

# 提前10分钟预警 智慧消防守护力“满格”

记者现场体验长沙市城市物联网河东消防远程监控中心智慧消防系统

● 长沙晚报全媒体记者 周小华 通讯员 冯运文

“紫槎香山一期有火情预警,请物业公司值班人员立即核警处置。”这是长沙市城市物联网河东消防远程监控中心3月10日上午9时的一条处警信息。

作为长沙市“智慧消防”两个消防远程监控中心之一,长沙市城市物联网河东消防远程监控中心共担负芙蓉区、开福区、天心区、雨花区、浏阳市、长沙县和长沙经开区的消防监控任务。



扫码看辣视频  
体验智慧消防



长沙市城市物联网河东消防远程监控中心时刻监控着相关单位和小区的消防安全状况。  
长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

## “心跳”有力:可实时监控4300多家单位和小区

10日上午,记者走进城市物联网河东消防远程监控中心,感受长沙“智慧消防”的有力“心跳”。

记者看到,巨大的电子屏幕上闪烁着各种数据和实时画面。这里是“智慧消防”系统的“大脑”,负责监控湘江以东4300多家单位和小区的消防安全状况,其中重点单位1100余家、住宅小区900多家。

“你看,这里有一条刚刚发出的火情

预警。”中心负责人李超指着屏幕上的一个红色警示标志说道,“消防监控平台会自动拨打语音电话,联系相关单位的值守人员进行确认。如果联系不上,我们会立即人工介入。”

记者注意到,屏幕上显示的火情预警信息非常详细,包括单位名称、报警时间、具体位置等。据了解,从当天零时到上午11时10分,该中心就已接到预警信

## “智慧”了得:可提前10分钟发出预警

东、河西两个消防远程监控中心,共设置5个坐席45人的团队,对联网单位提供不间断的线上监控和线下维护服务。

“根据监测到的警情与119接处警系统数据对比,除当事人主动报警外,其余警情至少提前10分钟发出预警并进行干预。”向峰告诉记者,据统计,自2024年两个中心运行以来,通过预警及时处置火情,已挽回损失数千万元。

“城市物联网消防远程监控系统还

能通过数据分析,预判出风险较大单位,消防部门则通过督查、约谈等方式提前干预,有效防范重大火情出现。”向峰告诉记者,该系统甚至可以媲美一些特大城市的消防远程监控系统,目前免费提供给各单位、企业使用,对提升其火灾防控能力很有帮助。



# 春雨润沃土 菌香漫青山

宁乡市上流村发展菌菇特色产业,促农业增效、村民增收

● 长沙晚报全媒体记者 张禹  
通讯员 段华良 周太 范婷

连日来的绵绵春雨,润泽着宁乡市青山桥镇上流村的每一寸土地。

走进长沙市驰瑞农业有限公司(以下简称“驰瑞农业”)羊肚菌种植基地,扑鼻而来的是湿润空气中弥漫的新鲜泥土与菌菇特有的清香。记者步入连片的大棚,一朵朵鲜嫩的羊肚菌宛如一把把精致小伞,错落有致绽放在湿润的田垄上。村民们正弯腰采收,厚实匀称的菌朵被放入桶中,丰收的喜悦溢满脸庞。随后,一桶桶羊肚菌、一箱箱平菇,源源不断地被运往冷藏库。



## 羊肚菌种植面积准备增至150亩

“我们是去年10月开始建的这个厂,目前主打产品是羊肚菌、平菇和云耳,下一步打算引进香菇、袖珍菇等品种。现在日产平菇1万斤左右。随着温度升高,高峰期可能达到2万斤,羊肚菌每亩产量大概在1000斤。”驰瑞农业总经理周稳平站在棚内,手指向远处正在扩建的基地,眼中闪烁着对未来的期待。他告诉记者,下一步准备把平菇大棚扩到200个,日产量突破5万斤,羊肚菌种植面积增至150亩,“未来客户需要什么菌子,我们就能供应什么菌子。”

谈及为何选择在此地发展菌菇产业,周稳平打开了话匣子。他原本在湘种红苕叶,积累了广阔的销售渠道。一次机缘巧合,青山桥镇向他抛出了橄榄枝,邀请他来考察。来到青山桥镇上流村后,他惊喜地发现这里是野生羊肚菌的生长地。

“有野生羊肚菌生长,说明这里的自然环境非常适宜。我们利用野生羊肚菌做菌种,种出来的羊肚菌品质肯定是最佳最优的。”周稳平介绍,羊肚菌又名羊肚菜,因菌盖表面凹凸不平,形状如羊肚而得名,是一种珍稀食用菌和药用菌,其口感柔嫩,味道鲜美,市场前景十分广阔。青山桥镇因特殊的自然、地理和区位优势,特别适合菌类的生长,如今已经形成了以羊肚菌为主的食用菌产业。

