

西岸封面 银盆上“新”

——探析湖南湘江新区银盆岭街道高质量发展的“生长”样本

谭晓波 杨文好 尹建国

湘江浩荡，奔流北去。西岸的城市天际线，正被一栋栋拔地而起的地标性建筑群持续刷新——世茂、保利、圆泰等现代化楼宇集群擎天而立，与华润万象城、保利时光汇、山姆会员店等高端商业标杆交相辉映，共同勾勒出流光溢彩、活力奔涌的城市封面。这幅城市新封面的背后，是湖南湘江新区银盆岭街道久久为功的持续深耕与精心擘画。

在这片充满活力的热土上，街道紧扣高质量发展主题，以“一圈一城一中心”为路径，着力建设有实力、有品质、有温度的“幸福银盆”，一幅“高质量的宜居都市城区、高水平的聚能产业强街”实景画卷正徐徐展开。

经济向上，锻造产业新高地

沿着岳麓大道驱车前行，在与银杉路交会处，绿地中央广场如一座崛起的坐标，见证着银盆岭经济的向上攀登。2025年这栋楼宇税收达1.02亿元，以沉甸甸的数字，证明了银盆岭商务楼宇的巅峰实力与文化创意产业的澎湃活力。

在银盆岭，楼宇早已超越建筑的物理范畴，化身“立起来的产业园”和“垂直增长极”。街道坐拥8栋重点商务楼宇，其中2栋税收过亿元，年度总税收贡献近10亿元，构筑起一片充满机遇的“空中开发区”。

这份耀眼成绩的背后，是街道持续锚定“打造大河西现代服务业高端商圈”的战略定位，积极构建“楼宇引领、多点支撑”的发展格局，推动产业向高端化、集聚化升级。从世茂、保利到三湘汇、华润万象城等一批重大产业项目相继落地，带动绿地中央广场、山姆会员店、保利时光汇等楼宇集群协同并进，吸引三湘银行、中南天使(湖南)文化传媒有限公司等优质企业纷至沓来，“以楼聚产、以产兴城”的良性生态已然形成。

产业宏图的绘就，离不开精准服务的坚实支撑。1月14日上午8时，企业服务专员已准时出现在绿地中央广场等楼宇之中。他们手持“需求清单”，穿梭于企业之间，将税务咨询、人才招聘、政策对接等诉求一一记录、精准传达。这些专员已成为营商服务的重要一环，他们犹如深入经济肌体的“毛细血管”，构建起政企连心、服务直达的灵敏纽带。

这灵敏纽带背后，是“两站三单四制”服务体系的高效运转——通过楼宇经济工作服务站和企业服务专员驻点，常态化收集企业“需求清单”，后台迅速匹配政策、市场、人才等“资源清单”，最终形成



↑从精英商务到品质生活，银盆岭已稳步崛起，成为长沙消费版图上引领潮流的重要一极。均为范龙贵 摄

银盆岭街道紧扣高质量发展主题，以“一圈一城一中心”为路径，着力建设有实力、有品质、有温度的“幸福银盆”。

可跟踪、可考核的“项目清单”，并通过问题交办、联席会商、限期反馈、效果评估四项机制确保闭环解决，确保“件件有着落、事事有回音”。

“以前是我们到处找政策，现在是政策和服务追着企业跑。”长沙聚趣教育科技有限公司财务总监谢超感慨。前不久，街道充分发挥桥梁纽带作用，联合辖区7家银行举办“银企鹊桥共筑银盆”银企对接项目签约仪式，对包括聚趣教育在内的5家企业“量身定制”融资方案，现场授信近3000万元，切实解决了中小微企业融资难、融资贵难题。

这套高效的服务体系，不仅滋养了楼宇经济拔节生长，也辐射带动高端商业的繁荣。华润万象城与山姆会员店作为核心商圈，年度税收双双突破5000万元，带动街道限上社零总额上升至28亿元，同比增长近三成。从精英商务到品质生活，银盆岭已稳步崛起，成为长沙消费版图上引领潮流的重要一极。

持续优化的服务生态，滋养出了一片生机盎然的经济“高产田”。“十四五”期间，街道完成全社会固定资产投资超227.34亿元，社会零售总额78.19亿元；新增楼宇企业超1420家，楼宇税收贡献24.52亿元；培育“四上”企业56家、高新技术企业92家、科技型中小企业约300家，创新驱动、服务引领的高质量发展路径愈发清晰。

“未来，我们将聚焦数字经济、文创企业、医疗健康及中高端商贸等重点领域，持续深耕、精准发力，全方位、多层次推进楼宇经济发展，全力打造大河西现代服务业中心，不断激发街域经济的内生动力与发展活力。”银盆岭街道党工委书记毛远志表示。

