

大所无小事

记者蹲点星沙派出所，全市接警量最大、辖区最广的基层警务单元这样守护烟火气

“所”是基层法治的细小单元，是构成平安长沙的基石力量。当前我国正迈向高质量发展新阶段，如何进一步深化平安中国建设，让法治工作更好地服务经济社会？今起本报推出“所”见“所”闻——长沙基层法治单元蹲点观察系列报道，探索长沙法治建设的温度、深度与创新活力，敬请关注。

● 长沙晚报全媒体记者 伍玲 张洋子

时间已近凌晨，长沙县公安局星沙派出所综合指挥室依然灯火通明。电话声、键盘声与民警脚步声交织。“您有三个新的警情，请及时查看。”系统提示音不断响起。

门外仍有群众等候，警车不时驶入带来新的报案人。“今天光寻人警情就有8起。”副所长李登看了眼后台数据，按日均接警130起算，“这个夜晚才刚刚开始。”

这是全市接警量最大、辖区最广的基层派出所——星沙街道24.53平方公里、近40万人口，派出所年均接警超4万起，民警不足70人。

有限警力如何应对庞大警情？连日来，记者蹲点星沙派出所，记录这个基层警务单元的真实日常。

反诈“追击”到底

“你们想了解哪部分工作？”8月21日的第一次蹲点，一进门记者就被李登问住了。据他介绍，所里警情主要分三类：求助类（如噪声、寻人）由五大警务区快速处置；案件类（盗窃、电诈等）由所中办案民警负责；社区民警侧重防控与服务。

没来得及选择，李登的对讲机响起：“有群众报案，被骗40万元。”

执法案区内，40多岁的何女士声音哽咽。来自湖北的她在长沙就读，经营养生馆。不久前，她在K歌软件中遭遇打着“谈恋爱”幌子的骗子。两个月“温情陪伴”后，对方诱她投资。何女士将15万元存款以及信用卡套现25万元全数转出，分5次被“车手”拿走。

“完全被洗脑了。”意识到被骗，她立刻报警。办案警喻英杰边安抚边提取信息：“取款记录都有吗？我们马上去调监控。”何女士赶忙说，为找到骗子，自己还找了位网络“律师”转款9000元，喻英杰提醒：“别再转钱，那是另一个骗子！”天网“目”明，但调取监控需极大耐心。警务人员马兰逐帧查看小区视频，一个多小时后锁定最后两次取款“车手”为同一人，“有线索了！”她长吁一口气。

当天中午，喻英杰问：“在所里吃饭吧？”“哪有心情。”“饭总要吃，日子还要过。”何女士沉默片刻，终于点头。

饭后，喻英杰直奔长沙县公安局。“我去对接后续，希望尽快帮她追回钱。”

相似的电诈案，在记者随后几次蹲点中也有发生。



星沙派出所民警正在记录接警信息。
长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄



扫码看辣视频
大所无小事

智慧守护烟火

午后的滨湖路警务站，李乐园和彭正武泡起红茶，“浓茶提神”。无警情时，这是难得的安静时刻。从警多年，他们练就“绝技”：沾枕即睡，闻警即醒。

警务站毗邻松雅湖，有办公区、淋浴间、休息室，6名民警分三班，每班值守24小时，接警超八成都需要现场调解处置。

“我们警务区上午、晚上警情多，下午少一点。”李乐园说，警务区日均接警超30起，最多57起，“平均半小时出一次警，全年仅正月初一低于10起。”

9月5日的记者蹲点中，一个上午两人就接了近10起警情。在一起房屋的合同纠纷中，买卖双方因价格未谈拢情绪上头，李乐园和彭正武分头沟通，用一小时促成和解。“经济纠纷本不归我们管，但群众求助就打110，我们有警必出。”李乐园说。

每一次出警未必都有结果。有时报警人不接受调解方案；有时接到热心市民“遛狗未牵绳”投诉，赶到却未见犬只，“仍要感谢这些报案市民，他们

都是辖区安全的‘眼睛’。”

真正指挥警情处置的“眼睛”和“大脑”，在所里综合指挥室。在这里，电子大屏显示着辖区内10家商圈、310家宾馆、126家娱乐场所的实时人流，无数报警线索汇入后台，靠大数据秒速派警。

