

彭娟

「女性友好」擦亮幸福长沙底色

习近平总书记强调，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，需要全体人民团结奋斗，妇女的作用不可替代。要坚定不移走中国特色社会主义妇女发展道路，激励广大妇女自尊自信、自立自强，奋进新征程、建功新时代，为中国式现代化建设贡献巾帼智慧和力量。2021年，长沙在全国首提建设“女性友好型城市”。以此为目标，近年来，我们用制度温度与文化养分，帮助妇女点燃梦想、追寻梦想、共筑梦想，为建设现代化新长沙凝聚巾帼之力、汇集巾帼之智。

一、制度创新构建友好生态

习近平总书记指出，妇联要主动作为，依法依规为妇女全面发展营造环境、扫清障碍、创造条件。长沙市妇联坚决扛起政治引领、服务大局、家庭工作、权益维护、改革创新之责，发挥妇联组织桥梁纽带、温暖之家的作用，促进妇女平等依法行使民主权利、平等参与经济社会发展、平等享有改革发展成果。

一是顶层设计引领方向。推动出台《长沙市妇女发展规划（2021—2025年）》《关于大力发展“她经济”的若干意见》等政策文件，促进将“女性友好型城市”建设写入“十四五”规划和政府工作报告，构建起涵盖社会政策、公共服务、权益保障、家庭支持等维度的女性友好指标体系。此外，长沙还印发了公共场所母婴关爱室建设指导手册、母婴安全行动提升计划、孕产妇心理健康服务方案等，将女性友好意识注入毛细血管般的城市治理中。

二是城市空间注入温度。长沙市妇联发布女性友好型城市建设十大优秀案例，联合长沙市体育局发起打造女性友好运动环境的倡议。地铁“强弱冷车厢”精准适配女性体感，隆平科技园的樱花斑马线绽放人文温度，智慧交通系统的爱心信号灯温暖城市脉络，托育中心、女子健身驿站等设施嵌入社区，便利生活触手可及。

三是基层治理有感可知。长沙县建立全省首个驾校防性骚扰机制，芙蓉区打造“创业赋能营+家庭教育树洞吧”女性赋能平台，宁乡市构建“网格化+数字化”留守妇女关爱体系。润物无声的改变背后，是女性友好的制度温度和文明刻度，也是整座城市对“女性活力即城市动力”的价值共识。

二、服务赋能激活发展动能

习近平总书记指出，要激励广大妇女在贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展、实现高水平科技自立自强、全面推进乡村振兴中发挥自身优势和积极作用。长沙市妇联牢牢把握妇女运动的时代主题，团结广大女性以建设者、倡导者、奋斗者的姿态，活跃在科技创新前沿、乡村振兴一线、创业创新舞台、基层治理末梢。

一是强化思想引领。我们深耕“杜鹃花开”巾帼宣讲团、长沙市“巾帼大讲堂”“爱联说”“喜阅长沙”巾帼读书会等学习宣讲品牌，开展巾帼大学习、大讨论、大宣讲。深化“互联网+妇联网”双网融合，建设“网微抖”平台和区县（市）妇联新媒体矩阵，举办“跟党奋进新征程 巾帼建功新时代”等系列大型群众性主题活动。

二是夯实组织基础。3800余个妇联组织织密服务网，1600余个妇女儿童之家筑牢主阵地，2.9万名执委队伍培育领头雁，1万余个“一呼百应”群实现服务零距离，450个妇女公益项目精准服务，27万人次培训锻造新时代巾帼铁军，65万巾帼志愿者活跃在城乡社区，传递党和政府的关怀与温暖。

三是促进岗位建功。开展“乡村振兴巾帼行动”“科技创新巾帼行动”“创业创新巾帼行动”。近三年来，推选全国、省级“三八红旗手”“巾帼建功标兵”“巾帼建功基地”等20余个。

三、家庭文明托举城市幸福

习近平总书记指出，要重视家庭文明建设，努力使千千万万家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方。长沙市妇联深刻把握人口与社会发展新形势新要求，推进更高水平的家庭家教家风建设，引导广大妇女带动家庭成员倡扬社会主义家庭文明新风尚。

一是筑牢家庭基石。我们争取联合国妇女署“齐心协力 消除暴力”项目，争取联合国儿基会“爱在开端”科学育儿项目落地10个社区。开展家庭教育“向阳花”行动，寒暑假儿童关爱服务、爱心妈妈结对关爱行动等，服务超100万人次。坚持以社会主义核心价值观引领家庭文明建设，近三年获评各级“文明家庭”“五好家庭”“最美家庭”“绿色家庭”“清廉家庭”“书香家庭”30个。

