

天心区沿江风光带公共摄影规范点正式启用半月，街头旅拍试点持证经营初见成效

我为阁下拍靓照

●长沙晚报全媒体记者 尹玮

“肩低一点，头弯一点……”入夜后的杜甫江阁流光溢彩，身着华美汉服的小姐姐在摄影师的指挥下摆出优美的造型，然后留下一张张精美的照片。而在半个月前，想在这里拍张照可不容易。据了解，长沙市天心区沿江风光带公共摄影规范点自9月29日启用以来，以其创新的旅拍业持证经营、游客自由拍摄区等试点举措，一改往昔街头“塑料凳大战”景象。

从塑料凳升级到安全平台

10月12日晚，记者来到湘江中路、西湖路交会处的古潭街入口。这里有一片正对着杜甫江阁的空地，即江阁广场，视野开阔，是打卡拍照的绝佳地点。

摄影师王剑的摊位就摆在街角处，一群小姑娘正在排队等候拍照。她们身着汉服、仪态万千，与身后光彩夺目、古韵唐风的阁楼相得益彰。不过这里是21世纪的长沙路口，并不是8世纪的大唐潭州城，要想撇除无关视觉元素，将人景完美入画，最好的办法是登高独美——只要站得够高，就拍不到行人脑袋与过往车辆。

于是在王剑的指挥下，大家拿着摄影师准备的油纸伞、灯笼、糖葫芦等道具，缓步登上三层的梯子，摆出各种造型。王剑说：“拍摄时一定要给足游客情绪价值，做好动作引导，安排合适的道具，把光线、构图与叙事性融合起来，用镜头

从无序揽客到持证经营

王剑的摊位前，除了样片、价目表、宣传语等常见元素外，还有一张“长沙市天心区沿江风光带公共摄影规范点专用证”，证件上有王剑的姓名、照片、证件号、有效期等信息。

旅拍业持证上岗？对于1997年就入行的王剑来说，这还是头一回。天心区沿江风光带公共摄影规范点项目由坡子街街道牵头，联合坡子街城管中队、天心区市场监督管理局、天心区文化旅游体育局共同监管，今年9月29日正式启动。

负责项目具体运营管理的舜天文化负责人曾国隆介绍：“杜甫江阁自夜间亮化改造完成以来，凭借独特的江景夜色与人文氛围，成为长沙市民与外地游客热衷的摄影取景地。然而，随之而来的无序揽客、诱导消费、乱占通道等问题频发，不仅影响游客体验，也存在安全隐患。”为此，项目借鉴了五一商圈街头艺人持证演出的成功经验，探索旅拍业持证经营。

王剑就是在这样的背景下，通过公开甄选获得了证件和配套的安全平台。



使用统一标准安全平台的持证经营规范点位（左）与游客自由拍摄区，都可尽收杜甫江阁美景。长沙晚报全媒体记者 尹玮 摄



扫码看辣视频
打卡美景更安心

新闻链接

名称：长沙市天心区沿江风光带公共摄影规范点
目标：规范经营、保障安全、提升体验
时间：每晚与杜甫江阁亮灯同步
区域：首先在古潭街口的江阁广场试点
亮点：除11个明码标价、持证经营的规范点位外，其余区域全部保留为游客自由拍摄区，此举为全国首创。

小创新 很温馨 更舒心

●贺黎黎

近日，天心区沿江风光带公共摄影规范点正式启用，昔日杜甫江阁前“塑料凳大战”的混乱场景，被整齐有序的“铝钢结构阶梯式安全拍摄平台”和持证经营的摄影师所取代。这一创新举措，不仅有效改善了城市窗口的形象，更显著提升了游客的旅拍体验，值得点赞。

