

50年,他们用爱为残障儿女撑起一片晴天

本报记者 丁白玉

父爱如山,沉稳而厚重;母爱如水,温柔而绵长。

在岳塘区昭山镇窑洲社区,年逾古稀的谭建军、刘玉兰夫妇用近50年的坚守和付出,为一对重度残障儿女撑起了一片天,深刻诠释了父母之爱的厚重与伟大。

沉重的打击接踵而至

1975年,谭建军、刘玉兰经人介绍走进了婚姻的殿堂。婚后的日子虽然清苦,但两人恩恩爱爱,一心一意为了小家庭的幸福打拼。

1976年,儿子小峰(化名)出生,全家人都沉浸在添丁的喜悦之中。然而,月子里的小峰不像别的孩子吃饱吃好就睡,而是很吵闹。

谭建军夫妻俩虽有隐忧,但依然期待孩子的状态只是暂时的,但后来医院的一纸检查结果给了两人沉重的一击。小峰患有重度智力障碍!儿子的病情让这个原本就不宽裕的家庭蒙上了一层厚厚的阴霾。

一年7个月,女儿香香(化名)呱呱坠地,一家人似乎看到了一丝光明和希望。只是,屋漏偏遭连夜雨。随着香香不断长大的,还有她后脑勺上的一个小包。在香香一个多月时,这个包已经长得有了她的头那么大。

焦灼万分的谭建军夫妻俩抱着孩子辗转于市内大小医院,却始终没有找到

解决的办法。两人不得已借了一笔钱,前往省城医院求助。虽然做了手术,但香香从此以后再也无法独立行走,双手也不能正常抓握,事无巨细都要人来照顾。

勇敢面对是唯一的选择

“你们要有思想准备,像她这样的孩子,一百个都难得带活一个。”香香手术后,医生曾这样告知谭建军和刘玉兰。虽然又是残忍的一记闷棍,但夫妻俩依旧精心照顾着女儿。

漫长的日子里,小峰因为重度智力障碍,不仅生活起居需要家人照顾,而且从不听“指挥”,三更半夜或凌晨出门是常态;香香也时刻离不开人,起身、洗澡、吃饭等全都都要人帮忙和照顾。

“我从没想过要放弃他们!”谭建军说,如果说这是命运的安排,那么勇敢地面对现实就是他和家人唯一的选择。

为了养活一家人,谭建军什么活都抢着去干。他曾在一家钢铁厂上班,每天来回路上骑自行车就要5个多小时。然而,只要听到哪里有挣钱的机会,三班倒的他尽管凌晨3时才到家,又总是在5时爬起来,跑去给人打零工。为了多挣25元钱补贴家用,他曾和3个同伴用板车花一天一晚给工地拉电线杆,中间就只吃点粥和包子。

在刘玉兰的心中,丈夫为了一家人总是特别“舍得死”;而在谭建军眼里,妻

子也牺牲了太多太多:“她几乎很少出门,更别说出远门了。这么多年来,她连觉都没睡过一个好的!”

确实,尽管两个孩子越来越大,且现在都已近50岁,但照顾他们比照顾小婴儿还要难上好多倍。

每天,刘玉兰不仅要做好日常家务,单给一个孩子洗澡就要一个多小时。而且,每天晚上香香都要小解三五次,次次都需要她抱起、扶着。特别是近20年来,由于常年操劳,刘玉兰几乎很难入睡,每晚都要靠药物才能勉强睡一两个小时。问起怎么熬得住,她总是笑一笑:“习惯了!”

“我们多活一天,他们就多享一天福”

四个人、一间房、三张床,多年来,为了方便照顾孩子,谭建军和刘玉兰从未和儿女分开房间睡过。刘玉兰和女儿睡大床,谭建军和儿子各睡一张单人床。

尽管香香晚上大小便都在房间里,但走进,依旧可以看到被褥干净整齐,房间没有一点异味。再看家里每一个人,个个衣着整洁,香香和小峰脸上总是洋溢着简单纯真的笑容。

“别的都不太担心,只是年纪大了,精力有点跟不上。”今年,谭建军已经73岁,刘玉兰也已74岁。多年来,面对两个离不开人照顾的孩子,夫妻俩坦言,连生病都不敢。平常有个头疼、感冒,两人是

扛着扛着就过来了。

然而,铁打的身体也有出“故障”的时候。2017年,谭建军因支气管扩张,大口吐血,不得不住院治疗;2021年,身患高血压、糖尿病的刘玉兰又突发脑梗住进了医院。这期间,夫妻俩焦急万分,幸得乡邻和社区帮忙照顾,才渡过难关。

