爱笑;一天中时不时就笑一笑,比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力,改善情绪。(敏稳)

全媒体新时代 仍喜欢 报纸阅读

订2021全年
娄底广播电视报

96元

邮发代号:41-124



订报热线: 8313798 (本报发行部) 8112895 (娄星分局) 8312810 (火车站投递部)
8262196 (城北) 4424843 (涟源邮局) 6825247 (双峰邮局)
5317994 (冷水江邮局) 15073865539 (新化邮局)
订阅地点: 娄底广播电视报社、各县市(区)邮政局(所)、投递员及各单位收发室



微信公众号



人民号



头条号



百家号



腾讯视频号



微信视频号



抖音号

慢性咳嗽警惕胃食管反流病

55岁的李阿姨这两年一直被咳嗽困扰着,总是感觉咽喉不适,咽痒,咽部有痰,咳嗽,咳少许白痰。她从社区医院看到省级三甲医院,先后看了呼吸科、耳鼻喉科、消化科,最后才知道是胃惹的祸,诊断为胃食管反流病。

咳嗽与胃食管反流

咳嗽与胃病看似是风马牛不相干的两病,事实上这两种疾病确实存在密切的联系,只是一直以来没有被重视而已。胃食管反流病已经被证明是一个引起的独立病因。慢性咳嗽有时是胃食管反流病的首发症状或者唯一症状。

在此提醒大家,慢性咳嗽,干咳无痰或咯少许白痰、按咽炎或支气管炎治疗反复发作,应考虑胃食管反流病;如果咳嗽与进食有关,在进食时或进食后咳嗽者,伴或不伴胃脘道症状者均应考虑胃食管反流病。

胃食管反流的信号

胃食管反流是指胃内容物反流至食管,在正常人,胃食管反流每天发生50次左右,多于进食或餐后发生,没有任何症状,因此被认为是一种自然的生理现象。胃食管反流病是指由于胃食管反流所致的疾病,典型症状表现为胃酸过多,胃酸反流对胃及食管黏膜局部会产生烧心、反酸等症状,不典型者可出现食管外症状如咳嗽、哮喘、声音嘶哑等,有时可不伴有任何胃肠道不适。

饮食宜忌

胃食管反流患者在饮食方面要特别注意以下几个方面:

- 1、以低脂肪、高纤维食物、高蛋白饮食为主。
- 2、饮食以七八分饱为宜。过量饮食会加重胃的负担,引起胃的消化功能障碍,使胃排空减慢,食物停留在胃中,胃内压力增高,食物更容易返流到食管,引起烧心、泛酸、打嗝、胃胀等不适。
- 3、三餐定时,晚餐应安排在睡前3个小时,临睡前不宜进食。胃排空的时间大约是



3-4小时,由于工作关系,许多人午餐简单,晚餐相对丰盛,进食量也相对较大,殊不知,晚餐时间过晚,睡觉时胃内容物尚不能完全排空,一旦平躺,滞留于胃内的食物很容易返流入食管。

4、避免进食易引起烧心的食物。避免过冷、过热饮食;避免浓茶、咖啡、巧克力、胡椒等食物。个体存在差异性,大部分胃食管反流病患者进食过甜的食物会引起烧心,但也有个别患者烧心时食用甜点症状缓解。建议患者对容易引起烧心的食物作记录,避免再次吃相同食物引起疾病复发。

食管反流的治疗

- 1、一般治疗。戒烟、忌酒,肥胖者注意控制体重,保持大便通畅,衣着宽松,忌穿紧身衣。睡眠时可将床头抬高15-30度,仅抬高枕头无效。忌用抗胆碱能药物、茶碱、安定及麻醉剂,避免使用钙通道阻滞剂及多巴胺受体激动剂等药物。
- 2、西医治疗。主要治疗药物有质子泵抑制剂如奥美拉唑,H2受体拮抗剂如法莫

替丁、雷尼替丁,用药需根据病情而定;重度反流性食管炎的患者首选质子泵抑制剂,且需加大剂量,一般疗程2-3个月,少数患者停药常导致复发,因此需长期服药维持。由于胃食管反流病是一种慢性病,患者一定要坚持长期治疗和综合调养。

