

# 萌宠经济升温，“小可爱”撬动大消费

## 长沙“它经济”市场潜力持续释放，行业规模逐步形成，但仍需推动标准完善、经营优化

● 长沙晚报全媒体记者 周从笑 通讯员 刘芳池

近年来，“它经济”悄然走进千家万户，宠物从昔日的陪伴伙伴，渐渐成为许多家庭里不可或缺或不可或缺的“家人”。在长沙，这份因爱而生的消费潮流稳步兴起，为城市消费市场增添了柔软而鲜活的力量。近日，国家统计局长沙调查队开展专项问卷调查，勾勒出长沙宠物经济的发展图景：市场潜力持续释放，行业规模逐步形成。同时，也面临着标准完善、经营优化等成长中的课题，这些有待一一破解。

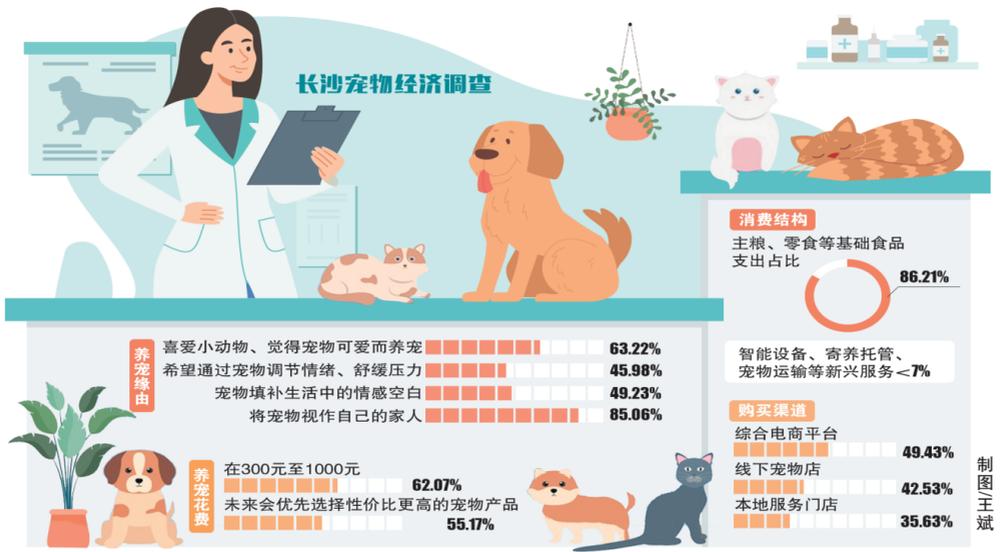
### 以爱相伴 宠物化身家庭成员，消费务实又暖心

“养狗是付出，更是治愈”，这是诸多长沙养宠市民的真实感受。33岁还单身一人的刘润(化名)在长沙一家企业工作，每天下班回去后，她的爱宠都会满心欢喜地在家门口迎接她。“虽然每天工作非常累，但一进门看到我的狗狗，所有的疲惫和烦恼瞬间就会消失，它通人性、好可爱，是最真诚的陪伴。”

调查数据显示，情感陪伴，成为市民饲养宠物最主要的理由。63.22%的饲养者因喜爱小动物、觉得宠物可爱而养宠，45.98%的人希望通过宠物调节情绪、舒缓压力，还有49.23%的饲养者表示，宠物填补了生活中的情感空白。深厚的情感羁绊，让宠物拥有了温暖的“家庭定位”，85.06%的养宠市民，都将宠物视作自己的“家人”。

在这份温情陪伴下，长沙养宠人群的消费更理性与务实。数据显示，62.07%的养宠家庭，每月在宠物身上的花费集中在300至1000元，55.17%的市民表示，未来会优先选择性价比更高的宠物产品。从消费结构来看，主粮、零食等基础食品支出占比达86.21%，仍是消费核心，而智能设备、寄养托管、宠物运输等新兴服务，实际渗透率尚不足7%。这也意味着，长沙宠物消费仍以满足宠物基础生活需求为主，消费升级空间广阔，市民消费更注重实用与划算。

在购买渠道上，线上线下各有优势。综合电商平台以49.43%的占比成为主流购物渠道，便捷又多元；线下宠物店、本地服务门店分别占比42.53%、35.63%，凭借即时服务、现场体验和长久的信任，成为市民养宠生活中重要的选择。



### 温情背后 行业成长遇难题，发展仍需补短板

长沙宠物经济在爱意中蓬勃生长，快速发展的同时，也浮现出一些亟待解决的问题，成为行业高质量发展的小阻碍。黄先生的宠物狗在贪吃时被一根骨头卡住了喉咙，当即到宠物医院进行急救。医生一看，先做B超、再做镜检，又是钳夹又是吃药，一番操作下来花了近千元。“狗狗进医院的花费不菲，也看不到一个明确的收费标准。”

