

“柚”遇丰收 “田间课堂”帮带货

长沙县黄兴镇推出“田间课堂”，将学习宣传贯彻党的二十大精神落实在为民利民一线

◎星沙时报记者 易旭

“去年是试挂果，产量只有五六千斤。今年虽然遇上大旱，但果子喜丰收，足足有5万多斤。”长沙县黄兴镇仙人市村的葡萄柚基地里，果农师涛诉说着他的“丰收烦恼”。

“这片果子重量一般都在1斤左右，属于葡萄柚中的一等果。11月天气好的时候卖掉了大部分，现在采摘完存仓库的有1万多斤，树上挂果还有6000斤左右。”放眼望去，采摘过的柚树上仍挂满了黄澄澄的果子。

2010年，师涛参加了“一村一大”培训班，接触到观光农业，决定在“园林村”仙人市村另谋发展：“想做观光果园，便到北京、上海、广州等一线城市调查市场，发现品相不错，重量达标的葡萄柚一个能卖上六七十块钱，有巨大的商机。”

说干就干，引进国外葡萄柚，驯化、选优培育，终于选出了适应当地生长环境的果株。2013年，师涛带着50多个优质葡萄柚去省城检测机构送检：“选果花了将近30万元，选出了15株优良果树。”

2020年，师涛的柚园初具规模，借助乡村振兴东风，师涛尝到了农业产业带来的红利。“仙人市村本就有园林村的优势，游客、采购商络绎不绝；同时美丽乡村村庄建设，让乡村田园生活吸引力更加充足，‘精品采摘园+生态旅游’的路子是道途通畅。”

于是，师涛将一日三餐从马路旁搬到了果园的简易板房里，凭借二十多年与苗木打交道的经验以及对黄土地的热忱，他熬过了农业产业漫长的“结果”周期，超百万元的资金投入和全家超十年的满负荷经营，在2022年迎来了葡萄柚的丰收。

“果面光滑亮泽呈金色，柚小皮薄，果肉细嫩多汁，口感甘甜清新。”对于精心培育出来的产品，师涛自信满满。11月6日，师涛的葡萄柚全面开售，恰巧赶上了村里的“田间课堂”开讲。

仙人市村党总支书记李如介绍：“在中国共产党第二十次全国代表大会结束后，全镇各村（社区）开展形式多样的学习会，我们村就依托新时代文明实践站、仙人市村关心下一代工作委员会，在葡萄柚基地里推出‘田间课堂’实践活动，不仅把党的二十大精神



黄兴镇葡萄柚基地内，柚树上挂满了黄澄澄的果子。易旭摄

神宣讲到了田间地头，更为当地优质的农产品增设了展示的橱窗。”

在“田间课堂”开讲当天，10元每斤的葡萄柚就销出了1500多斤。

师涛介绍，柚园主要销售模式是熟客带客人入园采摘，但11月下旬疫情与寒潮的双重影响，葡萄柚的销售热“戛然而止”，看着仓库里堆积如山等待袋装打包的柚子，师涛满脸惆怅：“果子顶多还能挂树10天左右，再拖

的话就可能自然掉落，同时还影响果树冬季修枝、保暖等工作，影响来年挂果的数量与质量。”

近日，湖南迎来新一轮降温，对于葡萄柚的销售又是新一轮的挑战。目前，黄兴镇镇村干部正在筹备将“田间课堂”开到线上，也将葡萄柚的销售渠道开拓到线上，通过线上推广、社区团购等形式让更多市民品尝到黄兴美味。



有心 药丸免费分装送市民

星沙时讯(通讯员 卢木森 记者 李丹)12月22日一大早，长沙县江背镇五美社区九芝堂连锁店门口就有不少居民排队领取退烧药。店员正有序发药，并一一叮嘱他们用药的注意事项。

