

守护双节平安 筑牢健康防线

市疾控中心发布四大领域健康指南

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 匡后丽 李朝晖)中秋与国庆双节叠加,市民团聚出游需求集中释放。市疾控中心近日发布双节健康指南,围绕传染病防控、饮食安全、出行与居家防护、应急处置四方面提供专业建议,全力守护市民假期健康。

在传染病防控方面,指南提醒需重点防范聚集性风险。初秋昼夜温差达5℃至10℃,呼吸道黏膜抵抗力减弱,流感、新冠病毒感染和支原体肺炎传播风险上升。其中,流感易引发高热、肌肉酸痛,易在家庭聚餐或旅游团中传播;支原体肺炎多见于儿童,典型症状为剧烈干咳。建议市民在高铁、景区等密闭场所规范佩戴口罩,保持1米以上社交距离,每日开窗通风2次至3次,每次不少于30分钟;老年人和儿童等重点人群可提前接种流感疫苗。

此外,虫媒与接触性传染病防护也不可忽视。当前部分地区蚊虫仍活跃,登革热等蚊媒传染病传播风险存在,市民夜间外出建议穿浅色长袖衣裤,使用含避蚊胺的驱蚊剂,并及时清除环境积水。带儿童出行需防范手足口病,公共玩具、电梯按钮等高频接触点易残留病毒,接触后应及时清洁双手,避免儿童用脏手触摸口鼻。

饮食安全方面,节日聚餐密集,食源性疾病进入高发期。诺如病毒和细菌性痢疾是主要威胁,其中诺如病毒传染性极强,可通过未消毒餐具、不洁手传播。指南提出“四步防范原则”:选择正规餐饮场所,认准《食品经营许可证》;注意手部与厨具清洁,饭前便后洗手20秒以上,生熟砧板分开;确保食材安全,肉类、海鲜彻底做熟;科学储存食物,剩菜及时冷藏,食用前充分

加热。同时注意控制食量,每餐七八分饱,搭配蔬果助消化。

出行与居家防护方面,乘坐公共交通时,建议避免直接触摸口鼻,可使用消毒棉片清洁小桌板、扶手等设施;自驾出行应杜绝疲劳和酒后驾驶,关注目的地天气与地质灾害预警;入住酒店需熟悉疏散通道和消防设施。居家时应关闭水电气阀门,锁好门窗,注意用电用火安全,保持规律作息和充足睡眠,避免免疫力下降。

指南还提示,如出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状,应立即停止外出或聚会,居家休息并及早就医,如实告知旅居史和接触史。

市疾控中心提醒,健康是团圆快乐的基础,市民要科学防范、合理安排,度过一个平安祥和的双节假期。



2025年4月,市中心医院“名医驻邵”工作在东院启动。该工作站是推动优质医疗资源下沉、缓解群众“看病难”的惠民工程。来自北京、上海、广州、长沙等地医院的胸外科、泌尿外科、肿瘤科等领域权威专家入驻邵阳,陆续开展定期坐诊、定时驻点义诊、手术指导、学术研究等工作。

14支队伍同台比拼 提升母婴急救能力

邵阳日报讯(记者 伍洁 通讯员 黄思璇)9月26日,2025年邵阳市母婴安全急救职业技能竞赛市级决赛在市中心医院东院举行。来自全市9个县市区及5家市直属医疗机构的14支队伍参赛。

决赛采用理论笔试形式,重点考核母婴保健相关法律法规、高危孕产妇与危重新生儿救治专业知识等内容,全面检验参赛人员的专业基础。比赛中,选手们认真作答,展现出扎实的理论功底和良好的职业风貌。

此次竞赛设个人奖、团队奖和特别贡献奖,个人一等奖获得者将代表邵阳参加省级决赛。活动为全市妇幼健康领域医务人员搭建了交流与比拼的平台,营造了“学知识、强基础”的良好氛围,有助于进一步提升全市母婴安全急救理论水平,为守护妇女儿童健康、建设“健康邵阳”筑牢专业基础。

探寻针灸的更多可能

——记市中西医结合医院针灸科副主任医师付芳

邵阳日报记者 李焯珩 通讯员 刘璐

9月24日,市中西医结合医院针灸科诊室,副主任医师付芳正在为一名右肩剧痛的患者治疗。与常规“哪里疼扎哪里”的思路不同,他并未在患者肩部施针,而是选取其右脸颊多个点位快速进针。随着银针轻捻,患者李女士惊喜地发现:“肩膀真的轻松多了。”这立竿见影的效果,得益于付芳自创的“调衡针法”。