治理向融，激发基层新活力

高质量发展的可持续性，根植于坚实的社会治

理基础。银盆岭街道坚持将党建引领作为贯穿始终的“红线”，通过创新机制，将多元社会力量从“物理叠加”转化为“化学融合”，构筑起共建共治共享的“活力共同体”。

社会治理的核心在于激发主体的参与意识。银盆岭街道创新推行“双建双入”区域化党建模式，通过深化结对共建、项目共建，推动优质服务资源精准导入商务楼宇与居民小区。2025年，街道携手70余家党建共建单位，多方筹集资金，共同完成环境美化、困难帮扶、文化惠民等27个共建项目，在实际行动中诠释了“组织有力量，共建有温度”的治理理念。

去年深秋，银湾社区骑手何阳与队友在送餐途中敏锐发现火情，在消防抵达前成功控制初期火势。这温暖一幕，正是“小鸿队”志愿服务队的日常缩影。这支由流动党员骑手牵头组成的志愿服务队，在社区“工会驿站”“红色加油站”的凝聚下，巧妙利用其“走街串巷、联通万家”的职业特质，变身社区的“流动探头”和“平安前哨”，形成“隐患即报、网格快处、有需必应”的治理闭环，月均服务超百小时，实现了从“治理对象”到“治理力量”的深刻转变。

面对多元复杂的基层治理课题，街道展现出系统化的创新智慧。桐梓坡社区“五有议事法”构建了“说、听、议、做、评”的民主闭环，激活了基层协商的“末梢神经”，获评全国城乡社区党建案例；银星社区打造的“三官一员一律+物业议事会”机制，则让法官、检察官、警官、调解员和律师等专业化化身社区“顾问团”，让矛盾纠纷在理性对话中化解；铜盆湖社区“阳光账本”则通过物业收支的季度全公开，以透明化重建信任，使小区物业缴费率从不足50%跃

升至99%以上，居民满意度大幅提升至95%，真正实现了从“被动接受”到“主动参与”的角色蜕变。

从一个人到一群人，从一个点到一张网，银盆岭街道通过织密建强组织体系，将流动党员和新兴领域群体有效组织起来，把党组织的政治优势、组织优势转化为治理效能，让“变量”成为共建美好家园的“增量”。

民生向暖，拓展幸福新内涵

发展的温度，最终由民生的质感来度量。银盆岭街道将民生保障视为一项覆盖“全生命周期”的系统工程，坚持硬件提质与软件升级并举，让“高质量宜居”从愿景化为百姓身边可触可感的真实体验。

走进银盆岭街道银大社区岳银三村，一幅“旧貌换新颜”的生动图景扑面而来。曾经斑驳的墙体墙面现已粉刷一新，平整的黑色沥青路面取代了昔日的坑洼不平，楼栋间精心设计的“口袋公园”绿意盎然，规范整齐的停车位有效解决了“停车难”问题。“现在小区到处干干净净、亮堂堂，住着舒心多了！”居民刘大爷开心地告诉笔者。

这一系列看得见、摸得着的变化，源于街道对700余户居民改善居住环境迫切呼声的积极响应。据了解，岳银三村小区建成于上世纪90年代末，属于老旧的开放式小区。此前，小区基础设施已出现不同程度老化，楼栋外墙破损、楼顶漏水、线路凌乱密布、配套设施老旧破损、污水管网老化堵塞等一系列问题困扰着居民。小区改造，成了居民的迫切需求和共同愿望。

为解决小区长久以来居住环境方面的“老旧破乱差”的问题，银盆岭街道本着“以人为本，服务为先”的工作理念，积极争取将其纳入长沙市老旧小

区改造试点。项目总投入3000万元，通过为期半年精心施工，推动小区面貌实现系统性焕新，让幸福在居民家门口落地生根。

在扮靓老旧小区的同时，街道以“绣花功夫”推进城市精细化管理，持续提升街区品质。通过常态化巡查守护“长沙蓝”，铁腕拆违连建769平方米，全面清理整治堆物、白色垃圾、“牛皮癣”、卫生死角等1000余处。从打造“精美街巷”到消除城市“斑点”，一项项细致入微的工作，让城区“颜值”与“气质”同步提升。

民生服务也在向更精细、更温暖处延伸。街道综合养老服务中心创新推出“一个电话，上门接送”的便捷服务，为户籍老人提供床位费减免，让50余位长者安享幸福晚年；新建成的社区卫生服务中心，则将优质医疗资源延伸至居民家门口，打通健康服务“最后一公里”；教育配套持续完善，从麓山滨江中学到多所博士系列小学与幼儿园，构成了从启蒙到高中的优质教育链，为辖区家庭托起稳稳的未来。

“十四五”期间，累计发放民政保障资金约1334万元，实施惠民项目310个；完成9个既有小区品质提升和26个老旧小区改造；在国家补贴支持下，更换电梯187台，加装新梯52台……这些扎实的举措，勾勒出银盆岭街道民生改善的清晰轨迹，将“可感的幸福”深深嵌入万家灯火之中。

