



天边的火烧云

童年相看的火车一直停在故乡... 父亲在大队经济场的瓦厂制坯,烧窑...

我家后院的矮墙外

我家后院的矮墙外。火车开走没多久,又来一辆... 通过或暂停...

天边的火烧云渐渐熄灭

父亲彻夜烧瓦... 星空下的瓦厂;湘桂线上的火车在梦里总是熠熠生辉...

羞愧啊,我从没跟父亲说:我爱你

也不知道火车上那些亲人们姓甚名谁... 一生都想把故乡接得更紧...

三湘名医在线

活出充满力量的自己

凌峰

最近文化发展出版社出版的新书《你的善良,也许只是软弱》,想分享给生活中那些特别“懂事”...

在作者看来,《射雕英雄传》里的郭靖和黄蓉是一对很好的例子:郭靖是一个过度付出、过度拯救的“好人”...

本书作者叫黄玉玲,是一名资深心理咨询师,《武志红的心理学课》的专栏顾问。武志红在给这本书作序时提及:攻击性,是精神分析中的核心概念...

当一个人变得不敢表达、不敢捍卫自己,总是忍气吞声,努力压制、拼命付出,生命就会不断萎缩...

进一步分析,可以看到,一个人不会拒绝的背后往往是害怕面对冲突,担心被报复。这里面藏着巨大的软弱...

这一环扣一环的痛苦,使人下意识地穿上了保护的外衣,比如善良、“懂事”、“好人”...

对于攻击性,我们常常有误解,认为攻击性是恶魔,会毁掉我们的生活,毁掉我们的一切...

事实上,攻击性不是破坏性,不是直接去伤害他人,我们可以学习智慧地展示攻击性,寻找平衡点...

所以,武志红说,“攻击性就是生命力!”攻击性可以被祝福,也可以被诅咒...

这本书主要由三个部分组成:第一部分是重新认识攻击性;第二部分是了解攻击性的起源;第三部分则通过大量案例,聚焦抑郁、焦虑的原因...

黄玉玲希望这本书能带着读者以全新的视角来解读攻击性,并借此打开一扇窗,去真正理解自己,活出充满力量的自在人生...



女儿慧仪拿着通知书去屋后找父亲的时候...

军哥正弯着腰在地里摘西瓜,他左手已经托着一个,右手正准备去摘另一个。整片地里都是皮薄瓤红的麒麟西瓜...

女儿已经走在他身边,从拆开的信封里抽出大学录取通知书。阳光照在光泽卡纸上,看不清上面的内容...

今年进入小满节气以来,整个6月份,长沙经历了一段连绵阴雨。那段时间正好是军哥女儿高考的日子...

军哥除了种西瓜,还种辣椒、茄子、冬瓜,但西瓜的收入是大头。为了方便照看果蔬...

房子就坐落在天心区大托铺街道兴隆村,毕竟是郊区,与长沙市区相比显得有些寒酸。往北可以看见高耸的国金中心...

希望总是伴随着无数的失望而显得尤为珍贵。他按照教授大概的讲述逐年试验,开始的一两年并不顺利...

立春不久,繁育西瓜苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗...

苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗。等到两种幼苗都长到大拇指长的時候,用刀片小心削下西瓜苗的主茎...



李零

南大学教学楼。他们居住的地方离国金中心、岳麓山大学城既近又远,说远是因为那是与果蔬郁郁葱葱迥然不同的人间烟火...

秧苗快速生长的初春季节,正好也是瓜苗需要落地的时候,栽种时错过几天时间,就会推迟西瓜上市10多天的时间...

女儿房间就在隔壁,木板能挡住大部分的光,整个夜晚从缝隙间渗进来寒光和叹息...

女儿一定也像父亲那样,踩进知识的沃土里,贪婪地吮吸着大地的营养,收获那份家人期盼的大学录取通知书...

通知书上写着被会计学专业(智慧会计卓越班)录取,这是女儿心仪的专业。“西瓜已经上市,后续有没有好的市场,还需继续努力!”...

希望总是伴随着无数的失望而显得尤为珍贵。他按照教授大概的讲述逐年试验,开始的一两年并不顺利...

立春不久,繁育西瓜苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗...

苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗。等到两种幼苗都长到大拇指长的時候,用刀片小心削下西瓜苗的主茎...

苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗。等到两种幼苗都长到大拇指长的時候,用刀片小心削下西瓜苗的主茎...

秧苗快速生长的初春季节,正好也是瓜苗需要落地的时候,栽种时错过几天时间,就会推迟西瓜上市10多天的时间...

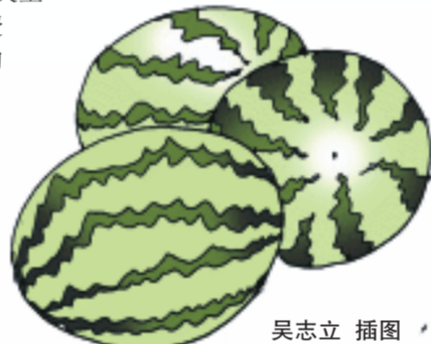
女儿房间就在隔壁,木板能挡住大部分的光,整个夜晚从缝隙间渗进来寒光和叹息...

女儿一定也像父亲那样,踩进知识的沃土里,贪婪地吮吸着大地的营养,收获那份家人期盼的大学录取通知书...

希望总是伴随着无数的失望而显得尤为珍贵。他按照教授大概的讲述逐年试验,开始的一两年并不顺利...

立春不久,繁育西瓜苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗...

苗的时候,按照一比一的比例同时繁育南瓜苗。等到两种幼苗都长到大拇指长的時候,用刀片小心削下西瓜苗的主茎...