二是做实维权关爱。建立“一站式”妇女儿童维权联盟，推进婚姻家庭纠纷调解服务，12338妇女维权热线服务，妇联信访服务规范化，开展“法治长沙巾帼在行动”，把妇女维权工作做在平常、抓在经常、落到基层。

三是护航健康生活。开展“健康中国 母亲行动”、“两癌”免费筛查和女性公益培训，服务60余万人次。举办全国女子网球邀请赛、市女子篮球联赛、幸福孕妈孕博会等。连续三届举办巾帼杯排舞大赛，成为妇女健身品牌活动。

天上一颗长沙星，地上一座长沙城。连续17年获评“最具幸福感城市”的长沙，正在书写新时代“妇女能顶半边天”的鲜活样本。在这里，每位女性都能找到发光的舞台，每份努力都能获得城市的喝彩，每种人生都能绽放独特的光芒。我们将进一步强化“时时放心不下”的责任感，践行以人民为中心的发展思想，让现代化建设成果更多更公平惠及妇女儿童，推动尊重妇女在全社会蔚然成风，促进妇女的获得感幸福感安全感更加充实、更有保障、更可持续。

（作者系长沙市妇女联合会党组书记、主席）

湘桂运河，现代版灵渠的战略价值

长沙晚报全媒体记者 庾新岗 付臣欢

今年全国两会，湖南代表团以全团名义向十四届全国人大三次会议提出建议11件，其中，就涉及建议将湘桂运河列入国家“十五五”规划。“湘桂运河”一时成为热词。很多人对此感兴趣，但了解不多。那么，湘桂运河到底是条什么运河？它的建设，有哪些意义；建成后，会发挥哪些功能和作用？就此，长沙晚报理论版《热点面对面》栏目采访了从事湘桂运河研究多年的长沙理工大学智能交通与现代物流研究院院长、教授、博士研究生导师卢毅，为大家答疑解惑。

湘桂运河可以称为“现代版灵渠”

记者：我们知道，您长期关注湘桂运河的规划和建设。请您先介绍一下，这条运河的构想由来。

卢毅：两千多年前，秦朝开凿的灵渠，沟通了湘江、漓江，连接长沙与珠江两大水系。唐代诗人胡曾形容灵渠是“凿开山岭引湘波，上去昭回不较多。无限鹤临桥畔立，适来天道过天河”。今天建设湘桂运河，从某种程度上说，可以称为“现代版灵渠”。

具体来讲，湘桂运河的构想，早在20世纪50年代就被提出来了。1958年3月，中共中央成都会议提出建设湘桂运河的构想。对于这条运河，湘桂两地筹划多年，翘首以盼。从20世纪80年代到近些年，规划论证一步步深入。特别是2020年7月，交通运输部印发《内河航运发展纲要》（以下简称《纲要》），针对我国内河水运的纵向通道总体偏少的突出问题，首次提出建设新大运河——北起北京，南抵广州、钦州，通过京杭运河、湘桂运河、赣粤运河、平陆运河等重大工程，打通南北向连接京津冀、长三角、粤港澳大湾区、北部湾等跨区域的水运大通道。《纲要》规划的“四纵四横两网”高等级航道网中的“四条纵向走廊”，其中一条就是包含湘桂运河的汉湘桂通道。

目前规划建设的湘桂运河，起点为湖南永州萍岛，途经永州江永进入广西桂林平乐，全长约300公里。湘桂运河从构想走进现实的脚步，已经清晰可见。

热点面对面

欧阳海林

国家卫生健康委员会主任雷海潮日前表示，将持续推进体重管理年行动。实施“体重管理年”三年行动，普及健康生活方式，加强慢性病防治。健康饮食，是健康生活方式的重要组成部分。擦亮湘菜品牌，也应坚持以健康湘菜助力全民健康。

去年10月底，省委书记沈晓明专题调研湘菜产业时强调，湘菜要处理好“口感”和“健康”的关系，积极推动研制和推广“减油减盐”健康新湘菜，大力宣传和倡导文明、健康、科学的饮食消费新风尚，让湘菜既好吃又健康。随后省餐饮行业协会、省湘菜产业促进会等行业组织联合发出了《健康湘菜倡议书》。笔者经过多年的调研和学习体会，认为湘菜“减油减盐”是完全可行的。

引导转变饮食习惯

过去，由于人们生活水平不高，食物供给不足、体力劳动也比较繁重，吃饱就是主要需求。香辣酸咸、开胃下饭的菜品因之成了香饽饽。于是湖南民间衍生了很多关于进食和烹调的谚语，诸如“油多不坏菜”“咸鱼入味”“辣椒好吃要盐多”等。这一度成了众多职业厨师和家庭的烹食真理，久而久之甚至形成了烹食习俗。殊不知随着社会进步、经济发展，人们生活水平在不断提高，繁重的体力劳动也少了很多，不知不觉中，进入了营养过剩时代。从“吃饱”的