价格不够透明、供需匹配度不足，给养宠市民带来困扰。45.98%的饲养者反映宠物市场价格不透明、消费偏高，部分

低价活体宠物缺乏健康保障，容易引发后续纠纷。同时，22.99%的市民表示，难以找到专业的宠物训练、病宠护理服务，17.24%的人觉得社区宠物管理不够友好，无形中增加了养宠的成本与不便。行业标准不够完善、专业水平有待提升，是市民感受最明显的问题。58.62%的饲养者认为，宠物产品质量参差不齐，缺乏统一标准，部分门店将活体销售、宠物医疗、美容洗护混合经营，容易带来交叉感染风险。此外，19.54%的市民觉得从业人员专业度不足，14.94%

### 暖心破局 以规范守护爱意，助力宠物经济行稳致远

制定细化的服务标准，加强卫生监督，建立从业人员资格认证与培训体系，用专业守护宠物与市民的安心。促进线上线下融合发展，增强实体店活力。鼓励实体店从商品销售转向“专业服务+体验服务”，依托托护、寄养等刚需服务打造特色；借助短视频、直播等线上形式科普养宠知识、展示服务内容，以线上引流带动线下消费。同时，通

的人遇到过服务态度不佳的情况，价格合理性也因标准缺失，成为市民满意度较低的方面。线下实体店则面临着经营与用工的双重压力。线上电商凭借价格与便利，分流了不少商品消费客流，实体店猫粮、狗粮等商品销量逐年下滑；而洗澡、美容等线下刚需服务，又受困于人力成本高、员工招聘难的问题。宠物服务行业需要耐心、爱心，还存在被宠物抓伤咬伤的风险，薪酬竞争力不足导致稳定员工难寻，也间接影响了服务质量的稳定。

### 暖心破局 以规范守护爱意，助力宠物经济行稳致远

过政府补贴、校企合作等方式，缓解门店经营与用工压力。打造透明市场与友好环境，衔接供需、温暖相伴。推动宠物服务价格公开、服务协议规范，建立消费指南与信用档案，减少信息差；社区、物业、养宠家庭携手制定文明养宠公约，完善宠物便民设施，营造包容友好的养宠环境，引导理性消费、责任养宠。

# AI“龙虾”牵手千年烟花

## 浏阳开启产业“智改数转”新图景

● 长沙晚报全媒体记者 朱泽霖

当下大热的“龙虾”遇上拥有千年底蕴的花炮产业，将会碰撞出怎样的产业新火花？近日在浏阳举行的“数字龙虾”智能产业场景试点研讨对接会上，AI(OpenClaw)给出了答案：将赋能花炮产业的研发、生产、安全、营销、文旅全链条，为这个千年产业注入新质生产力。

何谓数字龙虾OpenClaw？作为一款开源AI智能体框架，“龙虾”被称为真正会干活的AI。与传统问答式AI有着本质区别，OpenClaw可理解指令、拆解任务、自主调用工具并闭环执行，如同给大模型装上“数字手脚”，从“给出建议”升级为“落地执行”。

依托云网与算力优势，将智能体框架转化为可快速落地的AI。与传统问答式AI有着本质区别，OpenClaw可理解指令、拆解任务、自主调用工具并闭环执行，如同给大模型装上“数字手脚”，从“给出建议”升级为“落地执行”。

据了解，浏阳已集聚26家人工智能核心环节制造企业，年产值突破20亿元；作为全球花炮主产区，当地400余家烟花爆竹生产企业沉淀了海量全链条行业数据，为AI模型训练提供专属数据集；今年1月浏阳与中国电信湖南分公司签约“算力共建”项目，预计6月底即可上线初期不少于100P的智能算力资源，为AI应用筑牢数字底座。

下一步浏阳将加快出台具有本地特色的AI产业支持政策，在算力补贴、数据开放、人才落户等方面持续完善要素保障，定期发布AI应用场景清单，组织“揭榜挂帅”技术攻关，全力打造“人工智能+”县域典范，让“数字龙虾”在浏阳河畔持续释放发展活力。

三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/肖应林

# 手臂长出“枣核包”，幸好是不会癌变的瘤

## 脂肪瘤是一种良性肿瘤，长期高脂饮食、缺乏运动等不良生活习惯可能增加脂肪组织堆积风险

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 冯言科 陈安妮

春节过后，湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心接诊了多名这样的患者——他们的颈部或肩部、腰部、上臂、臀部等部位长出了肉肉的“小软团”。其中一名中年女性右手臂有个肉疙瘩，慢慢竟长成了枣核大小的“枣核包”，被诊断为脂肪瘤。脂肪瘤是什么，会癌变吗？它的形成与哪些因素有关？如何预防？湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心副主任、主任医师王畅为大家来释疑解惑。