湘江潮涌，奔流见证；西岸封面，常带常“新”。面向“十五五”，银盆岭将打造大河西现代服务业高端商圈的核心目标，以楼宇经济为重点，以管理服务为抓手，不断推进产业发展转型升级，力促新型消费模式与传统经济相融合，继续构建高质量的宜居都市城区、高水平的聚能产业强街，为湘江新区建设注入澎湃而坚实的“银盆力量”！

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

日行两万步伤了膝盖？不能“突击式”运动

体重过大人、重体力劳动者、运动员及过度运动者等是高危人群，要重点防范



日行两万步，患上膝关节骨性关节炎

“医生，我这膝盖疼得厉害，上下楼梯都困难……”2025年8月，在国外工作的朱女士，外出游玩时连续一周日行两万步，结果膝盖疼得走不了路。在当地治疗后，疼痛并未得到缓解。近日朱女士回国后，来到湖南中医药大学第二附属医院骨伤三科就诊，被诊断为膝关节骨性关节炎。

由于朱女士的病情并未达到手术指征，医院骨伤三科联合骨伤四科专家进行会诊，决定对患者膝关节本身及周围软组织紧张、筋膜粘连以及动作模式异常等问题，启动骨科康复一体化治疗，即通过多学科团队协作(MDT)模式，由骨科医生、康复医师、物理治疗师、作业治疗师(康复医学专业人员)等组成治疗团队，实现“治疗—康复—功能恢复”的无缝衔接。

针对朱女士的情况，一方面开展富血小板血浆(PRP)治疗，以促进修复，减轻炎症；另一方面则同时运用中西结合康复手段，既用中医定向透药、针灸等方式缓解疼痛，同时用关节松动术、肌力训练、坐位调膝法等西医康复方法，纠正患者力线问题。

经过一周的治疗，朱女士膝关节疼痛明显好转，上下楼梯流畅度显著改善，对日常生活和工作的影响大大降低，朱女士顺利康复出院。

“感谢骨科医护团队，我终于能好好走路了……”备受膝关节疼痛困扰的朱女士，在湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治疗半个月后，顺利恢复了行走自由。原来，朱女士因在国外游玩时走路过多，造成膝盖损伤，在国外治疗并未得到缓解，回国后在该院接受骨科康复一体化治疗后终于告别疼痛。该院骨伤四科主任、副主任医师李娟表示，目前，膝关节骨性关节炎呈现年轻化趋势，体重过大人、重体力劳动者、运动员及过度运动者等是高危人群，要重点防范。

典型症状为“痛、僵、肿、响、障”

李娟介绍，膝关节骨性关节炎是以关节软骨磨损、骨质增生为特征的退行性疾病，典型症状为“痛、僵、肿、响、障”。这些症状通常是逐渐出现、缓慢加重的，早期可能只在特定活动后出现，休息后会缓解。

由于早期症状轻微，多为活动后疼痛、轻度晨僵，休息后很快好转，所以容易被忽视。中期疼痛频率和程度增加，上下楼、下蹲明显受限，可能出现肿胀和摩擦音，开始影响日常生活。晚期持续疼痛，夜间也痛，关节明显变形(如O型腿)，活动范围严重受限，行走困难，甚至需要扶拐。

李娟表示，膝关节骨性关节炎发病率随年龄增长而升高，但并非老年人的“专利”。现代生活与运动方式，在关节尚处“青年”时，就加速了其磨损与退变，因此年轻人需提高警惕。关节损伤未彻底康复，这是年轻患者常见的原因。运动损伤如前交叉韧带撕裂、半月板损伤等，会破坏关节稳定性，导致软骨在异常摩擦中加速磨损。研究表明，前交叉韧带损伤后，平均在12年至14年后出现骨关节炎的比例很高。

核心症状表现为，一是关节疼痛(最主要症状)。多为钝痛或酸胀感，后期可能出现尖锐刺痛。在走路、上下楼梯、下蹲、爬山时疼痛加剧；站立、提重物时疼痛明显；停止活动或休息后，疼痛通常会减轻或消失；随着病情加重，可能出现静息痛(不活动时也痛)或夜间痛，影响睡眠，通常提示炎症较重。

二是关节僵硬。晨僵、早晨起床或长时间静止不动后，关节有僵硬、发紧感，但持续时间通常较短，一般小于30分钟，这与类风湿关节炎的长时间晨僵(>1小时)不同。久坐后僵硬，坐一段时间后，起

