

全域友好，让新就业群体有个温暖的“家”

望城区扎实推进新就业群体管理服务工作，整合多方力量打造全方位关爱引导体系

● 朱华 陈奕君

秋日傍晚，望城区月亮岛街道银星湾社区“红色之家”里暖意融融，骑手万素娟享用着刚刚在微波炉里热好的饭菜，手机在爱心充电桩上播放着音乐，这个温馨的空间是她奔波途中的“充电站”：“这里充电、热饭、歇脚都方便，手机里的‘骑手友好商家地图’标着15个歇脚点，餐饮店能打折，幸福感满满。”

“现在送单心里有底了，不用再为进门耽误时间担心超时。”白沙洲街道同心园社区最通城小区的大门口，外卖员小王稍稍驻足，摄像头一秒识别，自动开门。这一小小的改变，让他每次配送比过去节省了3至5分钟，保障了餐品时效，也赢得了小区居民的认可，实现了效率与温度的双提升。

这些都是望城打造的新就业群体友好场景的缩影。今年以来，望城区着力践行“党建聚力·和美星城”城市基层党建引领基层治理提质行动，聚焦新就业群体急难愁盼，整合多方力量，打造全方位关爱引导体系，推动新就业群体从城市“奔跑者”向“共享者”“治理者”“共建者”转变，探索出一条城市基层治理新路径，让党建力量“沉下去”、治理效能“提上来”。



10月28日，月亮岛街道银星湾社区开展“暖·新”活动进社区，共建共享护家园活动，为辖区新就业群体健康护航。李玲 摄

设施友好 打造通行无阻便利网

据统计，长沙新业态已催生超过60万新就业群体，他们如同城市的毛细血管，支撑着社会经济的脉动。城市，正以温情回馈这些传递脉动的人。

走进银星湾社区党群服务中心一楼的“红色之家”，微波炉、冰箱、应急药箱、手机充电站一应俱全，墙上还贴着骑手手写的“微心愿”和寄语，从“夏季送清凉”到“冬季送温暖”，就业创业、文化休闲等十几项服务一应俱全。

“这处‘家’，是社区循着骑手需求量身定制的。”社区党总支书记李玲翻出一本《骑手需求问卷》，上面密密麻麻记着调研结果：“78%的骑手需要充电服务”“41%的骑手反映停车难”“高温天气希望有一些凉茶”……

“骑手们的需求就是社区服务的重点。”李玲说，作为全市“骑手友好型小区”建设启动式的承办地，社区率先打造了全市首批“骑手友好型社区”。如今，骑手们的诉求都有了回应：沿王家湾路加设2处共享换电柜，在小区划骑手专用车位；在小区入门处设置骑手友好地图，联动物业接入“暖新长沙”平台，骑手们在城市中找到归属感。

“友好商圈+社区”的服务、共治、管理的三维共融温暖了骑手的奔波之路，也激发了城市治理的新活力。“社区对我们这么好，我们也想为社区出一份力！”常来驿站歇脚的骑手纷纷找到社区负责人，表达参与社区治理的意愿。

“外卖骑手们每天穿梭在城市的大街小巷，他们不仅是城市运行的‘毛细血管’，更是基层治理的‘流动哨兵’。”天鹅塘社区党总支书记雷瑶表示。望城顺势而为，探索建立新就业群体“吹哨人”制度，选聘优秀骑手担任小区流动网格员。集中开展新就业群体流动党员登记接收工作，引导他们亮身份、做表率，成为基层治理的“先锋队”。而“雷锋哨随手拍”和“社区议事会”“网格联席会”等机制，则为骑手们反映的问题提供了高效流转和解决的通道，让上报的问题“件件有回音”。

在天鹅塘社区，党员“团购小哥”廖坚光的电动车后座，除了生鲜包裹，还常载着为独居老人代买的药品、待维修的小家电。他的送货路，已成了一条“热心路”。发现地砖松动、通道堵塞，他立即通过微信“随手拍”上报；凭借熟悉与信任，他每季度平均化解4起邻里纠纷，成为社区查漏补缺、感知民情的“移动探头”。

在银星湾社区，“骑手共治”已成体系，社区率先组建“小锋侠”流动党员党支部，越来越多的骑手从走街串巷的“送货人”变身城市治理的“合伙人”。

一支20人的“骑手雷锋志愿服务队”分设巡逻、配送、宣传等小队，既是应急响应的先锋，也是发现问题的“活水源”。他们上报的“消防通道堵塞”等问题，占社区网格事件的18%，解决率达95%。社区通过“最美骑手”评选、积分兑换等方式，让这份付出成为看得见的“荣誉勋章”。饿了么“蓝骑士”廖东杰用积分为孩子兑换了水彩笔：“这可不是普通的积分，而是社区给我们的‘荣誉勋章’。”