首先，这一做法直击城市治理痛点，让城市形象更靓丽。杜甫江阁作为长沙重要的文旅打卡地，以往因旅拍从业者无序占道、塑料凳随处可见，既有碍观瞻，也存在安全隐患。如今，安全拍摄平台替代了摇晃的塑料凳，持证经营取代了无序揽客，现场秩序井然、环境整洁，显著提升了城市公共空间的品质。这看似微小的改变，实则是城市管理精细化的体现，生动彰显了长沙作为文明城市的良好形象。

其次，此举切实保障了游客权益，让旅游体验更舒心。通过公开甄选摄影师、明码标价，有效过滤了部分不合规的从业者，减少了“诱导消费”“乱收费”的风险，让游客拍照更安心、消费更明白。更值得一提的是，在设置11个规范点位的同时，保留了其余区域作为游客自由拍摄区。这一全国首创的举措，巧妙平衡了规范经营与游客自由，将更多、更好的拍摄角度和空间真正还给游客，体现了“游客至上”的服务理念。

长沙此举，为各地景区管理提供了可资借鉴的新思路。在文旅融合日益深入的今天，游客的体验感、满意度直接关系到城市的口碑与吸引力。各地景区不妨从中汲取经验，聚焦游客需求中的具体“痛点”，敢于创新管理手段，既要善于“堵疏结合”规范市场秩序，也要勇于“让利于客”，真心实意地把最好的资源、最佳的“C位”留给游客。唯有如此，才能不断提升城市文旅的软实力与吸引力，让“流量”真正变为“留量”，推动文旅产业实现高质量发展。



21℃→30℃→16℃

本周长沙天气再坐“过山车”

长沙晚报10月13日讯(全媒体记者 舒元臻)13日，记者从长沙市气象台获悉，预计14日受冷空气影响，长沙阴天有分散阵雨，西北风3级、阵风5到6级；15日到16日，多云为主，最高气温回升至30℃；17日到19日受新一轮较强冷空气影响，最高气温下降10℃至12℃，西北风加大至4到5级、阵风6到7级，有小到中雨。逐日来看，本周伊始长沙天空阴沉，13日西北风3级，最高温度21℃，最低18℃，“分散阵雨”随时飘洒；14日风力稍减，气温在19℃至23℃之间徘徊。15日，天气迎来短暂转折。云层渐开，阳光有望“露脸”，最高气温将一跃升至30℃，清晨局部地区还会有雾来“客串”。从16日开始，天气画风突变，分散阵雨再度登场，气温21℃至25℃；17日阴天有小到中雨，气温保持在20℃至26℃。

真正的“重头戏”在周末——18日阴天有小雨，西北风增强到4级，阵风6级，气温明显下滑，最高气温23℃，最低气温降至16℃；19日更是风雨交加，西北风4到5级，阵风可达6到7级，气温骤降到14℃至16℃，相较于周三的30℃，气温几乎是“打5折”，体感将从微热直接切换到湿冷，一夜之间从盛夏到深秋。

有湖南省内出行计划的市民朋友需注意的是，湖南省气象台预计，14日到15日白天省内处于高压底部，以阴天到多云天气为主，湘西、湘南多阵雨；15日晚上受中低层切变线和冷空气共同影响，降水范围扩大，湘西北局地大雨。

“燃气嗅探神器”首次上路使用 它能“闻”出150米内是否泄漏天然气

长沙晚报10月13日讯(全媒体记者 周游 通讯员 高兴)“吸”一口气就能“闻”出半径150米范围内的空气中是否有泄漏的天然气。13日，雨花区PPB级高精度泄漏检测车首次上路使用，它将通过数智化技术每月检查全区1574.1公里天然气管网，确保人民群众生命财产安全。

为何“吸”一口气就能发现是否有燃气泄漏的险情？灵敏是它的特质之一。此车PPB级检测精度达到了10亿分之一的级别，这意味着空气中有微小浓度的燃气，都能被它捕捉到。

当天上午，这辆“燃气嗅探神器”正在黎托街道托溪社区新宇川河苑小区行驶，对居民楼宇和临街门店的天然气管道进行安全巡检。记者看到，车头半圆钢制帽子像是这套检测系统的“嘴”，它行驶在

