

开慧故里满庭芳 文明之花处处开

长沙县开慧镇以全国文明乡镇创建为统领,奏响以“红色”+“文明”为主题的高质量发展交响曲

长沙晚报全媒体记者 吴鑫矾 通讯员 陈渊智

长沙是“十步之内,必有芳草”的红色热土,位于长沙县最北端的开慧镇,是毛泽东亲密爱人杨开慧和中共第一位女党员缪伯英的故乡,红色是当地最耀眼的底色。

近年来,开慧镇以红色文化沁润文明内核,迸发出无限生机和活力;从文明之风拂面的楹联文化公园,到志愿服务惠民的集镇社区;从由内而外蝶变的和美乡村示范点,到绣出精致“里子”新时代文明实践所;从火爆出圈的文旅市场,到美丽幸福的文明乡镇……如今,以全国文明乡镇创建为统领,开慧镇正铿锵奏响以“红色”+“文明”为主题的高质量发展交响曲。



长沙县开慧镇航拍图 均为开慧镇供图

文明乡镇 百姓既参与其中又受益增收

开慧镇红色资源丰富,镇域内拥有全国爱国主义教育基地杨开慧纪念馆、省级爱国主义教育基地缪伯英故居、湖南第一个农村党支部杨柳塘党支部等,曾荣获国家级生态乡镇、国家卫生镇、全国楹联文化镇,并于2016年首次被评为湖南省文明镇。

在开慧镇开慧村部道德模范主题长廊,村民王琳正被一个个“家风家训”“孝老爱亲”“俭以养德”“舍己为人”的故事吸引,她说:“这样的宣传方式很好,大家能了解到身边的好人好事,广泛传播正能量。”

近年来,开慧镇注重常态化开展身边好人、“好婆婆、好儿媳”等评选,涌现出了一大批先进模范。

“我36岁进入社工岗位,当时想做用心服务留守儿童及孤寡老人。这一做就是10个年头,但我投身在社工服务的第一线,尽全力服务居民的初心没变。”在葛家山村的开慧社工站,站长李柳英正在为村里的困难妇女解决难题。去年,该站被评为湖南省首批乡镇(街道)“五星级”社工站,背后少不了李柳英的坚守和付出。10年来,她孵化当地

志愿者组织71个,发展18支活跃的志愿者服务队;带动当地注册志愿者由零到557人,骨干志愿者293位,星级志愿者46位,累计开展1500余场志愿服务活动,志愿服务时长累计超过2.5万小时。

在开慧镇,像李柳英这样的身边好人还有很多。开慧镇开慧村党总支书记郭翠介绍,在文明创建过程中,该镇通过一系列身边好人的故事,引导村民从“置身事外”到主动“参与其中”,树立起“要我做”到“我要做”“一起做”的理念,有话好好说,有事一起议,增强大家建设家园的主人翁意识。

创建宜居宜业的文明乡镇,村民既是参与者,也是受益者。开慧镇将红色旅游、文明乡镇建设与乡村休闲融为一体,搅活了文旅产业发展的“一池春水”。

杨开慧纪念馆景区的人气依旧火热,游人在参观完纪念馆,大多会步行到一旁的开慧村余家坳。在这里,为农户“量身定制”400余副“牌匾上的家风家训”的“楹联一条街”,免费供村民游客使用的“共享厨房”,吸引了游客和百姓纷纷到访。

2023年,开慧镇依托丰富的本土资源,举办红色文化旅游节、国际飞行器大赛、“村长请客”等旅游活动,吸引不少村民返乡创业,成为民宿老板、农家乐店主。如今,这里游客来来往往,民宿、农家乐生意热闹,群众增收后“精气神”更足了。

精神共富 在家门口尽享文化大餐

都能讲好红色故事。

先后开展了20余场大型综合性群众性文体活动,连续10年组织开展板仓红文化艺术节,打造了独具乡村特色、深受群众喜爱的镇级文化品牌活动“红色文化旅游节”“长沙县孝道文化节”“楹联文化节”,村级文化品牌活动“开慧村孝母文化节”“秀美枫林”等,吸引了3万余群众参加。自制“村晚”、舞龙舞狮、健身秧歌、广场舞大赛引得老百姓纷至沓来,村民们积极参与各类文体活动,展现了一幅美好的乡村生活画卷。