特别在去年,只有45公斤的刘玉兰为了扶65公斤的女儿起来小解,一不留神母女俩摔倒在一起,她连着腰疼了好几个月。但生活还得继续,接下来的日子里,她一边忍着疼痛,一边一如既往地照顾着儿女们。

由于疾病困扰,两个孩子难免情绪变化无常,夫妻俩也没少挨打、挨骂。每每这个时候,一生与人为善的谭建军就成了家里的“定海神针”,一边安抚烦躁发脾气孩子,一边宽慰内心委屈的妻子。

考虑到谭建军家里的情况,社区工作人员也曾告诉夫妻俩,两个孩子都能够享受特困供养政策,可以免费住到敬老院去,但夫妻俩一致不同意,因为舍不得孩子们。

“我们要好好活着,多活一天,他们就能多享一天的福!”谭建军和刘玉兰如是说。

我们离开的时候,已经接近中午。厨房里,刘玉兰开始准备午餐。红烧带鱼、辣椒炒肉、红菜薹都是儿女们喜爱的家常菜。看着孩子们期待的眼神,夫妻俩也露出了会心的笑容。

“在处理这起险情中,员工从切断电源到完成灭火的操作流程,与3月演练场景误差不过5秒。这得益于我们月度演练铸就的‘肌肉记忆’。”宋霜告诉我们,每月20日,中国石油湖南湘潭销售分公司要举行一次安全实战演练,这是各加油站要严格执行“五个安全制度”中的一项,除此之外,该公司各加油站还要每日一次设备巡检、每周一次案例学习、每季一次技能比武、每年两次消防联动,强化员工的应急处置能力,力争以教科书式样的操作避免次生灾害的发生。

湘乡市数字商务协会成立

本报讯(记者 何兴安)4月18日,湘乡市数字商务协会宣告成立,并选举产生第一届领导班子。该协会将聚焦整合电商平台、数字营销、物流配送等资源,形成合力解决行业发展难点、堵点,助力本土特色产业数字化转型。

数字商务是指利用互联网、物联网等通信技术和数据分析手段,将商务活动流程、渠道、营销、运营等数字化、互联网化、智能化,通过数字赋能,提升效率和运行质量。近年来,在数字经济浪潮推动下,湘乡市数字商务蓬勃发展,催生一批跨境电商、农村电商和直播电商带头人,传统企业特别是农产品、食品加工企业的数字转型也方兴未艾。

据介绍,湘乡市数字商务协会由当地6家农产品、食品加工以及珠宝零售企业联合发起成立。已招募会员80家(位),其中单位会员68家,个人会员12位。湘乡市数字商务协会会长万望林表示,协会将发挥桥梁与纽带作用,搭建起信息共享、资源对接、合作共赢的平台,助力本地特色产品的数字化营销,提升湘乡产品的知名度和市场占有率。同时,在培养电商人才、培育优秀电商项目和企业方面发挥作用。

湘乡市商务局相关负责人表示,将引导湘乡市数字商务协会通过普惠化的数字服务,助力中小企业转型和促进消费升级,形成开放共享、安全高效的数字经济新生态,为湘乡市经济高质量发展注入持续动能。

淬炼过硬本领 锻造优质民兵

岳塘区组织民兵应急分队集中轮训

本报讯(记者 丁白玉 通讯员 蔡敏智)为深入学习贯彻习近平强军思想,进一步增强基层民兵职责使命和备战意识,提高应急应战能力,近日,岳塘区人武部组织华菱民兵应急排开展为期7天集训,正式吹响了2025年度民兵应急分队集中轮训“集结号”。

此次训练以《民兵军事训练大纲》为依据,按照“平时服务、急时应急、战时应战”的任务要求,结合民兵应急分队担负的任务特点,采取“训练实战化、管理连队化、教育规范化、保障多样化、指挥一体化”的方式组织实施。训练内容包括共同训练、专业训练和分队训练,涵盖军事理论、战备常识、步枪(冲锋枪)操作使用、单兵战术基础、简易通信、通信装备操作使用、防汛抗洪和灭火救灾装备器材操作使用等课目。集中轮训最后一天,还将组织全员、全装、全要素森林灭火抢险救灾行动综合演练检验任务行动训练效果。

集训过程中,全体参训人员展现了顽强的毅力和积极向上的精神风貌,充分发挥“不怕苦、不怕累”的精神,参训参演热情高涨,练就了过硬的综合素质和良好的精神风貌,并通过考核检验训练成效,为今后高质量遂行任务打下坚实基础。

据了解,岳塘区人武部以民兵训练为抓手,进一步锤炼民兵队伍履行使命任务能力,建设一支“召之即来、来之能战、战之必胜”的优秀民兵队伍,以实际行动不断提高岳塘区国防动员和后备力量建设水平。