膝关节骨性关节炎呈年轻化趋势

运动不当与“突击式”健身。过度运动如日行一两万步、每周跑步超过30公里，会增加膝关节炎症风险。跑步姿势错误、盲目大重量深蹲等，会使膝盖承受体重5倍以上的冲击。平日久坐，周末突然高强度运动，肌肉超量与肥胖。体重是膝盖最主要的压力源，体重每增加1公斤，行走时膝盖多承受3公斤至4公斤压力。肥胖还会产生炎症因子，直接损害软骨。

久坐不动的生活方式。每天久坐超过8小时，膝关节软骨的磨损速度是常人的1.5倍。久坐导致肌肉萎缩、关节液循环减少，使其在突然活动时更脆弱。若年轻时发生过前交叉韧带撕裂、半月板损伤，长期保持不良姿势导致关节磨损，则可能使其发病年龄大大提前，体重过大人、重体力劳动者、运动员及过度运动者等是高危人群。临床一般采用药物治疗、康复治疗及手术治疗，在疾病发展早期，一般可通过康复等非手术治疗实现较好效果。

预防膝关节骨性关节炎 做好五点

生活中如何预防膝关节骨性关节炎？李娟提醒，保护膝关节，应注意以下几个方面。

做好体重管理。通过均衡饮食和规律运动，将体重指数(BMI)控制在18.5至23.9的健康范围内，减轻膝关节的“负担”。

科学性运动。选择游泳、快走等对膝关节友好的运动，避免长时间跑步、跳跃等高强度冲击性运动，深蹲、爬楼梯、爬山应适度，不要作为日常锻炼；运动前应充分热身和拉伸，不要突然增加运动强度或时间。

保持正确的姿势与习惯。尽量避免长时间蹲着干活、跪着擦地；避免久坐，站和走时应挺胸收腹，身体重心均匀分布在双腿上，搬重物时应先蹲下，用腿部力量站起，保持腰背挺直，避免弯腰直接搬起。

穿有良好支撑、缓冲和合脚的鞋子，避免长期穿高跟鞋或完全平底鞋的鞋子。

注重营养补充。确保摄入足够的钙和维生素D，如牛奶、豆制品、深海鱼等，维持骨骼健康；可适当摄入Omega-3脂肪酸(存在于深海鱼、亚麻籽中)、抗氧化剂(维生素C、E，存在于蔬果中)等营养素。及时关注关节损伤，做好早期干预。参加高风险运动时佩戴合适的护膝，一旦膝关节扭伤或者撞伤，应及时就医。

气温降低会引起血压波动 服用降压药避开五大误区

长沙晚报1月14日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李透明 吕喆)冬季，气温降低会引起血压波动，高血压患者要密切关注血压变化，在医生指导下合理使用降压药物，以避免心脑血管意外发生。然而，有人怕“副作用”而擅自停药，有人信“偏方”而放弃规范用药，这些误解让本可平稳的血压成了悬在头顶的“健康炸弹”。近日，长沙市第四医院药学部主任、主任药师张禹提醒，控制血压不是控一次，而是长期稳定在安全范围内。坚持持续服药、规律监测血压、调整生活方式(低盐、低脂、减重、运动、改善睡眠质量)，按医生方案调整治疗，科学用药才能更好地控制血压。高血压是一种患病率高、致残率高、疾病负担高的慢性疾病，但其知晓率、治疗率、控制率并不乐观，据不完全统计，每年因血压控制不佳而导致死亡的人数接近200万。冬季更是高血压患者相对危险季，气温骤降、寒冷刺激，患者血压波动大，容易引发心绞痛、急性心肌梗死、心肌衰竭或脑梗死等。

目前，我国的血压控制标准：正常血压值<120/80毫米汞柱；高血压≥140/90毫米汞柱。对于通过减少食盐的摄入、适量运动、均衡膳食、控制体重、戒烟限酒等非药物治疗方式，仍不能使血压达标且有相关症状的患者，应合理服用降压药物，不仅能帮患者有效控制血压，还能降低发生卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾病等并发症的风险，降低致残率、致死率。但是，不少高血压患者对降压药的认知存在误区。

误区一：血压降下来就停药。很多人一看到血压恢复正常，就急着停药，觉得自己已经“治好了”。事实上，一旦停药，大多数人的血压会弹回来了。是否停药或减药，需要听取专业医生的意见。

误区二：跟着别人的推荐吃。降压药种类繁多，每个人适合的药物不完全相同，需要个体化治疗。

误区三：降压药伤肝肾。很多人怕吃药“伤肝肾”，临床上更常见的是由于不吃药，高血压把肝肾先伤了。长期服用降压药的患者，建议规律随诊，监测肝肾功能。

误区四：血压高就多吃，低就少吃。降压药不是随吃随停的“调节器”，要看长期趋势，需要保持稳定血压浓度，调整方案要医生来定。

误区五：降压药什么时候吃都一样。不同降压药的服用时间可能不同，每天应按照药物说明书固定时间服药，养成良好用药习惯。

AI漫画设计/何朝霞