路上能将“吸”进的空气通过管道进入气体分析主机，由系统对空气成分进行检测，一旦有燃气泄漏，系统就会马上发出“嘟嘟嘟”的报警声，提醒管网运行人员立即上报应急事件，再通过新奥燃气智慧运营平台精准流转告警信息给值班人员处置抢修，以最短的时间解除居民和工商用户的燃气泄漏安全隐患。

除此之外，天然气和沼气相似且都易引发爆炸，它如何识别呢？天然气管道里的燃气主要成分是甲烷，同时含有2%左右的乙烷，沼气的成分则主要是甲烷。记者看到气体分析主机外接一台平板电脑，显示屏上分别显示甲烷和乙烷两个数值在不断波动，系统通过算法设置了隐患触发值，一旦显示屏上显示捕捉到的气体甲烷和乙烷都超过安全值，就会实时发出警报声，识别准确度达到100%。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳



三湘名医在线

健康

秋天胆囊为何容易“闹脾气”

身体出现四种症状时，可能是胆囊在报警

●长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 元铭 张芹铭

秋风起，蟹肥菊黄，不少人忙着贴秋膘、尝秋味，医院里有一个科室也悄悄进入忙碌模式——那就是肝胆外科，胆结石急性发作、慢性胆囊炎急性加重的患者扎堆就诊。为什么秋天胆囊容易“闹脾气”？出现哪些信号要警惕？湖南省人民医院胆道外二科(肝胆外科五病区)主任医师陈晨进行了详细解答。

入秋后医院肝胆外科进入忙碌模式

“医生，我吃了螃蟹，半夜右上腹突然疼得厉害，还恶心想吐。”“我有胆结石好几年了，近来降温后总觉得肚子胀，吃点油腻食物就不舒服”……这段时间，湖南省人民医院肝胆外科病房进入“高压模式”——医护人员连轴转处理各类突发急症。24岁的湖南华容县姑娘小美正是病患中的一员：一次聚餐后，她突发右上腹剧痛，最终被确诊为胆囊结石伴胆囊炎、胆总管结石，不得不紧急入院治疗。

回忆起发病经过，小美(化名)至今仍心有余悸。4天前，她吃完晚餐数小时后，右上腹突然传来持续性胀痛，痛感持续约一个小时，还伴有恶心、呕吐。“吐完之后，我觉得肚子舒服点，但还是隐隐作痛。”她立刻前往当地医院就诊。经B超检查，小美被诊断为“胆囊结石、胆囊炎、胆总管结石”。当地医院予以解痉止痛、维持水电解质平衡等对症处理后，她的腹痛症状很快缓解，但因种种原因未进一步治疗。

小美本以为病情告一段落，但一天前，无明显诱因的剧痛再次袭来：这次疼痛变成阵发性，还牵扯着肩背部，恶心的腹痛症状同步加重，痛感比第一次更剧



漫画/余宁山

烈。她紧急前往附近的社区卫生服务中心进行静脉输液抗感染治疗。在症状稍有缓解后，为寻求彻底诊疗，她来到湖南省人民医院。入院后，经过抗感染、解痉止痛、维持水电解质平衡等规范治疗，小美的腹痛症状已明显好转，精神、饮食也逐渐恢复正常。

这些因素导致胆囊秋天易“脆弱”

“小美的情况不是个例，近来，胆道外二科接诊的胆囊结石、胆囊炎患者比平时多了近三成。”陈晨解释，胆汁的核心作用是消化脂肪类食物，胆囊则是储存和浓缩胆汁的“仓库”，对季节变化和饮食调整敏感，而秋天的诸多因素恰好踩中了胆道系统疾病尤其是胆囊疾病的诱发开关，精准“攻击”胆囊薄弱点。