星沙街道治安复杂——下设有25个社区，地铁3号线、松雅湖国家湿地公园、星沙联络线带来庞大人流。2023年以来，新商圈、楼盘及学校相继落地，警情类型更多元。

“警力跟着警情走，用科技跑赢时间。”李登介绍，所里推行“专业+机制+大数据”警务模式，警力精准投至高发时段区域。通过非警务警情分流和“24小时云调解平台”，5万余名律师在线响应，平均6秒接单，实现“群众少跑腿，化解更便捷”。

所见所闻

长沙基层法治单元蹲点观察
系列报道

小事不能“小办”

每次蹲点，派出所的夜晚总比白天更忙碌，停车场常常爆满。

一楼“三所一庭”矛盾纠纷调解中心，一个个房间亮着灯；夫妻为儿子出走争吵、老父寻失联女儿、打工女孩索赔被误扔行李……

“包裹放走廊三天才来找，我们也难办。”物业代表称，保洁误将租户包裹当废品扔掉。报案人小肖坚持：“里面仅手镯值1000元，只赔200元我不接受！”9月5日，驻所律师调解员谭佳颖耐心协调，促成双方冷静解决。

这些琐碎“小事”，每天几乎占据派出所七成警情。“每起都关乎群众对公安机关的信任。”李登说，

“三所一庭”和“综治中心”是所里调解矛盾的“王牌”。其中，“三所一庭”联动公安、法院、律所等力量，迅速响应、联合调解、跟踪回访，今年成功调解141起复杂矛盾，成功率高达86.1%。

年接警超4万起背后，警务人员成为多面手：懂法律、通人心、会用科技、能走街巷。

“所里日常，都是群众大事。”9月5日22时30分，李乐园和彭正武如往常般巡至灰埠夜市，闻争吵声立刻冲前，及时制止一起麻将馆纠纷。

临别，两人与记者握手。“就不送了，还要继续巡逻。”这一夜，警灯未熄；明日，太阳照常升起。

“红月亮”来了

9月8日凌晨，天空出现一次壮观的月全食。1时30分，月全食进入食既阶段，该阶段月球整个进入地球本影，呈现为暗红色。长沙不少摄影爱好者拿出手机和相机，拍摄下这美丽的一幕。

长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄

◀ 上接1版

实现园区存储总量突破140PB，可支撑20档节目的同期制作。

如今的马栏山，产业园就是产业链、上下游就是上下游。“过去我们跑遍全国，都很难找到技术参数匹配的园区，只能退而求其次找‘平替’。现在，更高规格、更高性价比的专业化影棚就在身边。”一名入驻马栏山的影视公司制作总监直呼“苦尽甘来”。

一边“建楼”“建棚”，一边“建链”“强链”——马栏山锚定场景应用的市场化路径，积极发展智慧文旅、微短剧等新型文化业态。眼下，“数字活水”让摩崖石刻焕发新生，VR体验项目《一梦入大唐》等风靡全国，众笑文化将携上万部短剧进军海外市场，全国首个音视频多媒体大模型“万兴天幕”成功孵化。

“市委巡察提出的问题和建议精准深刻，园区以抓巡察整改为契机，解决了一大批过去想解决而没有解决的难题。下一步，我们将继续发力抓好巡察整改和成果运用，持续以高质量发展推动园区高质量发展。”该园区相关负责人表示。

的融合发展提供金融强支撑；22亿元马栏山文化科技创业投资基金，重点扶持链主型、龙头企业；5亿元的产业引导基金，精准支持成长期企业扩张发展；1亿元的“马驹计划”专项资金，扶持有潜力的小微企业和创业团队。

面对微短剧市场的爆发性增长，马栏山升级打造网络剧片智慧服务平台，将备案周期从3个月压缩至3周内，成为全国微短剧审核效率最高的地方之一，吸引一大批微短剧企业入驻，推动文化资源优势进一步转化为发展盛势。

“市委巡察提出的问题和建议精准深刻，园区以抓巡察整改为契机，解决了一大批过去想解决而没有解决的难题。下一步，我们将继续发力抓好巡察整改和成果运用，持续以高质量发展推动园区高质量发展。”该园区相关负责人表示。