### 女子手臂长出一个“枣核包”，属良性改变

来自怀化曾女士(化名)今年50岁，前不久洗澡时，她无意中摸到右手臂上有个肉肉的小疙瘩。起初只有黄豆大小，不痛不痒，她就没太在意。春节过后，这个小疙瘩慢慢长大，逐渐变成了枣核大小的包块。联想到网上关于“肿瘤”的各种说法，曾女士越想越担心，于是到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心就诊。

王畅接诊后，为其进行了详细检查。体格检查显示，患者的右手臂皮下，可触及一枚约3×2厘米的肿物，质地柔软，边界清

晰，可活动，表面皮肤正常，无红肿、无触痛。为进一步明确性质，医生为患者安排了浅表彩超检查。检查结果提示，右手臂皮下脂肪层可见实质性低回声包块，考虑为脂肪瘤。在充分沟通后，患者接受了局部麻醉下脂肪瘤切除术。手术顺利，切除组织送病理检查，最终被诊断为脂肪瘤(良性)，术后患者恢复良好。

如果身上长出肉肉的“小软团”，很多人第一反应难免怀疑是肿瘤。对此，王畅表示，脂肪瘤通常不是严重疾病，多数情况下属于良性改变。

### 脂肪瘤的形成与长期高脂饮食、不运动等有关

王畅解释，脂肪瘤是由成熟脂肪细胞组成的一种良性肿瘤，在皮肤科和外科门诊中常见。它可以发生在任何年龄段，30-50岁人群更为多见，常见部位包括颈部、肩部、腰部、上臂、臀部等。

典型的脂肪瘤通常具有几个特点：质地柔软，摸起来像“软团”；边界清楚，可以推动；表面皮肤正常，一般没有疼痛。多数脂肪瘤生长比较缓慢，很多人在多年体检中，发现它几乎没有太大变化。

脂肪瘤的明确形成机制目前尚未完全明确，但研究认为可能与多种因素有关。如遗传因素，部分患者存在家族聚集现象，提示与遗传易感性有关。脂肪代谢异常，当体内脂肪合成和分解失衡时，可能导致脂肪细胞异常增生，形成脂肪瘤。生活方式因素，长期高脂饮食、缺乏运动等不良生活习惯，可能增加脂肪组织堆积的风险。内分泌因素，部分研

究提示，激素水平变化可能影响脂肪细胞的生长与分化。局部因素，反复摩擦、轻微创伤或慢性炎症刺激，也被认为可能与部分脂肪瘤形成有关。

王畅提醒，临床上还有一种平滑肌脂肪瘤，同样属于良性，来源于平滑肌细胞，好发于含有平滑肌的器官，发生于皮肤、胃肠道、子宫、肾脏等部位。如果查出自身有平滑肌脂肪瘤，必须注意其潜在的健康风险。

比如肾脏内的错构瘤，是平滑肌脂肪瘤的一种，不可受到大力按压。曾有媒体报道，一名女子因按摩导致肾脏错构瘤破裂，不得不紧急入院抢救。这名女子因按摩后腹痛难忍，还出现了呕吐、腹泻症状，人处于半昏迷状态。全腹CT平扫检查结果显示，其左肾占位，血管平滑肌脂肪瘤破裂大出血。医生为其止血出血后，进行手术剥掉破裂的错构瘤，最终切掉了半个被连累“失活”的左肾。

### 六个方面预防脂肪瘤

- 一、保持均衡饮食
- 二、控制体重
- 三、坚持适量运动
- 四、规律作息保证充足睡眠
- 五、学会减压
- 六、定期体检



漫画/余宁山

### 不影响局部脏器或肢体功能的脂肪瘤多数不需治疗

脂肪瘤需要治疗吗？王畅表示，绝大多数脂肪瘤其实不需要特殊处理。如果脂肪瘤体积较小、生长缓慢、没有疼痛或压迫症状，一般只需定期观察即可。

但如果出现这些情况，建议及时就医评估：体积持续增大(尤其超过3厘米)，出现疼痛、麻木等压迫症状，位于关节、肌腱等容易摩擦的部位，短时间内明显增大。

在脂肪瘤的筛查上，浅表脂肪瘤的诊断并不困难，体格检查就可以确诊，但深部脂肪瘤的诊断则需要影像学检查和病理学检查确诊。

影像学检查，根据脂肪瘤发生的部位，可选择超声、CT、磁共振成像等影像学检查。超声能准确判断脂肪瘤的位置、大小、质地，还可以判断脂肪瘤是实质性的还是囊性的，以及脂肪瘤内的血液供应情况，边界、包