120秒成功处置汽车自燃险情

“保持安全距离!对准缝隙喷射!”加油站经理宋霜抄起8公斤干粉灭火器冲在最前面。面对不断窜出的浓烟,她严格按照应急处置规范,采用点射方式压制引擎舱内火源,同时阻止其他人员贸然掀盖。在员工默契配合下,3支灭火器交替作业,90秒内彻底扑灭火情。

事后检查,车辆自燃是车辆涡轮增压

压器线路老化短路引发的。处理过程中为什么组织人员掀开引擎盖?宋霜解释:“盲目开盖会导致爆燃,必须精准控制火势。”同时,加油站为事故车提供免费拖车服务,并联系4S店协助检修。

惊魂未定的车主李先生紧握住员工双手:“车辆刚过质保期就出这种事,幸亏遇见了专业团队!”

责任编辑:谭水良 宋霜 美术编辑:马冰清

省级资源下基层 科学防癌促健康

湘潭县人民医院开展肿瘤防治宣传周活动

本报讯(通讯员 彭婷)今年4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周。湘潭县人民医院以“科学防癌 健康生活”为主题,联合湖南省人民医院肿瘤科专家团队,开展专家义诊、惠民体检等健康活动,为县域居民送上健康“大礼包”,同时开启两院肿瘤诊疗深度合作新征程。

4月20日,湘潭县人民医院门诊大厅前坪人头攒动,一场惠民义诊活动正在进行。现场,湖南省人民医院肿瘤科专家与县人民医院多学科团队(肿瘤内科、呼吸内科、消化内科等)联合为居民提供免费血压、血糖、心电图测量,腹部B超筛查,以及肺癌、乳腺癌等高发癌症的诊疗咨询。活动惠及数百名群众,许多参与者还获赠包含防癌手册在内的“健康生活工具包”。

“以前去省城挂专家号要折腾一整天,现在家门口就能看专家,还能得到专



湘潭县人民医院肿瘤防治宣传周活动现场。(朱艺 摄)

业指导,太方便了!”参加活动的一名唐姓居民感慨道。

针对肿瘤高风险人群,湘潭县人民

医院推出“康惠”系列筛查优惠套餐,切实降低早筛门槛,让群众肿瘤筛查更便捷。

据了解,今年以来,湖南省人民医院通过技术帮扶,协助县医院开展多学科会诊(MDT),解决肺癌、胃癌等疑难病例20余例,优化治疗方案30例,并引入“无呕病房”等先进诊疗流程,显著提升患者治疗体验。

“与省人民医院的合作是我院‘强基层、惠民生’的关键举措。”湘潭县人民医院相关负责人介绍,未来,两院将建立疑难病例实时线上线下会诊机制,共享省级优质医疗资源;推广分子靶向治疗、介入治疗、精准放疗等新技术,将县人民医院打造成具有县域特色的肿瘤诊疗中心;省人民医院专家将定期开展带教查房、学术讲座,提升县医院肿瘤诊疗能力;同时进一步加强常态化防癌宣传、义诊筛查,提升居民健康意识。“我们将通过专家下沉、团队共建、人才交流等多种形式,推动县级肿瘤防治能力持续提升。”省人民医院肿瘤科专家表示。

科学“减油”,为健康“加油”

做菜吃饭,顿顿离不开食用油,它不仅能提供人体必需的营养物质,更是烹饪各种美味佳肴的“灵魂”。

然而,当前我国居民烹调油摄入量较多。那么,怎样科学“减油”,为健康“加油”?人民网健康频道近日刊文支招。

调查显示,我国居民膳食脂肪摄入量一半以上来源于烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天烹调油摄入量为25-30克,日常应选择合理的烹调方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、焯、拌等,应少油煎、油炸,减少烹调油的用量。

少吃油炸和高油食品。应特别注意限制油炸香脆食品摄入,因为常温下“脆”和“起酥”的产品,如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品等,都可能由富含饱和脂肪酸的黄油、奶油、烹饪的人造黄油、可可脂和棕榈油等制作,要少吃。

湘潭市健康教育所温馨提醒:

工作压力大,小心“过劳肥”

加班到深夜,点份炸鸡提提神;久坐电脑前,不知不觉啤酒喝了好几罐……长此以往,发现工作努力了,腰围也日渐增长,而这种“过劳肥”已成为现代职场人的通病。

为何会导致“过劳肥”?原因主要有:面对繁重的工作任务,身体会释放大量皮质醇和维持身体代谢相关的激素。皮质醇分泌过多会导致体内的糖、蛋白质及脂肪等物质代谢紊乱,从而引起肥胖。

工作压力过大导致睡眠不足,会使体内的瘦素分泌下降,而饥饿素分泌上升,身体此时会偏爱高糖、高脂肪的食物,导致体重增加。

上班族经常久坐,缺乏运动,导致基础代谢下降,能量消耗减慢,进而催生肥胖。

如何避免“过劳肥”?下面支招:

一日三餐要规律。尽量在三餐固定时间进食。以谷类为主,多吃蔬菜,且蔬菜中深色蔬菜要占一半。适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,限制摄入油、盐、糖。

久坐之后要活动。工作间隙做些简单运动,像伸展身体,拉伸颈部、肩部和腰部肌肉等,缓解久坐疲劳;利用打开水和同事交流的时间多多走动;午饭后,适当散步促进胃肠蠕动,增加热量消耗。

晚上保证好睡眠。睡前半小时开始放松,不玩手机等电子产品,也不要再想工作上的事,可以通过深呼吸、冥想等方式来放松身心,减轻压力和焦虑。还可以在睡前泡泡脚,消除疲劳。平时保持良好的情绪和积极乐观的心态。



健康知识普及行动

儿子无偿献血 母亲优先用血

爱心政策助家庭重拾欢笑

本报讯(张红斌 刘彩球)一个月前,年近七旬的宋女士因肢体无力、麻木等症状,在湘潭市中心医院接受治疗。经详细检查及相关科室会诊,她被确诊为急性格林-巴利综合征(又称“吉兰-巴雷综合征”),本月初转至神经内科,由女儿照顾。

格林-巴利综合征是一种急性炎症性周围神经病,病情进展迅速,若不及时治疗,患者可能面临瘫痪风险。血浆置换是其治疗方案之一,每个疗程需置换1500毫升血液。

宋女士的儿子孟先生,45岁,自大学起便坚持无偿献血至今。目前在外地打工的他捐过来的一摞献血证显示,仅2016年至2025年,他累计无偿献血达2700毫升。

湘潭市中心血站依据患者家属提供的材料,按照国家无偿献血者亲属可优先用血和费用减免的政策,迅速办理了相关手续。这使得宋女士顺利完成3个疗程的血浆置换,且费用得到一定减免。此后,在患者家庭亲朋好友的爱心献血支持下,宋女士完成了第4次血浆置换。

如今,宋女士病情显著好转。入院时行动不便的她,现在已经基本行动自如。

宋女士的女儿满怀感激地说:“非常感谢市中心血站落实国家对无偿献血者的优待政策,感谢市中心医院的精心治疗和爱心人士们的无私奉献,让妈妈及时接受血浆置换治疗,病情得到极大缓解。在这里也希望更多爱心人士加入无偿献血队伍,为生命助力。”

市中心血站相关负责人介绍,根据《献血法》规定,无偿献血者本人及其直系亲属享有优先用血和用血费用减免的权利,这充分体现了国家对无偿献血者的尊重与关爱。市中心血站始终确保“优先用血和免费用血”政策的落实,积极推进“一站式”和“医院直报”献血者用血报销服务,把温暖送到无偿献血者及其亲属心头。同时,呼吁更多人踊跃参与无偿献血,献出可以再生的血液挽救不可重来的生命。



市五医院积极参加全市家庭医生签约服务提升暨减盐减油专项行动

普及心理健康知识 提高居民健康素养

本报讯(张红斌 潘子洋)4月20日,2025年湘潭市家庭医生签约服务提升行动暨减盐减油专项行动启动仪式,在东方红广场举办。近40家市直医疗卫生单位和基层医疗卫生机构现场开展健康宣传和义诊,湘潭市第五人民医院积极参加活动。

义诊现场,市五医院的展台上摆放了孕妇心理健康、中小学生心理健康、老年人疾病的防治等健康宣教资料,供市民免费领取。工作人员热情解答市民的各种咨询,为他们在健康方面答疑解惑。

一名女子主诉自己失眠、心烦等,市五医院中医康复科医生免费对她进行了耳穴压豆治疗,用“王不留行籽耳贴”贴在她的耳部穴位,起到促进血液循环、缓解压力、改善睡眠质量的作用。“谢谢医生用这个方

法改善我的失眠问题。”得到对症治疗,女子愉快地说。

“家庭医生签约服务和减盐减油,都是促进健康的有效措施。”市五医院相关负责人介绍,人的心理健康与身体健康同样重要。近年来,市五医院着力为特殊困难群体解难题、办实事,党员专家及医护人员深入学校、机关、社区、农村等,为严重精神障碍患者提供救治救助,免费送医送药。医院积极开展健康科普宣教和义诊咨询活动,通过学生心理健康测评访谈等,对学生心理疾患做到尽早发现,及时干预。医院率先在全省实现高校心理健康服务全覆盖,开通24小时心理服务热线与老年认知热线,使各类心理困扰和认知障碍问题市民得到及时专业的服务,有力促进全市心理健康服务体系高质量发展。