在技术上破旧立新

湖南地处中南，多山地，气候潮湿、四季分明，饮食习惯喜咸辣香口味，腊味更是家常必备。还有，湖南人喜好盐腌浸类食物，如浸辣椒、剁辣椒、瓶豆腐、豆腐乳、酸萝卜等高盐食物。这些食物，作为主配料在湘菜系中使用率相当高，这也是导致盐摄入量过多的原因之一。同时，湖南人吃饭菜是“不可缺少一口香”，而菜肴香味来自油脂遇热散发。很多职业厨师，片面认为油重可以增加菜肴香味。其实不然。香味更多来自糖质的焦化反应，“锅气”的产生，是含糖

记者：您把湘桂运河比作“现代版灵渠”，可见其重要性。那么，如何认识它的重要战略价值？

卢毅：去年，习近平总书记在新时代推动中部地区崛起座谈会上强调：“加强现代化交通基础设施体系建设，强化中部地区的大通道格局。”这无疑为我们指明了新时代中部地区现代化交通基础设施体系建设的重大方向，以及湘桂运河工程建设关乎全域、关乎长远的战略价值。

湘桂运河的最大战略价值，就是联通我国南北新大运河。具体来讲，我认为，有三点：

第一，湘桂运河是南北水运大通道、长江珠江联通的骨干和控制工程。当前，湖北汉

记者：您刚才分析了湘桂运河对全局的重要价值。请您再具体谈一谈，它会给湖南发展带来什么积极效应？

卢毅：我认为，湘桂运河将给湖南带来三大积极效应。

一是通道复合效应。当前湖南国家级高等级航道（可通行千吨级以上船舶）仅163公里（长江湖南段），且为湖南湖北两省共有。湘桂运河建成后，打通汉湘桂通道，从岳阳到永州，流经长株潭都市圈，湖南将拥有沿湘江935公里的国家级内河水运通道。自此，湘江沿线岳阳、长沙、湘潭、株洲、衡阳、永州等城市港口地位将得到显著提升。同时，这条水运通道将与沿线的铁路、公路等陆运通道一同发挥“1+1+1>3”的通道复合效应，形成黄金通道，推动通道经济、廊道经济高质量发展。

二是枢纽提升效应。受限于之前航道等级偏低、整体通航能力不足等因素，湖南水运

湘桂运河建设对形成新的黄金水道至关重要

江、湖南湘江等实施全线航道提升工程进展顺利。京杭运河也已经全线贯通补水。湘桂运河工程建设的进度，会牵引南北新大运河的整体建成进度。在新大运河建成条件日趋成熟的背景下，对湘桂运河建设来说，是机遇，也是挑战。

第二，湘桂运河是中部地区崛起乃至东中西部联动发展的重要支撑。今年政府工作报告指出，做大做强国内大循环。湘桂运河建成后，打通汉湘桂通道，长江中上游地区将拥有两条出海水运通道。除经长江口出海外，还可以经北部湾出海。而包括湘桂运河在内的新大运河，它的建成则会形成新的黄金水道。这条黄金水道，将长江、珠江、淮河、黄河、海河等江河

湘桂运河将给湖南带来三大积极效应

潜力一直未得到充分挖掘。尽管岳阳、长沙、常德港口属于全国36个内河主要港口的三个，但整个湖南的港口枢纽地位不高。湘桂运河建成后，打通汉湘桂通道，将实现新大运河南北大通道与长江东西大通道在湖南交汇，极大提升长株潭岳组合港口枢纽地位，同时提升常德、衡阳、永州等港口枢纽地位，进而提升湖南省的综合交通枢纽地位。由此，这些港口所属城市就能迈入港口枢纽城市行列，从而获得更好的国家政策支持和更多的市场资源。届时，多式联运、临港区将蓬勃发展，并通过港产城一体化，推动港口经济、枢纽经济、供应链经济、向海经济等实现新的跨越式发展。

三是水系联通效应。当前，国家正积极推进内河水运体系的联通工程。如果说这是全国范围的“大联通”，那么，湖南省也存在实施省内内河水运体系联通的“小联通”，并且与国家

提质升级烹调工艺

传统湘菜有油重、色浓、味厚的特点，现代职业厨师应传承技艺而不是产品。比如，利用现代新知识、新工艺、新设备、新调料、新原料“五新”来更新烹调理念。在腌煮浸食材的初加工处理上，采取煮、泡、带水蒸等方法进行退盐。高油脂原料则采取压、收、煎、蒸等工艺进行反复脱油脱脂。在调料使用上也应充分使用新调料，如低钠盐、加碘盐、薄盐生抽等。在烹调工具设备方面，可使用定量盐勺、不粘锅、空气炸锅、计量油壶等。在烹调工艺方面也要进行改进，如传统的扣肉、腊味合蒸基本上都是厚切量大，既不利脱盐又含油量大，应进行改良。笔者曾进行过尝试，腊肉可吸收西方技术薄切后再煎制或物理压蒸，既保留了原有风味和形状又进行了退盐脱脂；虎皮扣肉炸制后剔去部分皮下肥肉薄切拼蒸再多次淹油，既保留扣肉虎皮的完整性又能脱去30%到40%的油分，风味依旧。

