

建阵地 当先锋 提质效

——湖南省郴州生态环境监测中心深耕“党建红引领生态绿”品牌纪实

□ 郴州日报·今日郴州客户端全媒体记者 黄云 通讯员 廖柳枝

近日，湖南省郴州生态环境监测中心（以下简称“郴州中心”）党总支委员、副主任谢华率第四党支部党员技术团队前往桂东县开展生态环境执法监测。在经验交流时，桂东县生态环境监测站站长陈建红说：“感谢郴州中心提前对接需求，为我们量身定制课程，工作指导既及时又管用！”

这只是郴州中心深耕“党建红引领生态绿”品牌的一个缩影。郴州中心6个党支部常态化奔赴11个县市区开展工作，提供点对点指导。

郴州中心连续两年在省厅直属事业单位年度考核中被评为优秀，在2025年湖南省第十九届生态环境监测专业技术人员大比武中荣获团体二等奖，2026年生态环境质量报告书斩获全省一等奖；全市县级监测站已全部取得CMA资质，其中8个站配备使用ICP-MS等高端设备，“市级引领、全域协同”的监测格局愈发稳固。这些实绩，正是党建赋能生态环境监测提质增效的生动印证。

支部建在科室上 党旗插在阵地上

走进郴州中心，落实“第一议题”学习制度的宣传栏格外醒目。在每月开展的

党总支理论学习中心组学习中，班子成员带头研讨党建与业务融合路径，形成了“党建强则业务兴”的共识。

2024年，郴州中心第二党支部被评为郴州市“四强”党支部，成为全市生态环境系统的标杆；2025年，郴州中心推行党建“月调度”机制，将党建工作纳入党总支会议固定议题，“月调度、月检查、月汇报”环环相扣，推动党建责任如监测数据般精准落地。

党建强则发展兴。郴州中心始终坚持以党建引领发展，推动党建与业务深度融合。郴州中心第五党支部书记肖晨威对此深有体会。去年以来，他带领支部开展室内空气质量监测等志愿服务10余次，服务群众50余人。通过科室负责人担任党支部书记、落实“双向进入、交叉任职”，让党建与业务真正拧成“一股绳”。

先锋冲在最前沿 综合监测排头兵

一名党员就是一面旗帜。郴州市空气质量首席预报专家胡健松，正是蓝天保卫战一线的党员先锋。

“污染预警一出，企业就要管控生产，这背后是无数家庭的生计，容不得半点偏

差。”胡健松常常这样说。

每天清晨6时许，胡健松的办公室就早早亮起了灯光。他站在窗前观测云层，办公桌上摆放着翔实的观测记录。

2024年冬季干旱期间，胡健松带领团队昼夜奋战三个月，每小时更新一次预报数据。凭借这份坚守，郴州空气质量24小时AQI预报准确率连续三年稳居全省第一。“预报没有节假日，党员更不能缺位。”胡健松朴实的话语，折射出全体监测人的担当。

像这样的攻坚故事俯拾皆是。莽山国家生态质量综合监测站建设现场，党旗迎风飘扬，从方案编制到站房落地，每个环节都凝聚着党员干部的心血。面对突发环境应急事件，党员突击队闻令而动、冲锋在前，连续奋战，依托精准监测数据锁定污染范围、研判扩散趋势，为事件的科学处置争取了宝贵先机。

科普科普双提质 数据彰显真担当

当三重四级杆液质联用仪捕捉到1.73μg/L氟苯尼考特征信号峰时，郴州首组新污染物摸底数据正式生成。从无到有，郴州中心青年突击队历时百余天完成

了这一历史性突破。

党建引领是培育和发展新质生产力的核心引擎。郴州中心统筹推进“郴江实验室——水生态环境与绿色发展研究院”建设，由党员骨干牵头实施5项省部级课题，推动生态环境监测实现从传统类型向科研复合型转型。

科普战线上，党员主动靠前。“水质自动站就像河流的‘体检仪’，这些数据能实时反映水生态健康状况。”在桂东高桥水质自动监测站，荣获2025年“我是美丽中国讲解员”湖南赛区选拔活动“生态环境优秀讲解员”称号的党员罗艺丹，正为群众讲解站点工作原理，将生态环保理念传递给群众。