在板仓社区,创新推出《板仓之声》广播节目,面向全镇中小学招募100名红领巾广播员,开设了板仓故事、平安开慧、书香开慧等栏目。自“板仓之声”开播以来,

幸福实景 幸福感、满意度蹭蹭上涨

“有事找志愿者,有时间做志愿者”的风尚从一个人遍及一座小镇。截至目前,开慧镇建有1所新时代文明实践站,并在10个村社区建有10所新时代文明实践站,实现了新时代文明实践阵地全覆盖;依托新时代文明实践站,定期为基层群众提供理论政策宣讲、生态环保、科普科技、文艺表演、体育培训及其他技能培训等多种服务项目900余次;村社区以新时代文明实践站为依托,以“党建引领+志愿服务”为主要模式,实现基层党建与志愿服务相结合,不断推动文明实践志愿服务常态化。

“板仓夜校”马上开始了,大家有好的建议可以提一提。”自“板仓夜校”启动以来,开慧村村民们时常围坐在一起,打

覆盖全镇群众超过30万人次,成为传播党的好声音的“扩音器”、密切党群干群关系的“连心桥”。

开慧镇飘峰山村“大学带小学”夏令营为全国首创,连续7年开展夏令营活动,制定“二十四孝故事、二十四节气知识、古诗词赏析、我们的传统节日”等特色文化课程,丰富了课堂,弘扬了中华优秀传统文化。

在葛家山村,结合本地红色文化优势,打造开慧镇“红色教育实践课堂”及葛家山村“孝文化体验课堂”,进一步培育和践行文明实践志愿服务理念,积极开展促进少年儿童身心健康的文化活动,让精彩纷呈的文化活动真正满足农村青少年精神文化需求。

开话匣子,与村干部就党的政策、民生实事等问题定期开展面对面沟通交流,这样的形式十分受欢迎。

干部群众“打开天窗说亮话”,问出“人间烟火气”,答出“问题解决法”,这是开慧镇探索推进“板仓红”新时代文明实践建设品牌的生动实践。

今年以来,开慧镇依托长沙县首个基层党校——开慧镇党校,结合新时代文明实践站、宜居宜业和美乡村、科研基地等建设农民夜校,挖掘特色宣讲点26个,持续提升村风民风。

文明是目标,惠民是目的。在文明之花持续绽放的开慧镇,老百姓的幸福感和满意度蹭蹭上涨。



开慧镇飘峰山村“大学带小学”夏令营,为全国首创。

三湘名医在线

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

电影《热辣滚烫》火爆今年春节档,主演贾玲“一年减重100斤”登顶网络热搜,激励不少人开始自己的运动减脂与减重瘦身之旅。过午不食、哥本哈根减肥法、16+8饮食法……花式减肥法层出不穷。可是,减肥归减肥,低钾要注意。近期,长沙市第四医院急诊急救中心接诊了多例因过度运动或减肥出现低钾血症的患者。

节食+运动,26岁小伙全身无力反应迟钝



“医生,快来看,我儿子全身无力、反应迟钝,手脚都抬不起来了,这是怎么回事?”前几天的一个深夜,长沙市第四医院急诊急救中心,一辆120救护车呼啸而至。车刚停稳,患者小齐(化名)的家属打开车门,便对飞奔而来的医护人员急切地说。

医护人员将小齐送入诊室,立即对他进行生命体征监测,完善相关检查。经检查,小齐的血常规、肝功能均正常,但电解质检查结果显示血液中钾离子含量为2.9毫摩尔/升,小齐被诊断为低钾血症。

减肥「热辣滚烫」当心低钾血症

过度节食或剧烈运动后出现四肢无力、恶心、呕吐、吞咽和呼吸困难等症状,要及时就医

接诊医生李木诗详细问诊得知,看了电影《热辣滚烫》后,小齐最近一直在减肥,每天采用“16+8饮食法”(属于“轻断食”的一种。即一天24小时内,从进餐开始把饮食时间控制在8小时内,其他16个小时内禁止食用除水以外的任何食物)严格控制饮食。同时,他每天在家里跟着视频做力量训练,负重臀桥、引体向上、哑铃飞鸟、俯卧撑、深蹲……每次运动后,小齐大汗淋漓。