健康

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 戴婧

9月7日，备受瞩目的湖南“湘超”足球联赛正式拉开帷幕。赛场上，球员们奋勇拼搏、挥洒汗水；赛场外，无数市民的足球热情被点燃，许多学生和上班族纷纷穿上球衣、换上球鞋，投入到足球运动中。然而，在这份热血与激情背后，运动损伤的风险也悄然潜藏。长沙市第三医院骨科二十三病室（运动医学与关节外科）主任、主任医师周伟力在近期接诊中发现，业余足球爱好者的损伤病例明显增多。9月7日，他结合临床案例，为大家普及足球运动中常见的损伤及预防和应对方法，助力市民在享受运动乐趣的同时，守护身体健康。

20岁小伙踢球受伤 微创手术助其康复

“医生，我的膝盖动不了，疼得厉害！”不久前，20岁的大学生小黎（化名）被同伴搀扶着，一瘸一拐地走进长沙市第三医院运动医学科诊室。小黎是一名足球爱好者，“湘超”开赛的消息让他格外兴奋，最近总是约同学去球场踢球。在一场比赛中，小黎全力跑动防守，由于需要急转变向，他在转身的瞬间，膝盖发出“咯”的一声脆响，随即剧烈疼痛袭来，他当场倒地，无法再站立行走。同伴见状，赶紧将他送往医院。

经过体格检查和磁共振成像（MRI）检查，医生确诊小黎前交叉韧带断裂、内侧半月板撕裂。周伟力解释，前交叉韧带是维持膝关节稳定的重要结构，半月板则起到缓冲震荡、保护软骨和稳定关节的作用。这两处结构在足球运动中因快速变向、急停急转而常常受损，膝关节承受的压力和扭力过大。

鉴于小黎年轻且对运动功能恢复有一定要求，运动医学团队为其制定了前交叉韧带重建术联合内侧半月板撕裂缝合修复的微创手术方案。目前，小黎已开始系统康复训练，将有望重返足球场。周伟力提醒，业余足球爱好者切勿因一时热血而忽视安全，运动前的准备、运动中的防护以及运动后的恢复，每一个环节都至关重要。

享受运动 避免损伤 ——“湘超”开赛引发足球热潮，医生提醒市民·



扫描二维码
看科普视频



踢足球这些部位易“中招” 急性与慢性损伤需警惕

足球运动强度大、对抗性强，在奔跑、传球、射门、抢断等一系列动作中，身体多个部位都面临着损伤风险。急性创伤多发生在运动过程中，具有突发性和强烈疼痛感等特点，若处理不当，可能会加重损伤，影响恢复。足球运动中，膝关节和踝关节是最易受伤的部位。

踝关节扭伤是足球运动中常见的急性损伤之一。在奔跑、跳跃或变向时，若脚下打滑、踩空或被同伴碰撞，踝关节易发生内翻或外翻扭伤。受伤后，脚踝迅速肿胀、疼痛，严重时可能无法行走。很多人受伤后习惯性地揉搓或热敷，这是错误的做法，会加重局部组织出血和肿胀，不利于损伤恢复。

除了前文提到的前交叉韧带断裂和半月板撕裂外，膝关节的侧副韧带也是常见的损伤结构。踢球时，膝关节受到侧面撞击或屈伸受力不均，可能导致侧副韧带损伤。损伤后，膝关节内侧或外侧会出现疼痛和活动受限，严重时可能导致关节不稳。此外，肌肉拉伤也是常见损伤，主要发生在大腿后群肌肉和内收肌。热身不充分、运动强度突然加大，或在发力射门、快速跑跳时，肌肉可能因过度牵拉而撕裂。

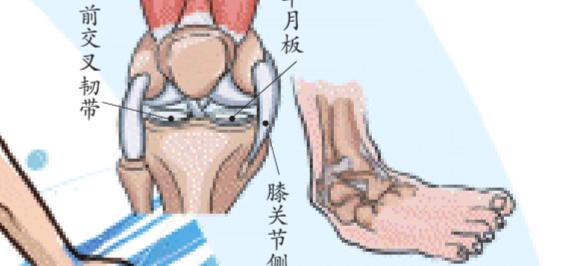
运动中剧烈碰撞、摔倒姿势不当易致骨折与关节脱位，如铲球动作大、力量猛，可能小腿骨折。