为了确保菌菇的品质和产量,在驻村工作队的指导下,周稳平引进先进的种植设备和科学的管理模式,从菌种培育、菌棒制作到日常的田间管理,每一个环节都严格把关。同时,还积极与农业专家合作,定期邀请专家进行技术指导和培训,不断提升员工的种植技术水平。



周稳平(右)和技术员在查看菌菇生长情况。  
长沙晚报全媒体记者 张禹 通讯员 段华良 摄影报道

## 完善产业链畅销全国各地

记者来到平菇种植大棚,所见是一片繁忙的景象。一排排平菇菌棒整齐地排列着,像等待检阅的士兵。平菇层层叠叠,如盛开的花朵,又似天边的云朵。工人们熟练地将平菇采摘下来,放入筐中,动作麻利而流畅。

云耳种植区则另有一番风味。云耳像黑色的蝴蝶,紧紧地依附在菌棒上,在湿润的环境中茁壮成长。“云耳的种植相对来说比较容易管理,市场前景也很好。我们通过不断优化种植技术,提高云耳的产量和品质,为消费者提供更优质的产品。”周稳平介绍道。

随着产业的不断发展,驰瑞农业不仅在菌菇种植上取得了显著的成绩,还逐渐完善了产业链。周稳平建设了冷藏库,用于储存新鲜的菌菇,延长了产品的保鲜期,确保了产品能够在不同的季节供应市场。同时,还积极拓展销售渠道,与各大超市、农贸市场、餐饮企业建立了长期稳定的合作关系,产品畅销全国各地。

“在这里工作,离家近,既能照顾家庭,又能有一份稳定的收入。”一位正在采摘羊肚菌的阿姨笑着说。驰瑞农业通过“公司+农户”的模式,鼓励当地农民参与菌菇种植,为他们提供菌种、技术和销售渠道等全方位的支持,帮助农民实现家门口就业,共同走上致富的道路。周稳平对未来更是充满了信心,他憧憬着青山桥镇成为名副其实的“菌业之乡”,让菌菇产业成为当地乡村振兴的支柱产业。

记者了解到,近年来,青山桥镇以党建为引领,盘活闲置资产和农房,利用好闲置劳动力,油茶、黄桃、红薯、蔬菜等种植业效益初显,黑山羊、生猪、散养家禽等养殖业规模初具,魔芋、云芝、稻鱼轮作等现代种植业发展后劲十足,真正让农闲时节变得“忙起来”,让村民在家门口就能鼓足“钱袋子”,持续促进农业增效、农民稳定增收。



三湘名医在线

## 健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/符卓葵

国家卫生健康委提出实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治

# 体重管理得不好,国家要出手了

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示,实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。他表示,当前危害中国老百姓健康的首个主要危险因素,来自慢性的非传染性疾病,而慢性非传染性疾病当中的很多致病因素,与每个人的行为生活方式、饮食和体育锻炼都密切相关,比如体重异常的问题。这意味着“有些同志体重管理得不好,国家要出手了”。

如何理解“体重管理年”行动对居民健康的意义?减重是不是快速消瘦?要避免走入哪些误区?带着这些热点问题,记者采访了省会多家医院的专业人士,请他们进行解答。

## 主要目标:让健康生活方式更加普及

“2024年6月,国家卫生健康委、国家疾控局等16个部门联合制定印发《“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》),‘体重管理年’的概念非常利国利民。”长沙市第一医院中西医结合科主任湛韬表示,国家实施这一方案的主要目标,在于提升全体体重管理意识和技能,让健康生活方式更加普及;让全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成;部分人群体重异常状况得以改善。

目前医学已经明确,超重或肥胖跟心脑血管疾病如高血压、心脏病及糖尿病等慢性代谢性疾病相关,甚至跟骨关节炎、肿瘤的发生都有密切联系。一个健康的体重,对我们身体健康的益处是全方位的。同时,这也体现了国家以“预防”为主的健康战略思想,与中医的“治未病”理念一脉相承。

在体重管理过程中,也可能出现减肥的误区。如“盲中多细腰”,一些爱美的女孩减肥易过度,出现病态的美;部分人减肥时,这不能吃、那不能吃;部分年轻人,认为运动比控制饮食重要;还有老年人“老来瘦”的错误认识等。

湛韬说,不同人群体重管理的策略有区别,但就普通成年人来说,总体体重指数(BMI)需要控制在18.5~24之间。



## 强化家庭体重管理,科学减重≠快速消瘦

据最新统计数据,中国成年人中超重和肥胖的比例分别约为34.3%和16.4%。这意味着大约有超过一半的成年人面临超重或肥胖问题。“肥胖不仅仅是体型问题,更是多种疾病的导火索。”长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)内分泌科主任、主任医师邵挥戈表示,《方案》中明确提到,强化科学指导,强化家庭体重管理、营造社会支持性环境很重要。

邵挥戈以临床一例超重及肥胖患者为例进行了说明。35岁的江先生(化名)是一名互联网程序员,常年久坐、日均步数不足2000步,身高174厘米的他,一度飙升升至115公斤,体重指数高