付芳与中医的缘分始于年少时期。因体弱多病,他曾在中医的治疗下恢复健康,切身感受到传统医学的博大精深。高考时,他毅然报考北京中医药大学针灸推拿专业,从此与银针结缘。

行医十年间,部分患者对传统“痛点取穴”疗法反馈不佳,促使付芳不断反思。2022年的一次进修中,他目睹老师运用董氏奇穴,仅用数针便缓解了一位患者的背痛。这次经历让他意识到不同针法的潜力,也坚定了他融合创新、探索更优诊疗路径的决心。

进修归来,付芳开始构思自己的针法体系。他将人体疼痛系统比作电路故障:“哪里疼扎哪”如同在短路处反复接线,难以治本;若能找到“总开关”,从整体调节身体平衡,才是根治之道。

基于这一思路,他白天接诊积累经验,晚上研读文献、博采众长。为验证针法,他甚至常在母亲身上练习。一次施针时,他发现针

刺母亲左臂竟缓解了其右臂疼痛,这意外收获让他信心倍增。此后,他融合董氏奇穴、脐针、腹针、颊针等多家技法,结合生物全息理论,逐步创立了“调衡针法”。

该针法遵循“远端取穴”“左病右治、上病下治”的原则,施治思路看似“反常规”,却常获即时疗效。例如,膝痛在手肘取穴,腰痛在腹部施针,均能有效缓解症状。临床中,不乏疑难病例经他之手取得突破:一位辗转多地、花费数万元未愈的肋痛患者,经付芳经络辨证配合刺血疗法得以康复;一位三年顽固呃逆患者,经放血加针灸治疗症状消失;还有胫骨外上髁炎患者,仅用颊针三针便疼痛立止。

除日常坐诊,付芳每月坚持下乡义诊。起初村民多持观望态度,有人体验后称赞“神奇”,便纷纷上前求治。

行医十二年来,付芳始终以患者心为心,坚持提供免费咨询。“患者所求无非是病愈。能用专业帮到他们,何必推辞?”如今,他依旧日复一日地穿梭于诊室与义诊点之间。

“90%以上的疼痛可当场缓解,30%能当场治愈。”在他手中,针灸是因人而异的精妙调空。他最大的愿望,是让更多人看到针灸的广阔天地。“针灸,从来不止一种模样。”他这样坚信,也这样实践。

饮用水安全管理工作培训开班

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 王永芳 唐慕珍)9月24日至9月26日,市卫健委联合市教育局组织开展全市饮用水安全管理工作培训。各县市区卫生健康局、教育局、疾控中心(执法局)分管负责人及相关科室负责人、部分重点学校业务负责人等共180余人参加。

培训围绕当前我市饮用水安全新形势新要求,系统讲解了饮用水卫生知识、学校病媒生物防治技术规范及相关法律法规政策,通过理论讲解、案例分析和经验交流等形式,增强培训的针对性和实用性。

会议对紧盯重点领域和关键环节精准发力作出了部署,包括:加强风险监测预警,提高水质监测频次与覆盖面,强化对集中式供水和二次供水单位的卫生监督;落实环境治理与综合防控,坚持“环境治理为主、药物防控为辅”原则,规范开展病媒生物防治;提升执法监督与服务水平,加大执法力度,压实相关单位主体责任。

同时,会议就坚持问题导向和目标导向,全面提升管理效能提出明确要求,强化源头管控,配合做好水源保护评价和供水设施维护,保障水质稳定达标;强化监督监测,加大检查力度,依法查处违法行为;强化应急处置,完善预案并加强演练和物资储备;强化部门协同,加强与生态环境、水利、教育等部门的沟通协作,形成齐抓共管合力,共同筑牢饮用水安全防线。



9月20日,市中心医院巡回医疗队精准下沉,赴邵东市双凤乡开展义诊,让村民在家门口享便捷优质服务。 唐颖 颜程 摄影报道

生动有趣破解“失眠密码”

市中心医院团队科普作品获全国亚军

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 阳媚 肖时晰)近日,首届全国睡眠健康科普作品征集活动落幕。市中心医院临床心理科与儿科联合团队创作的科普视频《午夜迷案:谁偷走了她的睡眠?——不宁腿综合征破案纪实》,从全国近千件参赛作品中脱颖而出,荣获全国第二名。