一组组数据印证了党建引领下郴州生态环境监测的工作成效：全市53个省控以上断面连续3年100%达到Ⅲ类及以上水质，东江湖连续9年保持Ⅰ类水质，2025年城市功能区声环境质量夜间达标率位列全省第一……

从理论学习到一线攻坚，从实验室到山水间，郴州中心始终以“党建红引领生态绿”，在守护湘南绿水青山的道路上，践行着新时代生态环境监测人的责任与担当。

市水旱灾害防御事务中心党支部 获评全市先进基层党组织

郴州日报·今日郴州客户端（全媒体记者 唐丽 通讯员 钟艳芳 李利娟）近日，郴州市水旱灾害防御事务中心党支部获评“郴州市先进基层党组织”。近年来，该党支部深耕“安澜先锋”党建品牌，推动政治建设与水旱灾害防御工作深度融合，先后3次被评为市直机关“先进基层党组织”、“四强”党支部。

该支部坚持“防治为王”理念，带领党员在重大考验中彰显先锋力量。2022年特大干旱期间，党支部迅速组建党员突击队，组织党员全天候值守，统筹调配水资源4亿立方米，稳定保障200万亩农田灌溉，实现农村饮水困难人口动态清零。2024年迎战“格美”台风引发的超标洪水，党支部全员坚守岗位72小时，精准下达调度指令174道，依托水库拦蓄洪水47.97亿立方米，避免经济损失19亿元。2025年，党支部创新山洪灾害防

御“五步曲”工作方法，高效应对37起山洪灾害，安全转移群众2.42万人次，实现人员零伤亡。

该党支部坚持创新驱动发展，以智慧化建设提升防灾效能，在全省率先推动构建“市—县—乡—村—组”五级责任网格，由1.47万名管护责任人覆盖全市全部风险点；建成“预报、预警、预演、预案”智慧水利平台，将洪水预见期延长至72小时；建立水旱灾害“三必查六必看”机制，完成121座病险水库除险加固、16条山洪沟治理，全市防洪工程达标率提升至98%。

该党支部严格落实廉政风险防控要求，开办“安澜讲堂”，开展实战化训练，组织党员技术骨干牵头参与编制全流域调度规程、绘制防御图谱，用心用情解决群众急难愁盼问题，已成为守护郴州江河安澜、百姓平安的坚强战斗堡垒。

青山垅灌区两座 违建跨渠桥梁顺利拆除

郴州日报·今日郴州客户端（通讯员 李子钰）近日，青山垅灌区青资左干渠两座违法建设的跨渠桥梁全部拆除完毕，渠道恢复原有面貌，安全隐患得以消除。

青资左干渠是青山垅灌区10条干渠之一，全长16.533千米，承担着永兴县鲤鱼塘镇12.35万亩农田的灌溉任务，是沿线群众农业生产的“生命线”。此前，当地两户村民未经审批，擅自在该干渠上修建两座简易桥梁，该行为不仅破坏了渠道防渗衬砌结构，还对渠身形成额外荷载，可能引发不均匀沉降甚至开裂问题，汛期行洪时更存在阻水风险。

针对拆除工作，涉事村民最初存在抵触情绪。市青山垅灌区水电管理局协同鲤鱼塘镇人民政府、东山村村委会，多次入户走访、座谈沟通，向涉事村民讲清违建桥梁对渠道结构的实际影响及利害关系。经充分沟通，村民态度转变，当场表示愿意自行拆除，并承诺今后不再在干渠上擅自搭建建筑物。在多方见证下，两座违建桥梁由村民自行拆除。

安全生产大排查大整治

织密暑期防溺水安全网

□ 陈一帆

随着高温天气持续蔓延和暑假来临，未成年人嬉水活动大幅增多，溺水事故也进入高发易发阶段，暑期安全警钟敲响：紧紧抓住“人”和“水”两方面主要因素，织密暑期防溺水安全网。