3、中医药治疗。按吐酸论治,以寒热为纲,属热证者多见,以肝气犯胃、胃失和降为基本病机。属热者多由肝郁化热犯胃所致,可见吞酸时作、嗝腐气秽、胃脘闷胀、两肋胀满、心烦易怒、口干口苦、咽干口渴等,治宜清泄肝火,和胃降逆,代表方为左金丸加味,常用药为黄连、吴茱萸、黄芩、山栀子、乌贼骨、煅瓦楞子。属寒者多因脾胃虚弱,肝气以强凌弱犯胃而成,可见吐酸时作、暖气酸腐、胸脘胀闷、喜唾涎沫、饮食喜热、四肢不温、大便溏泻等,治宜温中散寒,和胃制酸,代表方为香砂六君子汤加味,常用药为党参、白术、茯苓、木香、砂仁、法半夏、陈皮、干姜、吴茱萸、甘草。中医药治疗该病具有副作用少、复发率低和费用少的优点。(据《大众卫生报》)

健康湖南行动内容是什么

(十一)心脑血管疾病防治行动。建立心脑血管疾病知识普及教育的公众平台,普及心肺复苏等应急救护知识。实施35岁以上人群首诊测血压制度,推动高血压、高血糖、血脂异常的规范化管理。加强医疗卫生机构心脑血管疾病防治能力建设。推广“县治、乡管、村访”的急慢分治模式,加强心脑血管疾病缓解期的居家管理。到2022年和2030年,心脑血管疾病死亡率分别下降到298/10万及以下和190.7/10万及以下。

(十二)癌症防治行动。提高全社会“早防、早诊、早治”意识,减少或消除导致癌症高发的相关因素。建立癌症大数据平台,推动死因监测和肿瘤登记工作全覆盖。建立高危人群筛查制度,创造条件开展口腔癌、鼻咽癌、肺癌等高发癌种的机会性筛查。推广应用常见癌症诊疗规范,创新中医药与现代技术相结合的中医癌症诊疗模式,提升基层癌症诊疗水平。到2022年和2030年,总体癌症5年生存率分别不低于43.3%和46.6%。(待续)

唠叨防衰老

有些老人,年龄越大越不爱说话,不喜欢嘈杂的声音,屋子里整日很清静,尤其是一些独居的老人,亲朋好友间的交往少,不爱出门,说话机会少,时间久了,会形成恶性循环。美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称,经过科学家测试发现,在参加重要活动前,和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑,在活动中发挥更好的智力,表现得更聪明。

老年人大脑细胞不断退化衰老,多说话可以刺激大脑细胞不断活跃并保持一定兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程,对预防老年痴呆有一定作用。目前许多治疗老年痴呆的方法中,多感官刺激是效果最好的。所以,儿女要鼓励老人多说话,并在老人的居室营造一些和谐的声音,平时也要多听老人说话。

对于老年朋友,明白说话的好处后,要给自己创造更多和周围交流的机会,可以培养自己的爱好,加入一些兴趣团体,演讲、唱歌,组织读书会等等。(张园)

遗失声明

娄底市娄星区爱美美容馆不慎遗失个体工商户营业执照正、副本原件,统一社会信用代码:92431302MA4Q21AT2T,特声明作废。

失眠不要硬扛

睡眠是人体的充电器,睡眠是最好的“滋补品”,睡眠是抵御疾病的“防线”。但近年来,感觉自己睡不好睡不着的人越来越多,这些人群或早醒或多梦、噩梦,似睡非睡,这是失眠吗?该怎么办?

在医学上,诊断失眠有3个方面的要素:第一,自己感觉到睡眠质量不够好或睡眠时间不够。第二、失眠是一个主观的体验,有时候旁人可能看到你睡得不错,但实际上睡眠的好坏只有你自己才能够感受到。第三是最重要的,睡眠问题引起了第二天各种各样功能的紊乱,比如记忆力差、疲劳、工作效率降低等等,如果长时间失眠,还可能引起心机紊乱,比如心情烦躁、容易发脾气等,尤其是女性患者,表现尤其突出。但若一个人天天晚上只睡4-5个小时,第二天精神很好,医生并不会认为他有失眠症状。