“减肥期间,饮食单一不均衡,导致体内营养素流失,从而出现缺钾的情况;加上每天的运动量过大,造成体内大量水分流失,最终形成低钾血症。”李木诗解释,当血液中的钾浓度低于3.0毫摩尔/升时,就会被认为是危急值。此时,人体可能会出现四肢无力、神志淡漠、反应迟钝,随着血钾的进一步降低,病情进展,可能会出现呼吸肌无力,进而出现呼吸衰竭。同时,低钾血症还有可能导致肠蠕动减慢,出现麻痹性肠梗阻,还易诱发心律失常,危重者可能出现昏迷,甚至危及生命。

健康



专家解读

低钾是很多人容易忽视的“健康杀手”

“低钾是容易被很多人忽视的‘健康杀手’,近期我们接诊了多名因过度运动或减肥出现低钾血症的患者。”长沙市第四医院急诊急救中心主任、主任医师黄艳表示,钾是生命活动所必需的一种电解质,可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡,参与细胞内糖和蛋白质的代谢,保持神经肌肉的兴奋性,维持心肌细胞的自律性、传导性、兴奋性等。

血钾就是血液中的钾浓度,正常人的血钾浓度为3.5毫摩尔/升至5.5毫摩尔/升,血钾过高或过低都属于病理状态。当血钾浓度低于3.5毫摩尔/升时,即可诊断为低钾血症。一旦出现低钾血症,可表现为倦怠、反应迟钝、四肢软弱无力,严重时还可出现软瘫、横纹肌溶解,甚至出现呼吸肌麻痹、恶性心律失常、心跳呼吸骤停等情况,危及生命。

目前,引起低钾血症的原因较多,主要分为钾摄入不足、钾丢失过多、钾分布异常三大类。

钾摄入不足:长期禁食、偏食、厌食、减肥的人群,容易出现钾摄入不足的情况,进而导致低钾血症。需调整饮食,必要时可通过静脉补钾,或口服补钾。

钾丢失过多:频繁呕吐、腹泻、胃肠痉挛、胃肠道引流等,容易引起钾通过消化道丢失;肾小管酸中毒、醛固酮增多症以及长期使用排钾利尿药、肾上腺皮质激素等因素,可导致钾通过肾脏丢失;剧烈运动、高温环境下工作等,大量出汗也可能导致低钾血症的发生。

钾分布异常:钾离子分布出现异常,大量的钾离子从细胞外进入到细胞内,也会引起低钾血症,常见于代谢性碱中毒、周期性麻痹,以及大量输注葡萄糖等。

急诊室里的健康警示

图说健康

出现这些症状要警惕低钾血症

长沙市第四医院内分泌科副主任、副主任医师宋俊华表示,如果发生低钾血症,肌无力是最早出现的,先从四肢肌开始,逐渐延及躯干和呼吸肌。有时会出现吞咽、进食困难及饮水呛咳,可有软瘫、全身乏力、腱反射减弱或消失等症。

出现口渴、恶心、呕吐、便秘和肠麻痹等消化不良表现。

出现心悸、心律失常,严重者可能出现房室阻滞、室性心动过速及室颤,最后心脏停跳于收缩状态等心脏疾病表现。

出现精神抑郁、倦怠、神志淡漠、嗜睡、神志不清,甚至昏迷等中枢神经系统症状。

重度低钾血症,可出现严重并发症甚至危及生命或猝死。

日常生活中如何预防低钾血症?

饮食均衡,保证摄入足够的钾。宋俊华表示,合理的饮食结构有助于维持正常的钾平衡,可适当摄入富含钾的食物。钾多存在于新鲜蔬菜水果中,如香蕉、西红柿、菠菜、香蕉、橘子、豌豆苗、油菜、胡萝卜、红枣等。另外,莲子、花生米、蘑菇、紫菜、海带、木耳、豆类、鱼类等也含有丰富的钾。

注意补水,保持足够的水分摄入。水分不足会导致尿液浓缩,增加钾的排出,适量补充水分有助于维持电解质平衡。

避免过度运动和剧烈运动。过度运动、剧烈运动会造成大量汗液流失,增加低钾血症的风险。尤其是在高温天气下,要适当控制运动强度和时长。

注意药物使用。某些药物如利尿剂、泻药等,可能导致钾的排出增加,增加低钾血症的风险。使用这些药物时要遵医嘱,并密切关注身体反应。

定期体检。定期进行健康体检检查,包括抽血进行电解质检查等,有助于及早发现低钾血症的风险,采取相应的措施。