达37.9千克/平方米,体检报告显示血压、血糖、血脂均异常,并且其妻子反映他每晚鼾声如雷,严重时呼吸会突然停止几十秒。江先生和妻子今年计划备孕。为了孩子健康,去年底,夫妻俩到长沙市中心医院内分泌科肥胖防治门诊就医。随后,医生为其精心制定个性化治疗方案。经过3个月的综合治疗,江先生体重下降了15公斤,人精神多了,工作效率也明显提升。

邵挥戈介绍,超重人群患糖尿病的风险是正常体重者的2~3倍,而肥胖者高血压风险增加5倍。内脏脂肪超标会导致胰岛素抵抗,诱发代谢综合征。

世界卫生组织已明确将肥

胖定义为慢性代谢性疾病。如何科学判断是否肥胖,邵挥戈表示,两个指标要关注:一是体重指数(BMI):≥24千克/平方米,为超重;≥28千克/平方米,为肥胖。例如,身高170厘米的人,体重超过81公斤即为肥胖。二是腰围指标,男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米,提示内脏脂肪超标。然而,科学减重不是快速消瘦,国家提出“体重管理年”3年行动,我们就可以设立小目标,如3~6个月内减少当前体重的5%~15%,且遵循“营养干预、运动处方、医疗支持”的三大原则,才能事半功倍。其中,家庭体重管理、社会支持性环境很重要。

## 强化科学指导,“减肥神药”并非人人可用

“体重管理需要掌握权威信息,相关部门应指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重。”湖南航天医院药剂科副主任药师于勇文表示,《方案》表明,体重管理需强化科学指导,如倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念,减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼。在用药上,更应遵循科学原则。

比如,国家药品监督管理局在去年6月底,批准了司美格鲁肽注射液的减肥适应证在中国的上市申请。意味着这款“减肥神药”在适应证范围内,可以常规使用了。

“其实,并非人人可用。”

于勇文介绍,司美格鲁肽是一种胰高糖素样肽-1受体激动剂,简称GLP-1受体激动剂。其以葡萄糖依赖的方式促进胰岛素分泌,因此可以用来治疗2型糖尿病。司美格鲁肽已被证明可以促进饱腹感,从而减少食物和水的摄入。在胃中,司美格鲁肽会抑制胃排空、胃酸分泌和胃动力,这些都会降低食欲。因此,司美格鲁肽可用于减轻体重。

而获批适应证的范围,针对初始体重指数(BMI)大于(等于)30千克/平方米;或在27千克/平方米~30千克/平方米之间,且存在至少一种体重相关合并超重

和肥胖症患者,给药频次为一周一次。因此,不建议体重指数小于27千克/平方米的人群,以减肥为目的使用司美格鲁肽。

有些特殊人群不宜使用或遵医嘱使用。如孕妇及哺乳期妇女、儿童,目前尚无司美格鲁肽在孕妇及哺乳期妇女、儿童中的安全性和有效性数据,因此不建议使用;老年人使用司美格鲁肽无需调整剂量,但应注意监测血糖和其他不良反应;该药在肝肾功能不全者中的安全性和有效性尚未确定,肝肾功能不全者应在医生的指导下使用等。

## 创新科普形式,发挥中医药技术支撑作用

“推动体重管理科普宣教进家庭、学校、社区、企事业单位等,是《方案》中的重要内容,中医具有明显的优势。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)药剂科主任药师钟娟表示,中医可提供体质辨识和饮食调养、起居调摄、运动保健等中医药保健指导服务。

同时,利用中国中医节、“湖湘仲景中医药文化”流动夜市、全民健康生活方式宣传周等时间节点,开展体重管理宣传活动,科学有效向群众传授“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题的危害性等。

科学减重,比如饭前喝水加吃少量坚果,能够降低食欲。比如10个杏仁或20粒花生,因为坚果中含不饱和脂肪酸,吃了后能刺激胆囊收缩素的分泌,通过迷走神经和非迷走神经途径来降低食欲。

掌握吃饭的顺序,汤→蔬菜→荤菜→主食。先喝汤,这样容易产生饱腹感;再吃蔬菜或者低糖的水果,减慢食物的吸收速度,诱导饱腹感;接着是荤菜与肉类,进一步增加饱腹感;最后吃少量主食和碳水化合物,吸收缓慢而减少餐后血糖的波动。同时,减慢进餐

速度,每吃一口多嚼几次,嚼20~40次更好,以便减小每一口食物的体积;还可适当选用膳食纤维,起到健脾固肾、滋阴敛汗的作用,如山药薏苡仁粥、燕麦饼等。

钟娟提醒,注意不能长期接受极低能量的营养治疗,尤其针对糖尿病患者。糖尿病患者合并超重或肥胖者,应调整生活方式,控制总能量摄入。不推荐糖尿病患者长期接受极低能量即<800千卡路里/天的营养治疗。合理控制食欲,达到或维持理想体重,同时要满足不同情况下的营养需求。