很多人在睡不好的时候都会扛着或者自己买些药物来帮助睡眠,其实,这并不好。当有失眠症状发生时,要进行自我调

节,应该放松心情,正确对待。通过自我调节,有些人的症状可以得到改善,但有些人既不进行自我调节也不去医院接受诊断治疗,一味和自己较劲,反而容易焦虑紧张,失眠越来越重。

那些自己买药物治疗失眠的做法也不对,目前治疗失眠的药物,经过医学证明的都是处方药品,而目前市场上能够买到的都是非处方药物,没有经过临床检验。当然,也有部分人觉得吃了药物有效,其实是因为安慰剂的作用,因为催眠本身就有暗示性作用。

此外,引起失眠因素很多,并不是自己凭经验就可以进行诊断的,一定要经过医院临床医学上鉴别、辨明病因,然后对症规范治疗。比如甲亢、胃食管反流病等疾病也会导致失眠。这种情况若自己盲目买助眠药物吃,肯定不行。正确的做法应该是当自己调节不行时,及时前往医院就诊。

目前,治疗失眠的主要方法有两个方面,一是非药物治疗,二是药物治疗。非药

物治疗又包括两方面,一个是睡眠卫生习惯指导,另一个是心理治疗,主要是认知治疗。

有部分人通过睡眠卫生习惯纠正就能够改善睡眠,有些不能改善的就只能通过认知治疗。这主要是针对慢性失眠病人,大多数慢性失眠病人对自己的病情都有一种歪曲的认识,比如总是有这种想法:如果我不在11点之前睡着的话,明天就肯定会没精神。结果越想睡越睡不着,越想着明天会疲劳就越疲劳,人越来越焦虑,睡眠状况得不到改善。其实睡眠的时间不是最重要的,最主要的是晚上的睡眠有没有影响到第二天的功能。还比如很多人确实失眠了,但是却不肯服用催眠药物,认为服用安眠类药物会成瘾,这样的认知也不对。

如果这些方面的调节都不行的话,那就需要用药物进行治疗。一般来说,失眠需要一个长期的治疗过程,尤其是有基因遗传性的失眠病人。(潘灿)



《夕归黄河》 甘肃黄河龙湾



《谁持彩练力挽狂澜》 黄河壶口瀑布



《迷宫》 福建霞浦

李子林,1941年10月出生于湖南省新宁县。中共党员,本科学历,中国摄影家协会会员、娄底市摄影家协会名誉主席、娄底市政协原副主席。

李子林早在20世纪70年代初就同摄影结缘。几十年来,不管机关行政工作多忙,他总是时刻把相机带在身边,挤出时间拍摄了不少反映社会、民俗、风光的摄影艺术作品。先后在各种报刊发表和参加展出300余幅作品,其中有40余幅获奖。他拍摄的《群鹅亮翅》参加1973年全国摄影展,被《中国摄影》、《人民画报》、香港《大公报》等多家刊物选载和评介,并编入《1949—1979年中国摄影艺术作品选》,1979年还被推荐入选罗马尼亚第12届国际摄影艺术展并获奖。他拍摄的《万众欢呼粉碎“四人帮”》(1976年)获湖南省首届新闻摄影展铜奖;《奔泻》获中国市长书画展摄影一等奖;《流动的乐章》获全国市长摄影艺术大展银质收藏奖;《雪沐雄关》获第21届全国艺术摄影大赛优秀奖;《爱心》获“鸟的天堂”国际摄影艺术节作品奖;《蛟龙腾飞》获全国旅游大赛百佳奖。

李子林特别喜好风光摄影。2001年他成功举办个人风光摄影展。2003年出版了《李子林风光摄影作品选》。他在工作和摄影之余还爱好散文和摄影随笔创作,2005年结集成册出版为《多彩岁月》。2011年他以全新的作品再次举办了“走进大自然——李子林风光摄影展”,并以图文并茂的形式成书,由湖南文艺出版社出版;2020年,又一本精美的《大地如画——李子林风光作品集》出现在了我们的眼前。