“现在很多人发烧，没有退烧药，刚好我们店里还有一批，就想第一时间送给他们，希望能缓解他们的症状。”药店负责人易先生说。

疫情防控政策优化后，群众对退烧药的需求激增，很多药店的退烧类药物都已卖断

货。看到布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药“一药难求”的现状，该药店立即把刚到货的退烧药拆零分包出来。

爱心善举见细微之处，该药店不仅把药丸贴心地按需分装到小袋子里，还复印了使用说明书一并送给居民，嘱咐领药的居民按说明用药。“能帮助到有需要的人，这样的事很值得。”药店负责人易先生说，他也呼吁大家勿囤积药品，把资源留给需要的人，守望相助，各尽其力，一起度过特殊时期，静待春暖花开。

有爱 中药汤剂持续赠送

星沙时讯(记者 赵佳慧)12月22日，长沙县梨树街道欣康大药房(城市花园店)得知市民出现发热症状较多，便通过朋友圈的方式，给有需要的市民免费发放退烧药。目前已有50多位周边居民上门领取药物。

同时，该药店还为市民熬制了“甘草干姜汤”。“甘草干姜汤”由纯中药药方熬制，对新冠病毒具有治疗和预防的效果。

“中药没有副作用，我们喝着很安心。”家住城市花园小区

的刘大爷一早来药店给人买药，看到有免费的中药汤喝，立马喝了一杯用作预防。

“看到那么多市民买药困难，发烧浑身难受，作为当地的药房就想为他们做点什么。”欣康大药房负责人告诉记者，当前是特殊时期，为大家的燃眉之急，药房免费为市民提供退烧药，每人可领取3包。目前还在持续赠送中，并且，梨树市民可以到欣康大药房喝上一碗“甘草干姜汤”，预防疾病。

文明家庭“志愿红” 良好家风带新风

长沙县泉塘街道周艳平一家热衷公益，被评为2021年度长沙县文明家庭

◎星沙时报记者 宋彬彬

今年47岁的周艳平身份不少，是全职妈妈，更是交通劝导员、义工、群众熟悉的公益志愿者。今年，周艳平一家被评为2021年度长沙县文明家庭。在她的心里，她的家是“小家”，社会是“大家”。在“小家”家人的互相支持下，一家三口都热衷于公益事业并经常互相分享。

2018年冬季的一天，女儿鲍星语突然和周艳平说，她同学的妈妈周末要去看望残障人士刘露，她也不想一起，希望妈妈可以带自己一起前去，周艳平欣然应允。到达刘露家后，周艳平一家不仅送上了自己的礼物，还和刘

露唠起了家常。

在聊天中，周艳平她得知刘露因小时遭遇车祸而导致下半身残疾，家中一直生活拮据。然而，在这种情况下刘露仍坚持加入长沙县爱的摆渡人义工发展中心，即便行动不便也常常参与公益，做志愿服务。

刘露身残志坚的故事感动了周艳平和女儿，她们当场留下刘露的电话号码，表达了希望一起参与公益活动的想法。从那以后，陪伴敬老院老人、看望托养机构残障人士、疫情期间投身抗疫一线……周艳平和女儿的身影出现在了各个公益、志愿服务活动现场。2020年，鲍星语还被长沙县爱的摆渡人义工发展中心评为了“优秀小义工”。

长期与弱势群体接触，让鲍星语了解到了他们的无奈之处，立志要帮助他们。“希望能通过法律帮助到更多人。”去年，鲍星语高中毕业，凭借优秀的成绩毅然决然选择了湘潭大学的法律专业。“她爸爸是从事建筑行业的，我们本来希望她可以读师范或者建筑设计专业。”周艳平说，志愿服务这条路是她和女儿一起走上的，她和丈夫鲍海军都尊重女儿的选择。如今，女儿虽在外求学，但每次寒暑假回家，鲍海军都雷打不动主动询问周艳平和刘露，参与公益情况。