中国烹饪历来就有“以味为核心、以养为目的”的饮食原则，做到“减油减盐”，助力“体重管理年”三年行动实施，事关百姓健康。为此，笔者呼吁，在饭店、餐馆、团餐、企事业单位、学校食堂等场所应广泛宣传重盐重油的危害；从事湘菜职业的厨师们应在日常工作中自觉实施“控油控盐”行动；湘菜文化人、湘菜大师们在编辑湘菜书籍杂志时应量化精准标示食用油、盐用量；湘菜供应链企业在生产预制包装食材时也应标注食用油、盐的用量。既要保证湘菜风味，又要将减盐减油落到实处，做到“减油不减香、减盐不减味”，把湘菜品牌擦得更亮。

（作者系湖南省餐饮行业协会副会长、湖南省湘菜产业促进会副会长）



贯通，横跨五大流域，连接众多经济圈，辐射全国80%以上的人口地区。它的作用，堪比依托长江黄金水道带动长江经济带高质量发展。这样，不仅大大降低中西部地区对外贸易的物流和时间成本，而且还会重塑区域经济发展格局，为做大做强国内大循环提供有力支撑。

第三，就湘桂运河建设本身而言，它也是收益率高的交通基础设施投资项目。一般来讲，水运成本是铁路运输成本的1/2，是公路运输成本的1/5，是航空运输成本的1/20。经过估算，与高速公路和铁路建设相比，尽管湘桂运河前期投资规模大、建设难度大，但其建设、维护和运营成本都是有优势的，产生的效益将会相当可观。

行动方向相符合。“大联通”为“小联通”创造条件，“大联通”也需要“小联通”的支持。湘桂运河建成打通的汉湘桂通道，如同湖南省水系联通工程的“纲”。纲举目张，将带动湖南省航道的复航、升级，形成全省等级航道网，进而依“一江四水”之势布局发展环洞庭湖经济带、“四水”四条经济带。由此，产生对经济发展空间直接效应与间接效应的多重叠加效应，推动湖南省全域性流域经济发展。根据已有相关研究成果，仅大幅增加的水运货运量，每增加水运货运量1个百分点，就有可能降低全社会物流成本0.4至1个百分点。同时，本流域经济带水运发展指数每增加1%，其人均GDP会增加0.171%。其他流域经济带水运指数增加1%，该地区人均GDP则会增加0.405%。可见，纵横发达的流域经济叠加效应带来的湖南省整体经济效益提升将不可限量。总之，湘桂运河建设，大有可为，也必将大有作为。

就是这个理

用雷锋精神滋养人影响人

余旭阳

习近平总书记强调，要让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒。对于雷锋馆人来说，要实现这一目标，首要的就是讲好雷锋故事，用雷锋精神滋养人，让雷锋事迹影响更多的人。

我们曾收到这样一封信，上面写道：“听了您的课，我认识到自己在最应该奋斗的年华沉迷游戏是不应该的，我不想再浪费光阴，我要像雷锋叔叔那样，做一个永远力争上游、忘我劳动、谦虚的人，我想拥有一个无悔的青春！”这是我们“追锋”宣讲团到一所特殊学校讲课后收到的手写信。这就是雷锋的魅力！雷锋的故事唤醒了孩子沉睡的心，给了他战胜困难的勇气。

2019年7月，我们接待了美国驻武汉总领事馆原总领事傅杰明。他在美国时就曾听说过雷锋，那次专程来雷锋家乡，就是迫切地想知道一名普通的战士为什么能够在中国乃至世界产生如此广泛而深远的影响。我们的宣讲员告诉他：“其实雷锋助人为乐就是在做志愿服务，他是中国志愿服务的先行者，而放眼世界，我们也可以理解成雷锋是全世界最著名的义工。”傅杰明听完之后，十分激动，他说：“我的身边处处都是雷锋，在中国生活，很多中国人为我提供了帮助，他们非常友好热情。”

雷锋精神不仅滋养着一代又一代中国人，也早已穿越时空，走出国门，影响世界。

新时代新征程，讲好雷锋故事，传承雷锋精神，我们也将一直步履不停。

（作者系湖南雷锋纪念馆馆长）



篆刻徐坦

释文：斯文攸归