安全意识淡薄是最大隐患。暑期未成年人自主活动时间增加，涉水风险随之攀升。家长作为孩子成长路上的第一监护人，需强化责任意识，将安全提醒与日常生活安排结合起来。各地教育部门要常态化开展安全教育，联合公安、应急、社区等多方力量，创新宣传教育手段，将防溺水要求根植于心底。农村留守儿童、进城务工人员子女等重点群体需特别关注，联动村镇、社区动态监测，通过排查和干预，降低未成年人涉险的风险。

防溺水治理需分类施策，让危险区域“看得见、管得住”。未成年人溺水事故发生地既包括河道、池塘、水库等复杂野外水域，也有泳池、戏水场所等熟悉的环境。针对野外危险水域点多面广、分散隐蔽的难点，前置防控、主动治理，开展拉网式排查，在危险水域周边加装警示标志、增设防护栏网，紧盯午后、傍晚等涉水高发时段，依托网格化管理，开展高频次“巡逻”。对于暑期客流激增的经营性泳池、戏水场馆，包括住宅小区泳池等，从压实经营主体安全责任，重点核查救生员持证上岗、设施设备维护及应急演练等情况，守住规范涉水场所底线。

防范溺水，“防”是前提，“治”是根本。各地各部门要以细之又细、严之又严、慎之又慎的举措，将“防”的网络织得更密，把“治”的根基夯得更实，牢牢守住安全底线，让孩子们平安快乐地度过暑假。

· 广告 ·

清算公告

经2026年7月3日理事会决议，郴州市雏鹰青少年体育俱乐部（统一社会信用代码：52431000MJJ5237293）决定注销，清算组由王诗律、南浩淼、李利、李添、何伟萍组成。请债权人自本公告发布之日起45日内向清算组申报债权。
地址：湖南省郴州市苏仙区香雪路7号1-125
联系人：何伟萍 电话：0735-2228009

郴州市雏鹰青少年体育俱乐部
2026年7月3日

那些把肝脏切了的人，后来都怎么样了？

□ 刘艳

郴州肝胆疾病就诊基数较大，不少市民查出肝脏病灶后，得知需做肝切除手术，普遍存在恐惧与迷茫：肝脏作为人体重要器官之一，切除部分后是否仍可维持生命？术后身体会出现哪些变化？能否恢复至正常人的生活状态？本文将基于专业医学知识进行逐一解答。

肝部分切除后，能否再生？

肝脏具备强大的代偿与再生能力。部分肝组织切除后，剩余肝细胞可持续分裂增殖，数月内肝脏的体积与功能即可恢复至接近术前水平。

但肝脏再生有一个重要前提：剩余肝组织未合并严重肝硬化、活动性肝炎或重度脂肪肝。当肝脏被肿瘤、外伤、结石、感染侵蚀形成病灶，甚至危及生命时，精准切除病变组织反而能保护正常肝组织，挽救患者生命。

得了肝病必须切肝吗？

临床医师会对患者病情进行全面严格的评估，仅对符合手术指征的患者建议行肝切除手术：

原发性肝癌——这是肝切除最主要的治疗手段，尤其适用于早期、单发、局限于单一肝段或肝叶的肿瘤；

肝转移癌——结直肠癌、胃癌、胰腺癌患者出现肝转移灶或少量转移灶，可实施手术切除；

严重肝外伤——肝脏破裂大出血，经保守治疗无法止血者，需急诊切除破损肝组织；

肝良性病变——包括巨大肝血管瘤、肝囊肿、肝脓肿、胆总管结石诱发肝叶萎缩、先天性胆道疾病合并肝损伤等；

其他，局限的肝硬化结节、影像学高度怀疑恶变的肝脏占位病变。

肝部分切除术后患者的生存期如何？

对于早期肝癌患者，手术切除是首选的根治性治疗手段，多数患者可实现长期生存，甚至达到临床治愈；肝外伤、肝良性肿瘤、胆总管结石患者切除病灶后，基本不会影响自然寿命；即使是转移性肝癌，经精准手术切除也可显著延长生存期，提高生活质量。