此次活动由中国睡眠研究会与科普中国共同主办,中国睡眠大数据中心承办,以“助力健康中国 睡眠科普先行”为主题,面向

全国医务工作者、科研人员及相关从业者征集视频与图文类科普作品。经过专家评审、网络投票和现场终审三轮角逐,市中心医院团队作品凭借创新表达与专业内涵,获得评委与公众的广泛认可。

该作品突破传统健康科普模式,以“悬疑破案”为主线,将不宁腿综合征这一常见但易被忽视的睡眠障碍,巧妙转化为一起寻找“睡眠神偷”的探案故事。视频通过情景再现与通俗讲解,清晰阐释了疾病的症状

特征、发病机制与诊疗路径,并创新提炼“安腿四字诀”——“腿如蚁爬、躺着必发、夜闹更凶、动动就好”,将专业诊断标准转化为公众易于掌握的自查工具。

作品在传播方面表现亮眼,截至目前,网络播放量已突破2万次,实现了健康科普“叫好又叫座”的效果。团队在创作中兼顾专业性、通俗性,既严格遵循国际诊疗指南,又通过剧情化表达降低理解门槛,让医学知识“看得懂、记得住、用得上”。

公告

经湖南邵东湘淮村镇银行股份有限公司(以下简称“邵东湘淮村镇银行”)2025年临时股东大会第二次会议、湖南邵东农村商业银行股份有限公司(以下简称“邵东农商银行”)第十五次(临时)股东大会决议,邵东农商银行拟吸收合并邵东湘淮村镇银行。吸收合并后邵东湘淮村镇银行解散并注销法人资格,原邵东湘淮村镇银行全部业务、财产、债权债务及其他一切权利义务由合并后存续的邵东农商银行承继。吸收合并事项尚需监管部门的批准,以监管部门的批复文件为准。邵东农商银行注册资本78701.25万元人民币,邵东湘淮村镇银行注册资本15000万元人民币,吸收合并完成后,邵东农商银行注册资本保持不变。

邵东湘淮村镇银行将营业至监管部门批复解散之日为止,营业期间所有业务均正常办理。邵东湘淮村镇银行解散后,邵东湘淮村镇银行原有客户可到邵东农商银行任一分支机构继续办理相关业务。邵东湘淮村镇银行债权人可以根据《中华人民共和国公司法》的规定在本公告发布之日起四十五日内向邵东湘淮村镇银行提出相应要求;未提出要求的,不影响其对邵东湘淮村镇银行合法享有的债权的有效性。

特此公告。

湖南邵东湘淮村镇银行股份有限公司联系人:周女士,联系电话:0739-8988990

湖南邵东农村商业银行股份有限公司联系人:申先生,联系电话:0739-2622755

邵东湘淮村镇银行股份有限公司地址:湖南省邵东市衡西路与河北路交会处德成大厦一楼

湖南邵东农村商业银行股份有限公司地址:湖南省邵东市宋家塘街道办事处金龙路585号

湖南邵东湘淮村镇银行股份有限公司
湖南邵东农村商业银行股份有限公司
2025年9月29日

力克省级强手 展现邵医风采

邵阳日报讯(记者 李焯珩 通讯员 谢翠玲)近日,在株洲举办的2025年湖南省麻醉年会“无痛有我,舒适同行——青年麻醉医师病例讨论大赛”决赛中,邵阳学院附属第一医院麻醉科医师扈雪千凭借扎实的专业能力和出色的现场发挥,荣获第三名,成为邵阳市唯一晋级决赛并获奖的选手。

决赛中,扈雪千汇报的病例《麻醉织梦》,聚焦一例七月大患儿食管异物急诊取出术的麻醉管理。面对患儿年龄小、病情急、风险高的挑战,她通过精准

测算气管插管深度、制定个体化麻醉方案,并开展多学科协作,保障手术顺利实施,成功守护患儿生命。该病例逻辑清晰、处置得当,获得评委高度认可。

据悉,此次大赛是我省麻

醉领域青年医师的重要竞技平台,吸引了多家医疗机构精英参与。经初赛严格筛选,仅十例病例入围决赛,选手多来自中南大学湘雅医院、省人民医院等省级医院,竞争激烈。

电话办理 在线刊登

本报广告刊出联系电话

证件遗失、公告、声明、启事等分类广告

咨询与监督电话: 0739-5322630

遗失启事

邵阳市农村公路管理处工会委员会开户许可证(核准号:J5550001739501,编号:5510-01241619)不慎遗失,特此声明作废。