孩子的选择其实来自于父母的言传身教。早在周艳平和女儿走上公益道路前，鲍海军作为一名党员，就常在

工作之余加入社区志愿服务活动，是社区的一名党员志愿者。2015年，女儿小学升初中分到了松雅湖中学，一家人也从泉塘街道板桥安置小区搬到了圆梦康乐城，然而，鲍海军仍经常跑回板桥小区参加志愿服务活动，疫情期间更是不顾一切加入到抗击疫情工作一线中。

“我觉得我们只是做了应该做的，以后我们这个小家还会继续向社会这个大家奉献更多爱心。”周艳平说。



冬季，请呵护好呼吸道

医生提醒：需注意呼吸道保护，防寒保暖戴口罩，降低疾病加重风险

◎星沙时报记者 李丹 通讯员 栗青梅

冬季是呼吸道疾病的高发季节，因为天气干燥寒冷，呼吸道病原的病毒、细菌更容易存活，空气中病原体增多，加之人的鼻黏膜受到冷空气刺激，抵抗外界病菌侵袭的能力降低。日前，记者走访长沙市中医医院(长沙市第八医院)呼吸内科了解到，近期前来就诊的患者增多。医生提醒，干燥的空气、昼夜加大的温差，急性呼吸道疾病患者比例升高，特别是老年患者，自身免疫功能的下降以及可能合并有慢性气道疾病等，都可能使“小病”变成“大病”。因此，切不可轻视，需注意呼吸道保护，防寒保暖戴口罩，降低疾病加重风险。

如何避免冬季呼吸道疾病?

生活中保持健康行为

如戒烟限酒、睡眠充足、营养充分、锻炼健身等。

外出要注意个人防护

正确戴口罩，勤洗手、洗净手，老年人防跌倒。

保持清洁和通风

在注意保暖的情况下，一定要保持良好的通风状态。

及时获得有效治疗

一旦出现发热、咳嗽等症状，应尽早前往正规医院发热门诊就诊

制图/杨赛军

年轻人大意，感冒拖成肺炎

病例：36岁的陈先生前段时间感冒，有些流鼻涕、咳嗽，因为工作忙没太在意，也没有吃药，想着过几天就好了。谁知道，一周过去，感冒越来越严重，身体似乎也越来越不结实，并伴随发烧。陈先生吃了些感冒药，却并不见效，不仅咳嗽，还胸痛不止，日前前往长沙市中医医院(长沙市第八医院)就诊，检查发现，陈先生已由感冒演变为肺炎，必须住院治疗。

专家答疑：肺炎主要表现为发热、咳嗽、痰中带血，可伴胸痛或呼吸困难等。一般来说，抵抗力较弱的人群，比较容易患肺炎，如老年人、儿童及有慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等基础疾病的人群。但近期，科室收治了几个20岁至40岁的青壮

老年人是高发人群，要积极预防

病例：在长沙市中医医院(长沙市第八医院)呼吸内科，70多岁的杨大伯吸着氧气管躺在床上。他是一位慢阻肺患者，近期因受凉感染导致旧疾复发，先后出现咳嗽、喘息、胸闷、呼吸困难等症状，随后住院治疗。

专家答疑：“哮喘、慢阻肺、糖尿病等慢性病患者，是预防呼吸道感染的重点人群。这些患者一旦感冒，还会因感冒而并发支气管炎、肺炎，如果不及时治疗就会导致慢性病的加重。”谢军介绍，老年人本身抵抗力较弱，呼吸系统疾病对于老年人来说，是导致死亡的严重病因之一。据了解，老年人呼吸道黏膜逐渐萎缩，分泌机能下降，内脏器官功能衰退，使呼吸机能减弱，体内吸入和排出的气体量相应减少，从而影响废气的排出和新鲜空气的吸入。老年人全身免疫力

降低，体温调节功能减弱，对外界环境变化反应迟钝，也为细菌繁殖提供了有利条件。

谢军介绍，老年人得了感冒后，明显较年轻人恢复慢，大多在2-3周才能得到基本恢复，有的则需数月，周身乏力、头晕等症状才能完全消失。所以，提前做好自我保护，“防患于未然”更加重要。