新媒体党支部团结带领网络主播弘扬正能量、展示新担当，以“包包说望城”等为代表的望城区新媒体联合会，一年以来发布“秸秆别乱烧”“移风易俗”“应急安全”和政策解读等视频100余条，浏览量超1亿人次，让新媒体的“新”声为老百姓的“心”声代言，成为党委、政府与老百姓之间一座桥梁。

半年来，望城区各试点的新就业群体参与社区活动率从15%提升至70%，一股崭新的治理力量正蓬勃生长。

保障友好 全业态呵护绘就骑手幸福梦

更令人振奋的蓝图正在展开，借鉴先进地区经验，望城正在打造湖南首个“新就业群体党群服务中心”。这个设在月亮岛街道天鹅塘社区、面积达1100平方米的中心，预计年底开放运营，将成为一个功能复合的“暖心航母”。

不久的将来这样的场景将出现：清晨6时，外卖骑手可以将电动车停在星蜂湾路口，扫码进入“蜂暖补给区”——保温柜里有热粥和包子，充气的电动车正自动补电，取餐间隙，还能在公共休息区眯上10分钟；中午12时，网约车司机带着刚收到的“差评申诉单”找到“暖蜂权益站”，志愿者律师帮他梳理证据、对接平台，半小时就解决了纠纷；每周三晚上的“星蜂技能社”里，网络直播萌新跟着老师学短视频剪辑，力争成为下一任“星蜂侠”；中秋的“蜂家团圆宴”上，大家一起包饺子、猜灯谜……这里将依托并统筹属地党建组织及行业企业资源，形成一张覆盖广泛、服务精准的关爱网络。

“我们的目标是推动骑手友好向全业态友好、全域友好转变，让各行各业、多人群参与到友好建设中，让党建引领基层治理延伸到城市各个角落。”望城区委社会工作部部长、区委两新工委书记黄海文表示。目前，全区已链接60余家“骑手友好爱心商家”提供各类折扣与服务。未来，望城还计划通过机制创新与数字赋能双轮驱动，同步完善争议调解、职业晋升、社会关怀等制度设计，形成政府主导、平台协同、社会参与的劳动者权益保障新范式。通过“住房兜底+荣誉赋能+社会反哺”三维激励，破解“安居难、归属弱、发展窄”等问题，让广大新就业群体在望城这片热土上真正筑梦、逐梦、圆梦。

根据今年望城区委社会工作部联合望城区委组织部出台的《望城区“聚新向党·星耀望城”新兴领域党的建设三年工作方案（2025—2027）》，明确望城三年内将建成30个以上“红色之家”，建成区级“新就业群体党群服务中心”。

制度友好 激活治理共融新力量

三湘名医在线

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

气温骤降，为何心血管易闹情绪

出现血压波动异常或头晕、胸闷、胸痛等不适症状应及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

24℃→18℃，据长沙市气象台预报，经历几天的晴好天气后，10月30日长沙将迎来降温降雨，最高温度骤降至18℃，伴随北风2级到3级。秋风起、秋雨落，不仅带来了寒意，也为我们的血管健康拉响了“警报”。

这段时间，长沙各大医院心血管门诊切换成“高压模式”，接诊的心血管疾病患者呈现上升趋势。很多人原本控制得很好的血压升高了，有的还伴随胸闷、头晕。湖南省人民医院心血管内科主任、主任医师潘宏伟提醒，气温如“过山车”变化、昼夜温差拉大，易导致交感神经兴奋，引起血压上升、心率加快，进而加重心血管负担。

气温骤降为何会影响心血管

每当气温骤降，不少人头晕、胸闷的症状可能会有所加重。其实这并非偶然，天气变化尤其是气温骤降，与血压波动乃至心血管事件的发生密切相关。

气温变化为何会影响心血管？潘宏伟解释，首先是血管的“热胀冷缩”。血管遵循基本的物理原理——遇冷收缩。当人体感受到寒冷时，体表的血管会收缩以减少热量散失，这是一种自然的生理保护机制。血管的管腔变窄，直接导致血流阻力增大，为了将血液泵到全身，心脏不得不更努力地工作，从而导致血压升高，增加心血管疾病的发生风险。

其次是交感神经兴奋。寒冷是一种应激刺激，会激活人体的交感神经系统，这套系统一旦被“激活”，就如同拉响了警报，导致心率加快、心输出量增加，也会促使血管

天冷后“秋冻”也要讲科学

潘宏伟表示，虽然民间有“春不忙减衣，秋不忙加冠”的说法，但对于心血管病患者或者存在心血管疾病危险因素的人群来说，“秋冻”也要讲究科学，应该注意以下两点：

一是保暖为先，不要骤然受寒。各人的体质不同，要以自己的感觉作为衡量标准，“秋冻”可以身上略感凉意，但不要感觉寒冷。尤其是患有慢性疾病的人群，建议采用“洋葱式”穿衣法策略，便于根据室内外温度变化及时增减衣物。内衣最好选择透气吸汗的材质，中间层保暖，外层防风。避免从温暖的室内突然进入寒冷的室外，给身体一