带也是常见的损伤结构。踢球时，膝关节受到侧面撞击或屈伸受力不均，可能导致侧副韧带损伤。损伤后，膝关节内侧或外侧会出现疼痛和活动受限，严重时可能导致关节不稳。此外，肌肉拉伤也是常见损伤，主要发生在大腿后群肌肉和内收肌。热身不充分、运动强度突然加大，或在发力射门、快速跑跳时，肌肉可能因过度牵拉而撕裂。

运动中剧烈碰撞、摔倒姿势不当易致骨折与关节脱位，如铲球动作大、力量猛，可能小腿骨折。

最容易损伤的部位

膝关节（前交叉韧带断裂、半月板撕裂外、膝关节侧副韧带损伤）、踝关节（扭伤）。



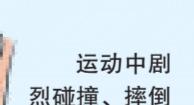
肌肉拉伤，高发部位为大腿后群肌肉、内收肌。



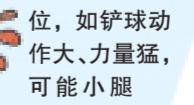
运动中剧烈碰撞、摔倒姿势不当易致骨折与关节脱位，如铲球动作大、力量猛，可能小腿骨折。



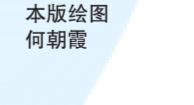
运动中剧烈碰撞、摔倒姿势不当易致骨折与关节脱位，如铲球动作大、力量猛，可能小腿骨折。



争抢高空球摔倒，可能肩关节脱位。



骨折或脱位后，受伤部位会畸形、剧痛、活动受限，需立即就医，勿自行处理。



装备：根据运动场地，选择合适的足球鞋；使用能覆盖小腿前侧易受伤部位的护腿板；有踝关节扭伤史或运动中踝关节稳定性差的人要使用护踝。

2.运动前充分热身。

3.运动后平复心率。

4.出现损伤可使用“大米原则”进行应急处理。

5.受伤部位畸形、剧痛无法活动、症状持续加重或关节不稳等情况请立即就医。

科学防护保安全 享受运动无负担

足球运动虽充满挑战与激情，但做好科学防护可降低受伤风险。周伟力建议从护具选择、运动方式调整和损伤应对策略等方面入手，帮助大家安全享受足球的乐趣。

首先，踢足球时应选择专业的足球鞋，根据场地类型选择合适的鞋款，可以有效降低摔倒的风险，这一点常常被业余爱好者忽视；其次，足球运动中小腿易因铲球和冲撞受到冲击，护腿板能够缓冲外力，保护小腿的骨骼和肌肉，选择护腿板时应确保尺寸合适，能够覆盖小腿前侧易受伤的部位，并且固定牢固，避免移位。

此外，对于有踝关节扭伤史的人，护踝是必不可少的，它能为踝关节提供支撑保护，限制过度活动，降低再次扭伤的风险。护踝可根据需要选择弹性绷带式或硬质护踝，确保佩戴舒适且防护效果良好。

科学运动是预防损伤的核心，运动前需充分热身，让身体进入运动状态。运动中应根据自身能力控制强度，避免强行进行高强度对抗，同时尽量规范技术动作，降低运动损伤的风险。运动后可通过慢走等低强度活动平复心率，再重点拉伸下肢及腰肩肌肉。

周伟力提醒，运动中若发生损伤，需立即停止活动。针对损伤可采取“RICE原则”（Rest休息、Ice冰敷、Compression加压包扎、Elevation抬高患肢）进行应急处理，之后务必及时到医院急诊科或运动医学科就诊，根据损伤的具体情况进行科学处理，以避免延误病情。

1.装备：根据运动场地，选择合适的足球鞋；使用能覆盖小腿前侧易受伤部位的护腿板；有踝关节扭伤史或运动中踝关节稳定性差的人要使用护踝。

2.运动前充分热身。

3.运动后平复心率。

4.出现损伤可使用“大米原则”进行应急处理。

5.受伤部位畸形、剧痛无法活动、症状持续加重或关节不稳等情况请立即就医。