如何避免冬季呼吸道疾病?谢军提醒，要注意增强体质和免疫力。在生活中保持健康行为，如戒烟限酒、睡眠充足、营养充分、健身锻炼等。要保持清洁和通风。冬季气温低，在注意保暖的情况下，一定要保持良好的通风状态，因为密闭场所如果人员过多，呼吸道感染风险也会加大。外出要注意个人防护，正确戴口罩，勤洗手、洗净手，老年人防跌倒。此外，一旦出现发热、咳嗽等症状，应尽早前往正规医院发热门诊就诊，以及及时获得有效治疗。

三叉神经痛多年 小小球囊除顽疾

星沙时讯(记者 李丹 通讯员 于汉昌)家住长沙县的吴姨今年71岁，8年前，她因面部疼痛就医，被诊断为右侧三叉神经痛，在口服药物治疗效果不明显后，行右侧三叉神经减压术，术后症状一度缓解。近两年来，吴姨再次出现右侧面部疼痛，呈闪电样痛，刷牙或冷热食物刺激后痛感明显，在周围邻居的介绍下，近期慕名来长沙市中医医院(长沙市第八医院)神经外科治疗。

神经外科副主任医师钟治军详细了解病史，考虑患者年龄大、体质差，治疗团队根据患者个体情况，最终决定行三叉神经半月结球囊压迫术。术后，患者清醒后返回病房治疗，

右侧面部疼痛消失。术后第3天，吴姨顺利出院，困扰多年的剧烈疼痛终于被解除。

钟治军介绍，三叉神经痛被称为“天下第一痛”，临床表现为面部阵发性剧烈疼痛，呈闪电样刺痛，洗脸、情绪激动、说话、进食及牙齿受冷热食物刺激后可诱发疼痛发作，其主要病因为血管压迫，口服卡马西平等药物能缓解疼痛。手术可行微血管减压术、三叉神经减压术、三叉神经半月结球囊压迫术，目前微血管减压术是治疗三叉神经痛有效的手术方式，但对于年龄大、体质差、手术不耐受的患者，三叉神经半月结球囊压迫术相比微血管减压术，具有手术时间短、损伤小、见效快，病人接受度高等显著优势。

耳穴疗法缓解过敏性鼻炎

星沙时讯(记者 李丹 通讯员 尹伊兰)日前，37岁的袁女士长期受过敏性鼻炎困扰，慕名来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)中医特色门诊，副主任医师杨丽红接诊，根据望闻问切四诊辨证，判定袁女士为肺脾气虚鼻窍失养型。经耳穴组合治疗后，袁女士症状基本缓解。

据了解，耳穴疗法是以中医学的医学理论和现代全息生物学说为依据，通过刺激耳廓上相应的穴位防治疾病的方法。耳廓上分布着较丰富的神经、躯体神经、脑神经、交感神经，它们

相互重叠，形成了神经丛。耳穴既是全身疾病的反应点，又是疾病治疗点，通过针刺、放血、刮痧、艾灸、按摩等方法达到“治病而不致病”的目的，具有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等优点。

杨丽红介绍，耳穴疗法适用于疼痛性疾病，如各种扭挫伤、头痛、神经性疼痛等；适用于炎症性疾病，如牙周炎、扁桃体炎、胆囊炎、腮腺炎等。同时还适用于功能紊乱性疾病，过敏及变态反应性疾病、内分泌代谢紊乱性疾病，如胃肠神经官能症、心律不齐过敏性鼻炎、糖尿病、更年期综合症等。

高您更近 与您更亲

健康 86885555 02

长沙市中医医院(长沙市第八医院) 星沙时报 联合主办

2022年12月23日 星期五

责编/江涛 蒋亦子 美编/杨赛军 校对/黄倩宜

星沙时报