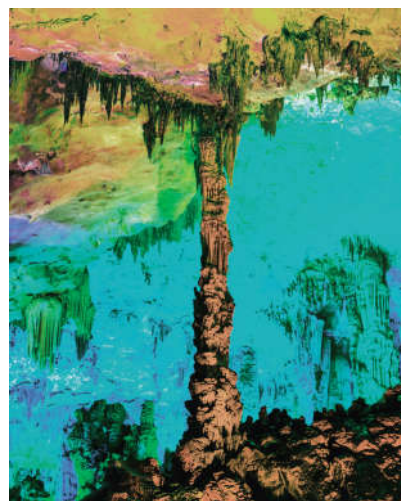
《疑是悬崖百丈冰》 四川九寨沟诺日朗瀑布



《天上瑶池》 新化紫鹊界



《江山一笑》 安徽黄山



《擎天柱》 广西桂林芦笛岩

强体魄 增“四力”

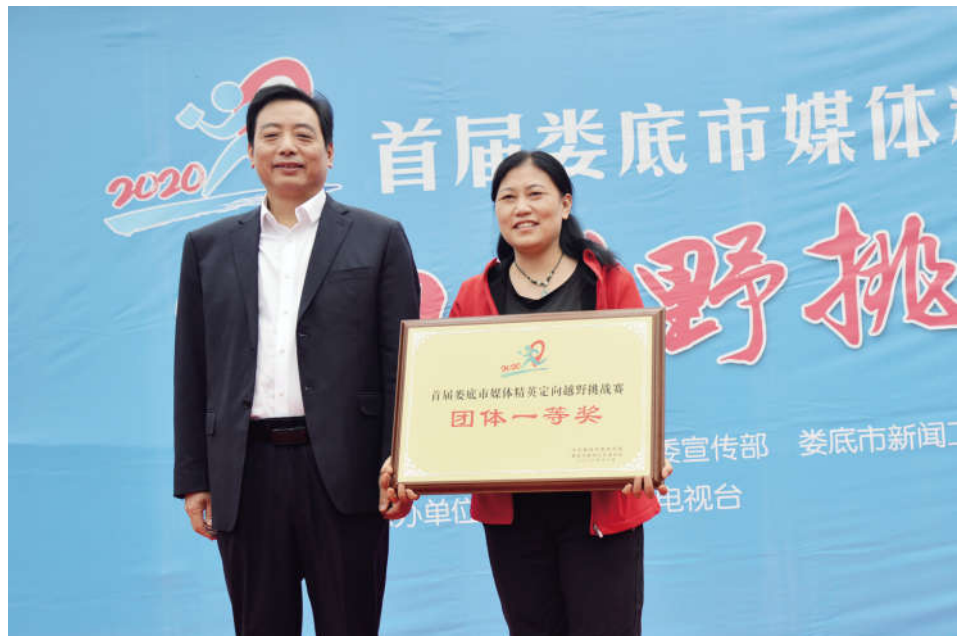
我市首届媒体精英定向越野挑战赛举行

11月16日,我市首届媒体精英定向越野挑战赛在娄星区双江乡洪家山省级森林公园举行。市委常委、宣传部长、一级巡视员吴建平出席并为获奖选手颁奖。

定向运动是运动员利用定向地图和指北针,按顺序依次寻找地图上所标示的检查点,以最短时间完成全程者为胜的一项极具智慧的体育项目,集体育性、娱乐性、知识性、军事性、趣味性、挑战性于一体,被形象地比喻为“边跑马拉松边下象棋的运动”。本次挑战赛由中共娄底市委宣传部、娄底市新闻工作者协会联合举办,娄底市广播电视台承办,分设四

人团体赛和男、女个人赛,团体赛共打卡8个点,个人赛打卡4个点。来自市委宣传部、市委网信办、省驻娄新闻单位、市直新闻单位及各县市区新闻媒体的18支代表队参赛。经过激烈的角逐,最终双峰县代表队获得团体赛一等奖,娄底日报社刘恒材和谭芳分别获得男子个人赛、女子个人赛冠军。

这次比赛既丰富了全市新闻工作者的文化生活,加强省、市、县各级媒体的交流,也以脑力锻炼与体力锻炼相结合的生活方式,让广大新闻工作者在文体活动中不断锤炼“脚力、眼力、脑力、笔力”,更好地服务全市新闻事业的发展。(金元)



市委常委、宣传部长、一级巡视员吴建平为获得团体赛一等奖的双峰县代表队颁奖



吴建平与参赛代表队合影



团体参赛队伍正在候场



团体赛队员起点打卡出发



参赛代表队精神抖擞



个人赛比赛现场



穿越山野林间的参赛队员