

今日PK

石鼓社区 VS 新华社区 VS 南华社区

下载《掌上衡阳》即可参与投票

石鼓区石鼓社区	珠晖区新华社区	蒸湘区南华社区
 石鼓社区打造的养老服务中心 工作特色及成效 开展丰富多彩的志愿服务,让“相约文明”进入每个家庭。社区开展了“家和万事兴”、“舌尖上的文明”等十余场“相约文明”市民学习培训以及“国学进社区”公益读书活动,组织社区志愿服务队与留守儿童“一对一”结对,发动居民参与“文明家庭”评选活动,让文明“住进”每个家庭。 “三清三建”工作有声有色,让 职工或市民建议 有市民建议,希望相关部门加大文明创建宣传经费和创建经费的投入。 记者调查 12月7日上午,记者来到石鼓社区实地走访,发现该社区的养老服务中心场地宽阔,布置温馨,配备了养老管理和护理团队,配套设施有阅览室、娱乐室、健身室、日间休息室等,衡阳首家5星级养老服务中心正在试营业;该社区成功拆除机关路21号一排棚房,腾挪出	 新华社区对辖区创业路进行提质改造后的照片 工作特色及成效 今年,新华社区重点对辖区内的主要干道进行了提质改造,对辖区内的创业路进行了拓宽并铺设了柏油路面,对华兴中路及景园市场进行了拆园改造,力度之大,前所未有。 今年以来,新华社区共拆除 职工或市民建议 有市民建议,社区组织开展更多的志愿者活动,让更多的居民参与其中。 记者调查 12月3日,记者在珠晖区新华社区走访时,发现该社区文明创建宣传氛围浓厚,社区的醒目位置、居民楼随处可见文明宣传内容;原二七二厂家属区卫生干净;社区居民健身	 南华社区开展“三清三建”靓家园活动中对居民楼道清理前后对比照 工作特色及成效 南华社区以“三清三建”工作为契机,大力开展社区环境整治。对社区所有楼道的“牛皮癣”开展了地毯式清理,进行墙面粉刷,并充分利用破旧的墙面,将其改造成文明创建的宣传阵地;对地下阴沟及化粪池进行了清理;对楼道堆物开展清理 职工或市民建议 有市民建议,周边主次干道的人行道被设置障碍,车辆停放更难了,希望能保证行人通行的同时,充分挖掘潜在的停车场地,提供更多的停车位。 记者调查 12月4日,记者在蒸湘区南华社区走访时,发现该社区文明创建宣传富有特色,居委会周边的围墙上绘制了文明礼仪,让文明礼仪变得更易懂;辖区内的农贸市场、小院落等场地环境

健康

JIAN KANG

责编／陈书云 校对／肖夏 版式／肖青

近年来,祁东县卫计局强力推进基本公共卫生服务项目,该县洪桥街道社区卫生服务中心加大上门免费服务力度,让百姓感受到健康中国建设的实惠——

健康宣教到村头

免费体检暖民心

本报讯(通讯员 何晓晓)12月5日,祁东县洪桥街道鼎兴村百家组,66岁老人张安荣接受了街道社区卫生服务中心提供的免费检查。他拉着医务人员说:“你们翻山越岭,不辞辛劳帮我体检,真是太感谢了。”

近年来,祁东县卫计局强力推进基本公共卫生服务项目,让百姓感受到健康中国建设的实惠。洪桥街道社区卫生服务中心组建伊始,克服各类困难,排除并村撤镇建街道的不利因素,寻找服务基层的结合点。组建2个服务团队,明

确区域管理责任和范畴,加大上门免费服务力度,制作便民服务名片,出台工作实绩考核细则,添置工作设备。采取定期下村进组、不定期走街串户等措施,开展免费健康体检,无偿提供部分药品。开展健康知识讲座12期,创办健康教育宣传栏200余块,黑板报560

多期,制作和发放健康资料3万余份,开具健康处方13种,针对辖区内的健康人群、亚健康人群、高危人群、重点健康人群等不同人群,进行经常性健康指导。
目前,全中心共建档61667人,一类疫苗接种率达95%以上。