陈晨表示，秋天胆囊疾病高发并非偶然，而是饮食、气候、身体状态共同作用的结果。饮食高油高糖，胆囊负担翻倍。秋天是美食旺季，螃蟹、月饼、火锅、炖肉等食物大多高油、高糖、高胆固醇，胆囊需要不断收缩排出胆汁消化这些食物，长期处于高强度工作状态，容易导致胆汁淤积，不仅会增加胆结石形成的风险，还可能诱发胆囊炎症。

温差大+腹部受凉，胆囊收缩紊乱。秋季早晚温差逐渐变大，很多人早上出门穿得少，容易让腹部受凉。腹部受凉后，胆囊的收缩功能会出现紊乱，胆汁排泄不畅，淤积在胆囊内，时间久了就可能引发炎症。

水分不足，胆汁变黏稠。秋天空气干燥，人体水分流失快，但很多人没有及时补水的习惯。水分不足会导致胆汁浓缩，变得黏稠，流动性变差，不仅容易析出胆固醇结晶，还会影响胆汁的正常排泄，增加胆囊疾病的发生风险。

陈晨表示，经过一夜空腹，胆囊内的胆汁会高度浓缩，若早餐不吃，胆汁无法及时排空，就会长期淤积在胆囊内，为结石形成创造条件；暴饮暴食、高脂高糖饮食(如肥肉、油炸食品、甜点)，会刺激胆囊剧烈收缩——若胆囊内已有结石，收缩时可能导致结石卡顿在胆管内，引发剧烈疼痛，甚至诱发胆囊炎；此外，酒精会直接加重胆囊负担，夜宵时过量进食更会让胆囊在夜间“加班”，进一步降低胆囊功能。

别忽视胆囊发出的求救信号

陈晨说，胆囊疾病发作前并非毫无征兆，当身体出现以下四种症状时，很可能是胆囊在报警，应及时就医检查。

右上腹疼痛，尤其饭后加重。右上腹是胆囊的专属区域，若此处出现隐痛、胀痛或剧烈绞痛，尤其是吃了油腻食物后症状加重，甚至影响睡眠，要警惕胆结石或胆囊炎，这是胆囊疾病最典型的信号。

恶心呕吐，吐出腹痛不缓解。胆囊炎症会影响消化功能，很多患者会出现恶心，严重时还会呕吐，但吐完后腹痛并不会减轻，反而可能持续加重。如果同时伴随右上腹疼痛，别误以为是胃病，建议及时排查胆囊问题。

皮肤、眼睛发黄，尿液变深。若胆结石堵塞胆管，胆汁无法正常流入肠道，胆红素会进入血液，导致皮肤、眼睛巩膜发黄，尿液也会变深，呈浓茶色。出现这种情况需立即就医，避免引发胆管炎、胰腺炎等并发症。

发烧怕冷，伴随全身乏力。当胆囊炎症加重，身体会启动防御机制，出现发烧，同时伴随怕冷、全身乏力、食欲下降等症状。这意味着胆囊可能出现了感染，需及时治疗，防止炎症扩散。

日常生活中如何护胆？陈晨建议大家注意以下几个方面：

早餐别缺席。固定时间

吃早餐，通过食物刺激胆囊收缩排空胆汁，从根源减少胆汁淤积，降低结石风险。

饮食别极端。聚餐时控制食量，避免撑胀感，严格限制高脂、高糖食物摄入，酒精尽量不碰；夜宵以清淡、少量为原则，比如小米粥、蔬菜沙拉，避免睡前2小时内大量进食。

减重别放松。快走、慢跑、游泳等适度运动能促进新陈代谢，避免肥胖引发胆固醇代谢异常——肥胖是胆囊结石的重要危险因素。多补维生素。每天补充足够的新鲜蔬菜、水果，其中维生素A能保护胆囊上皮细胞、维生素C可促进胆固醇代谢，帮助调节胆汁成分，减少结石生成。