收缩。同时，在交感神经的指挥下，体内的一些缩血管物质，如肾上腺素、去甲肾上腺素和血管紧张素等的分泌会增加，这些激素都会导致血压升高。对于健康人而言，身体或许能代偿这种变化。但对于心血管疾病患者，其血管壁本身可能就已承受着较大压力，弹性变差，这种额外的血压波动无疑是雪上加霜，极大地增加了患心肌梗死、脑卒中（中风）、主动脉夹层等急危重症的风险。

此外，在气温下降的季节，人们往往会选择摄入更多高热量食物，这可能引起胆固醇和血脂升高，也增加了心脑血管疾病的发病率。秋冬季昼短夜长，日照时间减少，有些人会无精打采，感到悲伤或者情绪低落、困倦疲乏，这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险。

潘宏伟提醒，秋冬交替，天气转凉，心血管病患者和高危人群应采取相应的护“心”措施，远离心血管事件。

注意均衡饮食。不能一味追求“贴秋膘”，冬季人们习惯进补，但心血管疾病患者不能盲目食用过于温燥、大补的食材（如大量人参、鹿茸等），可适当选择一些平补、温润的食物，如山药、百合、枸杞、鸡肉、鱼类等，同时多吃富含纤维的新鲜蔬菜、水果；清淡饮食，以少盐、少油、少糖为原则，注意饮食的多样化。

适当补充水分。秋冬天气干燥，如果不及时补充水分，血液的黏稠度增大，流速减慢，更容易促进血栓形成。因此，不要等口渴才喝水，可以采取少量多次的原则，以免喝得太多或太快增加心脏负担，建议适量饮用温开水，稀释血液；保持大便通畅，避免因便秘用力而骤然升高血压。

适度运动，择时而行。运动时间最好安排在上午9时至10时或下午，避开一天中较冷的早晚时段，如果室外气温较低，可以在室内做运动；推荐散步、慢跑、太极拳、瑜伽等中等强度的有氧运动，避免剧烈的运动，以免血压瞬间飙升。运动前的热身和运动后的整理活动尤为重要，能让心血管系统平稳过渡。

管理情绪，保持心态平和。情绪剧烈波动是血压骤升的重要诱因，保持乐观平和的心态，学会通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式缓解压力和焦虑。

戒烟限酒，保护血管。吸烟会直接损伤血管内皮，导致血管痉挛和硬化，是心血管疾病的危险因素之一。降温天气下，其危害更为显著。有人认为喝酒可以暖身，但实际上酒精会使血管先扩张后收缩，并导致心率加快，同样会使血压升高。建议心血管疾病患者和高危人群不要饮酒，如饮酒需严格限量。

监测、掌握血压动态。在季节交替、气温波动大时，应增加自测血压的频率。建议每日早（起床后1小时内，服药前）、晚（睡前）各测一次血压，并做好记录。如果发现血压波动异常或持续偏高，或者出现头晕、胸闷、胸痛等不适症状，应及早就医。