南华大学附一医院重症医学科重视医疗与科研,倡导在医疗救护中开展科研工作、创新技术手段。近日,该科主任符晖(右一)在科研带教查房时给科室医务人员讲解心脏病重症救护的新技术。 ■徐志清 曹正平 摄

天干物燥 小心“来电”

专家提醒,保持室内一定的湿度,勤洗澡、勤换衣服,尽量不穿化纤类衣物,以使静电的危害减少到最低

■李 菲

近期,我市以晴间多云天气为主,天干物燥。日最高气温维持在21℃左右,最低气温10℃上下,气温波动不明显。在这种干燥的环境中,皮肤与衣服之间,以及衣服与衣服之间互相摩擦,就会使我们容易受到静电的干扰。
专家提醒,做到以下三点可防止

冬季应首选时令水果

冬天逛超市,“反季食物”是最常听到的词语之一。冬天有那么多时令水果,你为什么非要执著于“反季节”?

应季的水果经过充分的日晒,口感、营养等品质往往优于反季节的产品,应该作为首选。尤其于冬天而言,苹果、梨、柑橘、香蕉等水果不但成熟期较长,且耐储藏,易运输,可以长时间供应市场。
今天就来认一认冬季的“应季水果”,看看它们的养生功效。

- 1.苹果**
除含有钾、钙、铁等基本的营养素外,苹果还富含果胶、酚酸、黄酮类物质,这些功能性成分有助健康。流行病学研究发现,吃苹果有助减少癌症、心血管疾病、哮喘、糖尿病等多种疾病的风险。
- 2.橘子**
橘子除了富含维生素B1之外,胡萝卜素含量也远远高于其他水果,其在人体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。
橘子中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,有助减少冠心病、中风及高血压等疾病的发病率。
- 3.柚子**
柚子富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及各种矿物质。柚子性偏寒,食用柚子有助去火。
研究发现,柚子中独特的苦味成分——柚皮素,与目前两种治疗2型糖尿病的药物有相同功效,能提高人体对胰岛素的敏感性,有助控制血糖。
- 4.橙子**
橙子含有丰富的维生素C、钙、磷、β胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙等营养物质。
研究显示,每天喝3杯橙汁能降低体内胆固醇的含量。另外,适量吃橙子还能缓解咳嗽,保护肺脏。
- 5.山楂**
山楂中维生素和矿物质含量丰富,特别是其中所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化。
此外,山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸,具有防癌、降血压的作用。
- 6.猕猴桃**
猕猴桃是维生素C含量最高的水果之一。猕猴桃中的维生素K也很丰富,它不但与凝血功能有关,还有益骨骼健康。
研究显示,猕猴桃富含的多种抗氧化剂和血清素,有助改善睡眠质量。(据《生命时报》)

治疗前列腺增生有了新技术

经尿道钬激光前列腺剝除术能减少前列腺切除术中和术后的出血,缩短了术后膀胱冲洗的时间、留置导尿管时间和住院时间,可以大大减少患者的住院费用及术后并发症的风险

■通讯员 唐建

良性前列腺增生是老年男性的常见病之一,亚洲60-90岁男性发病率为40%,70-90岁发病率为56%,手术是治疗该病的理想手段。
多年来,“经尿道前列腺切除术(TURP)”被认为是良性前列腺增生手术的金标准。但是该疗法术中出血较多,组织残留率较高,再手术率高且易导致尿道括约肌损伤引起尿失禁,术后继发出血,膀胱颈挛缩及术中灌洗液吸收过多可能导致电切综合征等诸多并发症。
随着钬激光技术在泌尿外科临床的使用,一项新的技术被应用于前列腺剝除手术。由于钬激光具有良好的切割、组织气化和凝固止血的效果,经尿道钬激光前列腺剝除术(Holep)能减少前列腺剝除术中和术后的出血,缩短了术后膀胱冲洗的时间、留置导尿管时间和住院时间,可以大大减少患者的住院费用及术后并发症的风险。南华大学附二医院泌尿外科汪翼博士已成功完成60余例经尿道前列腺钬激光剝除术。患者拔管后排尿通畅,恢复良好,疗效满意。为广大前列腺增生患者带来更快捷、更彻底、更低痛苦的优质医疗服务。