反之，符合手术指征却一味拖延治疗，任由肿瘤持续生长、肝脏破裂出血、腹腔感染扩散、肝功能持续衰退，才会直接威胁生命。

肝部分切除后，患者身体会经历怎样的修复过程？

短期（肝功能波动，身体进入修复阶段）——

术后1~2周，肝脏组织缺损会引发肝功能一过性异常，表现为转氨酶、胆红素升高，白蛋白下降。患者会出现乏力、食欲减退、轻度腹胀、恶心等表现，属于正常术后反应。

随着肝细胞启动再生，各项指标会逐步回落，临床可通过保肝、补液、营养支持帮助肝脏平稳恢复，绝大多数患者2~4周后不适症状会明显好转。

中期（肝脏开始再生，功能逐步恢复）——

术后1~3个月是肝脏再生高峰期，健康肝脏再生潜力充足，通常半年左右体积可恢复至接近术前水平。

这段时间患者体力逐步回升，食欲改善、体重稳步上涨，大部分患者能够正常进行日常活动、从事轻度工作。

长期（生活基本回归正常）——

术前肝脏基础健康的人群，术后消化功能、体力、免疫力均可恢复至术前状态，正常工作、学习、家庭生活不受影响。仅术前合并严重肝硬化、肝功能储备较差的患者，需要长期严格管控生活方式，减轻肝脏代谢负担。

少数患者术后短期会出现三类轻微不适：一是胆汁分泌节律改变引发的轻度消化不良、腹泻；二是手术区域神经修复带来的切口周围麻木、牵拉感；三是肝功能尚未完全稳定，劳累后容易出现疲惫感。这类症状大多会随时间自行减轻消失，配合饮食、作息调整可加速缓解。

肝切除会增加其他疾病的发病风险吗？

规范的肝切除手术，不会直接提升肝硬化、肝衰竭、新发肝癌的发病风险。

肝癌患者切除病灶，本身就是降低复发、阻断病情进展的核心方案；胆总管结石患者切除病变肝叶，可减少反复胆道感染、远期癌变的发生风险。

真正决定患者长期预后的是乙肝、丙肝、脂肪肝、肝硬化等基础肝病是否得到规范管控。因此术后坚持抗病毒治疗、终身戒酒、控制体重与血糖，远比手术操作本身更为关键。

肝部分切除术后，患者还能正常生活吗？

术后3~6个月，只要肝功能稳定、无并发症，绝大多数患者可恢复正常饮食作

息、回归工作、操持家务，散步、慢跑等运动也不受限制，正常社交、家庭生活均可如常进行，无须长期卧床静养。

术后如何进行饮食与日常调养？

饮食遵循循序渐进原则，术后先食用流质、半流质食物，再逐步过渡至普通饮食。

多摄入鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白质，为肝细胞再生提供原料；日常饮食保持清淡低脂，少吃肥肉、动物内脏，降低肝脏代谢负担；三餐规律，避免暴饮暴食、长时间空腹；酒精会直接损伤肝细胞，术后必须终身戒酒。

术后1个月以休养为主，严禁剧烈运动、重体力劳动；1~3个月可逐步增加活动量，以散步、慢走为宜；术后满3个月可结合自身恢复情况，恢复常规运动。

日常避免熬夜，不可自行随意服用药物、滥用各类保健品，多数药物需经肝脏代谢，随意服用会加重肝脏负担。

定期复查：术后康复最重要的保障

肝切除术后必须坚持规律复查，肿瘤患者需严格遵循随访周期：

术后1个月完成肝功能、血常规、肿瘤标志物基础检查；

术后2年内，每3个月复查一次；

术后2~5年，每6个月复查一次；

手术满5年，每年开展一次全面体检。

常规复查项目包含肝功能、肿瘤标志物、腹部超声，指标异常时需加做增强CT/MRI，及时排查肝功能异常、肿瘤复发、胆道病变，做到早发现、早干预。

（作者单位：湘南学院附属医院肝胆胰脾外科）

健康科普
协办：郴州市第一人民医院体检中心