### 防止脂肪瘤带来健康风险 建议从六方面进行预防

虽然脂肪瘤很难完全预防，但健康的生活方式有助于降低发生风险。王畅建议，可以从以下六个方面做好日常预防——

**保持均衡饮食。**多摄入蔬菜、水果和全谷物，减少高脂、高糖食物。进食以七八分饱为宜，少食牛、羊、猪、狗肉，忌食油腻厚味、烈性酒及辛辣煎炸食品，以清淡饮食为宜。

**控制体重。**避免长期处于超重、肥胖状态。正常情况下体重指数是在18至24之间，如果小于18考虑是存在体重过度瘦弱的问题，大于24就可以判断存在肥胖的问题。

**坚持适量运动。**如慢跑、快走、打太极拳、练习八段锦等。

**规律作息，保证充足睡眠。**充足睡眠能增强免疫细胞活性，帮助身体抵抗病毒和细菌感染。睡眠不足会抑制免疫应答，增加呼吸道感染和炎症性疾病概率。

**学会减压。**长期精神紧张可能影响代谢与内分泌；保持心情愉快，积极乐观地面对一切，可以避免情志内伤及正气内存。

**定期体检。**若发现皮下有肿块迅速长大或破溃，应尽早到正规医院进行检查、治疗。

# 为何有人“越减越肥”

## 平时减肥应避开五个误区

长沙晚报3月16日

讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 王晶 超晨) 换上冬装，减肥的季节也悄然而至。关于减肥，许多人有这样的困惑：明明很努力，却总是掉秤慢、效果差，甚至一停就反弹？中南大学湘雅二医院代谢内分泌科主任、主任医师李霞介绍，这可能不是不够自律，而是进了减肥的误区。

**误区一：唯体重数字论，忽视围度与体脂率。**很多人每天盯着体重秤，把数字变化当作减肥成败的唯一标准，却忽略了体重受体内水分含量、食物残渣、钠摄入量以及肌肉糖原储备等多种短期因素影响，存在正常波动。

**正确做法：**重点关注腰围、臀围等围度变化，以及体脂率、肌肉量和内脏脂肪面积，这是判断有效减脂的核心。健康减重讲究循序渐进，每周减0.5至1千克，每月减2至4千克为宜，3至6个月减轻初始体重的5%至15%，减脂同时要守住肌肉量。

**误区二：水果代替餐，多吃水果不会发胖。**水果中果糖含量较高，且饱腹感较差，长期水果代替餐易导致热量超标，反而囤积脂肪。

**正确做法：**水果仅作加餐，每天吃一拳头量即可，最佳食用时间为两餐之间，切勿替代正餐；日常饮食遵循“211餐盘法则”(1/2蔬菜+1/4优质蛋白+1/4全谷杂豆主食)，按蔬菜→蛋白→主食顺序进餐，细嚼慢咽，每天吃够12种以上食物，保证营养均衡。

**误区三：无糖饮料无热量，可放心喝不会发胖。**无糖饮料中的人工甜味剂会刺激胰岛素分泌、改变肠道菌群，反而增加肥胖、糖尿病、心血管疾病患病风险。

**正确做法：**彻底戒掉所有含糖饮料和果汁，白开水是减肥最佳饮品，是0卡路里的燃脂催化剂，喝水不够会导致代谢缓慢。建议成人每日饮水量为体重(公斤)×30-40(毫升)，少量多次饮用。晨起一杯温水唤醒代谢，运动前后补水维持效能。饭前半小时喝水500毫升，可增加饱腹感，帮助控制饮食量减少进食量15%，让减重事半功倍。

**误区四：熬夜消耗能量，能帮着减肥。**实际上，长期熬夜会升高皮质醇，减少瘦素、升高饥饿素，让食欲大增，内分泌紊乱。

**正确做法：**规律作息是辅助减肥的天然疗法，每天23时前入睡，保证7至9小时睡眠；学会调节情绪，管理压力，远离情绪性进食，从作息和心态上为减脂保驾护航。

**误区五：运动汗流浹背，就是燃脂效果好。**出汗多少成为很多人判断运动效果的标准，实则出汗只是身体的散热方式，与燃脂没有直接关联。

**正确做法：**科学运动的关键看心率和时长，最佳燃脂心率为(220-年龄)×60%~70%，每周坚持150分钟中等强度有氧运动，搭配2至3次抗阻训练，实现减脂增肌；日常减少久坐，每小时起身活动，每天主动步数超6000步。