吴志立 插图

健康

近期长沙气温连连攀升,易诱发脑卒中。研究显示,当气温高于32摄氏度时,脑卒中发生率较平时更高

高温持续 警惕脑卒中“偷袭”

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 戴婧 实习生 周啸甜

很多人认为,脑血管疾病高发于冬季,其实夏季也要预防脑卒中,尤其是老年人、脑血管基础病患者等高风险人群...

记者了解到,长沙市天心区卫生健康局在全区开展了2024年脑卒中筛查与干预工作,依托长沙市第三医院神经内科、神经外科等重点学科优势...

基于初筛结果,专家提醒,高温天气脑卒中风险升高,高危人群要做好预防。脑卒中发病后的黄金救治时间窗只有几个小时...

A 59岁男子突发中风,医疗集团高效联动成功救治

一个月前,59岁的张先生在金盆岭街道社区卫生服务中心附近晕倒。长沙市第三医院派驻金盆岭街道三真社区卫生服务中心的神经内科专家团队负责人李一心主治医生迅速赶到...

由于张先生交流困难,李一心迅速采取救治措施并联系120,随车护送至长沙市第三医院。途中,他们密切关注张先生病情,开通卒中绿色通道...

“社区分级诊疗能够在第一时间发现患者,为抢救争取宝贵的时间。”派驻赤岭岭街道社区卫生服务中心神经内科专家团队负责人、长沙市第三医院副主任医师黄芳深有感触...

的初步筛查,成功识别出大量卒中高危人群。她积极采取行动,通过有效的干预措施,成功帮助众多社区居民排除了潜在的健康风险...

陈奶奶因头晕和高危脑卒中风险来到黄芳诊室。陈奶奶说:“我看到你们的宣传了,专家下基层坐诊以及卒中筛查。我和我的家庭医生联系后,在社区做了筛查,提示是高危人群。这两天,我感到头晕,是不是中风了?”

黄芳详细询问了陈奶奶的症状和病史,发现陈奶奶存在头晕、步态不稳等症状,结合高血压和高龄等风险因素,高度怀疑陈奶奶存在中风风险...

B 脑卒中快速识别是关键,牢记“120原则”

脑卒中是一种极为凶险的疾病,时间就是生命。在社区,基层医疗人员对居民的健康状况更为熟悉,能够及时察觉他们的异常...

与医院内的诊断相比,社区诊断更侧重于快速识别和初步判断,社区的初步诊断流程通常包括详细询问病史,如患者是否有高血压、糖尿病等基础疾病...

“为了让基层医疗人员能够快速准确地对病情进行评估,我们会提供专业的培训。”李一心介绍,培训内容包括熟悉脑卒中的常见症状、掌握简单的神经系统检查方法...

“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”...

对于脑卒中患者而言,出院后的康复治疗、长期管理非常重要。在长沙市第三医院专家团队的努力下,目前天心区脑卒中患者回到社区后,社区卫生服务中心医护人员会为其制定个性化的康复计划...

黄芳提醒市民,尤其是中老年人,夏季要及时补充水分,注意饮食清淡。切勿频繁进出空调房,保持情绪稳定、规律作息、戒烟限酒...

120三步法 快速识别脑卒中. 1 代表 看到1张不对称的脸. 2 代表 2只手臂是否出现单侧无力. 0 代表 聆(零)听讲话是否清晰.

漫画/何朝霞

C 夏季脑卒中危险性增加,高危人员要做好预防

近期长沙气温连连攀升,此类气候易诱发脑卒中。研究显示,当气温高于32摄氏度时,脑卒中发生率较平时更高,且随着气温升高,危险性还会增加...

这是因为,闷热潮湿的环境可能导致大家食欲降低,从而减少食物的摄入,加之出汗量增加,体液相应流失,高龄老人群体更易面临血容量不足的困境...

脑卒中虽可怕,但改变不良的生活习惯,采取正确的措施可有效预防脑卒中的发生。黄芳提醒市民,尤其是中老年人,夏季要及时补充水分...

黄芳提醒市民,尤其是中老年人,夏季要及时补充水分,注意饮食清淡。切勿频繁进出空调房,保持情绪稳定、规律作息、戒烟限酒...

黄芳提醒已患脑卒中的患者,要保持积极的心态,配合治疗和康复训练。有卒中病史的市民,要定期体检,控制好血压、血糖、血脂等指标...

暑假期间,如何科学有效帮助孩子管理体重? 长沙疾控提醒: 预防儿童肥胖,做到“食不过量”

长沙晚报8月4日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴鑫 实习生 张文艺)暑假期间,天气炎热,不少孩子开启空调房里长期坐着不动、看电视玩手机、左手奶茶右手零食的“度假模式”...

新鲜蔬菜、奶类和豆类摄入比例,少吃肥肉,禽肉去皮;控制油、盐、糖等调味品,全日烹调用油应控制在20克至30克...

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,当前我国6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,儿童肥胖已呈全国流行趋势...

儿童肥胖以单纯性肥胖为主,大多与能量过度摄取和(或)能量消耗不足有关。如何做到“食不过量”呢? 限制总能量摄入,做到吃饭八分饱...

培养良好饮食习惯。提倡分餐制,用餐盘控制进食量,每餐食物的量以一个圆形餐盘为例,餐盘的一半是蔬菜(2至3种)...

“慧”选“慧”吃,养成健康饮食习惯。主食“粗”“细”搭配,可在大米中加入全谷物(糙米、燕麦、玉米等)...

用餐时细嚼慢咽,减缓进食速度,避免狼吞虎咽或边看电视边吃饭;按照清淡汤、蔬菜、肉蛋、粗粮的顺序进餐...

一周健康 长沙市疾控中心 长沙晚报 联合主办