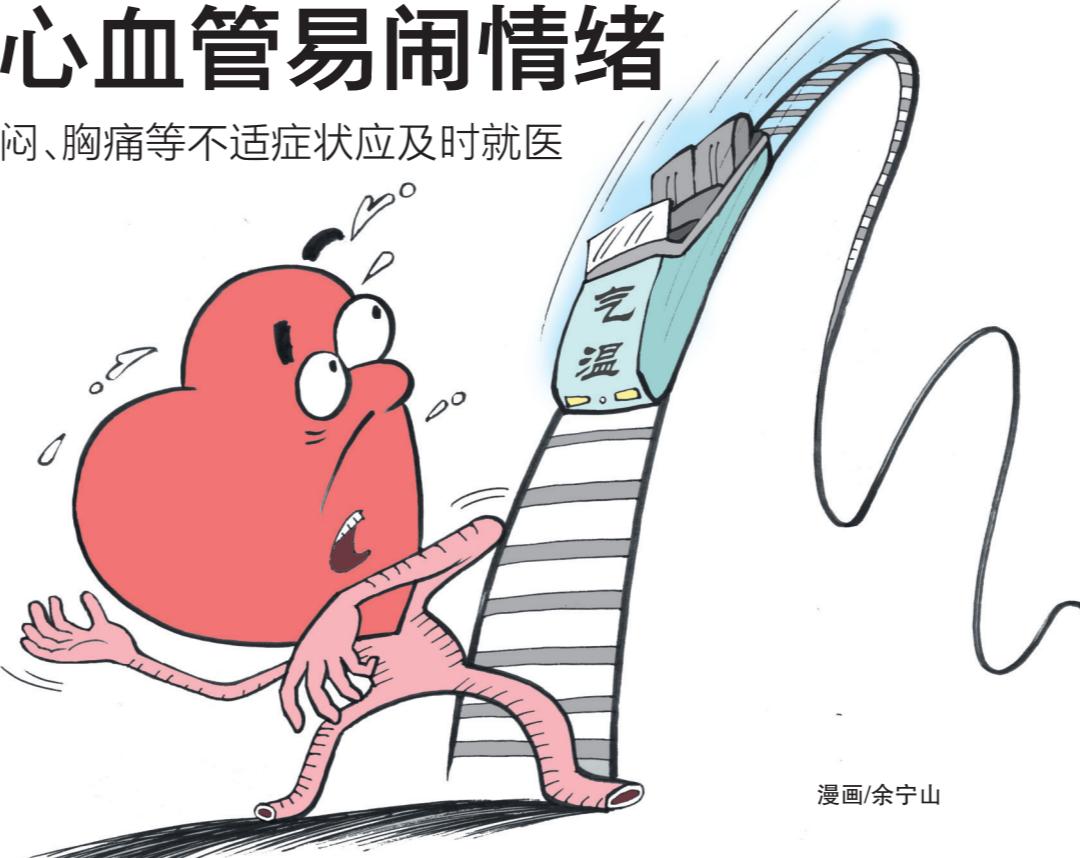
遵嘱服药，不要擅自停药。高血压是终身性疾病，需要长期规律服药来控制，不能因为一段时间内血压稳定就擅自减药或停药，否则极易造成血压“报复性反弹”，更加危险。如果血压因季节变化出现趋势性改变，应咨询医生是否需要调整治疗方案（如药物种类或剂量）。

耳石症的治疗原理其实很简单——既然耳石跑错地方了，那就把它“送”回去。医生通过位置诱发试验来确定耳石的掉落位置，再通过手法复位，利用重力让耳石“滚”回原位。多数患者一到两次手法复位就能解决症状。对于反复发作或特殊类型患者，还可以使用复位治疗仪或耳石复位转椅，完成更精确的治疗。若患者伴有严重的恶心、呕吐或焦虑情绪，医生可能会短期辅以前庭抑制剂等药物。

罗雅元叮嘱黄女士，耳石症有一定的复发率，回家后注意以下这些细节，能帮助巩固疗效，减少复发：高枕卧位24小时，垫高枕头睡觉，让耳石稳住；一周内避免头部剧烈活动，包括转头、弯腰等动作，以及游泳、打羽毛球、坐过山车等涉及头部活动的运动；补钙和维生素D，尤其对更年期女性，或有骨质疏松症风险的人群，有助于耳石结构稳定；进行前庭康复训练，轻缓的平衡练习可让前庭防御更强。

耳石症虽然发作急，但多数属于良性。关键是尽快确诊，科学复位，做好日常防护。一旦出现相关症状，特别是伴有头痛、言语不清、肢体无力等症时，需及时前往正规医院神经内科或眩晕专病门诊就诊，以获得明确诊断。

健康



漫画/余宁山

秋冬交替时要采取护“心”措施

突感天旋地转？ 当心是耳石“出逃”

高枕卧位等可避免复发

长沙晚报 10月29日 讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 周柔）“真吓人！翻个身就天旋地转，还恶心想吐，我患的是什么病？”市民黄女士到湖南航天医院就诊时说。该院神经内科接诊的罗雅元医生详细询问其症状，并为其进行了一次位置诱发试验，当黄女士的头位被轻轻调整时，眼睛出现了典型的眼震反应。“这是耳石症，不是什么大毛病，手法复位即可。”罗雅元解释。

耳朵不仅负责听声音，还是身体的平衡监控站，如内耳前庭系统。在前庭器官里，有一批碳酸钙颗粒，医学上称为耳石。它们平时稳稳地待在椭圆囊、球囊里，就像水平仪里的小珠子，感知身体姿势的变化，帮我们保持身体平衡。一旦耳石不安分脱落，跑进了不该去的地方半规管，麻烦就来了。半规管是感知头部旋转的器官，耳石一进去，它就会把耳石的移动当成旋转信号，传给大脑，于是大脑误以为身体在急速翻转。即便只是翻个身，也会感到整个世界都在旋转。这种短暂但猛烈的眩晕，就是典型的耳石症症状。

罗雅元介绍，如果出现以下这些症状，要立即就医：眩晕持续数小时，活动后加重，或发病前有发热、腹泻，需警惕前庭神经炎等；若眩晕伴有头痛、言语不清、肢体无力等症时，需及时前往正规医院神经内科或眩晕专病门诊就诊，以获得明确诊断。