每天多喝水。每天要喝1500毫升至2000毫升温水，少量多次饮用。充足的水分能稀释胆汁，减少胆固醇结晶的形成，促进胆汁排泄，降低胆囊疾病风险。避免用奶茶、饮料代替温水，含糖饮料会增加胆囊负担。

此外，要定期检查。有胆结石、慢性胆囊炎病史或有胆囊疾病家族史的人，建议每年做一次腹部B超检查，监测胆囊情况，早发现、早治疗。糖尿病、高血脂患者及40岁以上女性，是胆囊疾病的高危人群，除了定期检查，还要积极控制原发病，减少对胆囊的影响。如果出现右上腹疼痛、恶心等不适，不要自行吃止痛药，以免掩盖病情，应及时到医院就诊。

废用综合征是“卧床杀手” 可从五方面进行预防

长沙晚报10月13日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 赵莹莹)市民李爹爹此前因轻度中风，在长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)康复医学科住院，病情稳定后回家休养，整日卧床休息，极少下床活动。两个月后李爹爹复查时，已无法独立行走，肌肉严重萎缩，关节僵硬。该院康复医学科主任医师肖乐表示，李爹爹遭遇的是典型的“废用综合征”。

肖乐介绍，废用综合征是指由于机体长期处于不活动状态而产生的继发性功能障碍，即“不用则废”的身体反应。据世界卫生组织统计数据显示，全球65岁及以上人群中，超过40%存在因活动不足导致的功能衰退。而研究表明，即使是80岁的高龄老人，通过科学的肌力训练，肌肉力量仍可增加100%以上。当身体停止活动，完全静止的肢体每天肌力减少1%至3%，3至5周内肌力可下降50%；骨骼缺乏负重刺激，骨质疏松流失，引发骨质疏松症；心血管，调节功能衰退，突然站起时头晕眼花(直立性低血压)；关节方面，长期静止会导致关节挛缩僵硬，活动范围受限。这些变化形成恶性循环，不活动则导致功能衰退，进一步限制活动能力。

废用综合征的高危人群不只是卧床患者，还有久坐不动的上班族(每天超过6小时)、肢体打石膏固定的骨折患者、因疼痛不愿活动的骨关节炎患者、中风后运动功能障碍的患者、严重感觉障碍导致活动减少的人群等。需警惕的是，下肢比

上肢更易发生肌无力和肌萎缩，这可能与下肢肌肉需要对抗重力有关。该病的局部影响可致肌肉萎缩、关节挛缩、骨质疏松、骨密度降低等，带来的全身影响如直立性低血压、静脉血栓、心肺功能下降、内分泌失调、情绪认知障碍等。

肖乐表示，对于废用综合征，在预防上应做好五点。第一，精准力量训练，每天用最大肌力的20%至30%进行锻炼，如轻阻力训练效果更好，每天用最大肌力的50%做短时高强度训练；对于完全瘫痪者，可采用神经肌肉电刺激代替主动运动。

第二，关节僵硬者，至少每2小时改变一次活动姿势；被动+主动活动，每天2次，每次30至60分钟。

第三，骨质疏松症的逆转，负重运动最佳选择如跑步、行走、举重等；不能站立时，靠在墙上保持70°至90°站立位，每天至少30分钟使用平行杠、支具辅助站立或行走。

第四，直立性低血压的预防，进行体位适应性训练，用逐步抬高法，平卧时头略高于脚，逐步抬高床头；对健康肢体进行肌力训练，增加心排量；下肢和腹部使用弹性绷带促进血液回流。

第五，促进静脉回流；主动屈伸踝关节，每天多次；腿部按摩，从远端向近端按摩。

此外，康复训练中应注意，过度训练有危险，要遵循少量多次原则；错误训练危害大，避免粗暴的关节被动活动。