别再把电动车推进楼了

长沙全面启动“两电”进楼入户、飞线充电专项摸排，578个工作组进小区和经营单位排查

长沙晚报6月22日讯（全媒体记者 周小华 通讯员 冯运文）为坚决遏制电动自行车、电动摩托车（简称“两电”）火灾事故发生，21日晚，长沙市全面开启“两电”进楼入户、飞线充电专项摸排行动。行动按照“全域全覆盖”要求，分片包干、逐街逐区推进，确保不漏一个小区、不落一条街巷。

排查中同步开展政策宣讲

据了解，当晚，各区县（市）政府迅即召开工作部署会，细化责任分工。行动中，各地公安、住建、城管、应急、消防及属地乡镇（街道）、村（社区）等多部门闻讯而动，共同推进落实。全市共派出578个工作组，对971个住宅小区和6105家经营单位进行排查，发现隐患问题2916条。截至目前，已督促整改隐患2526条，劝阻违规停放充电车辆2894辆。

在逐街逐区排查过程中，基层力量及消防救援人员同步开展案例警示、隐患曝光和政策宣讲，重点向居民宣传“两电”火灾危害，普及紧急情况下安全逃生避难常识。

消防部门提醒广大市民，要高度重视“两电”消防安全，严禁在建筑内公共区域停放或充电，切勿私拉乱接电线“飞线充电”，自觉规范停车充电行为，共同维护居住环境安全。

长沙市消防救援支队负责人表示，长沙市将持续深化“两电”进楼入户、飞线充电集中摸排行动，预计8月初完成全市辖区全覆盖，全力保障人民群众生命财产安全。

精准直击夜间违规充电顽疾

芙蓉区将高层住宅小区楼道、安全出口及老旧小区列为首批重点排查区域，将“两电”违规停放和私拉乱接电线充电作为重点整治内容。6月21日晚，芙蓉区消防救援局联合公安、街道、社区等多方力量，启动“两电”消防安全专项排查行动，重点整治“进楼入户”“飞线充电”等违规行为。在一处老旧小区，检查人员发现一户居民从六楼窗口垂下一根电线，虽当时未处于充电状态，但私拉乱接本身已构成较大安全隐患，检查组随即上门约谈该户居民，该居民当场配合收回电线。据统计，芙蓉区首轮夜查共排查居民小区259个、沿街门店1874家，发现各类隐患743条，现场整改718条，劝阻、清理违规停放充电车辆834辆。

天心区消防救援局宣传服务队对辖区广厦新村小区开展电动自行车消防安全夜间专项排查整治工作，重点对小区楼道、单元出入口、疏散通道、架空层等关键区域开展全方位排查。同时，天心区消防救援局劳动路消防救援站对阳光城檀府、裕敏里金球公寓两处小区排查整治安全隐患。巡查中发现，裕敏里金球公寓因充电泊位供需不足，不少业主心存侥幸私拉电线飞线充电、将电动车推放入户停放，违规行为屡禁不止。巡查人员第一时间联系相关社区工作人员，现场处理了违规充电线路，对涉事居民进行耐心劝导教育。

雨花区开展“两电”突击夜查行动，检查人员深入辖区各居民小区，逐栋巡查楼道、电梯间、地下车库，重点排查“两电”进楼入户、占用疏散通道、私拉飞线充电等突出隐患，同步核查小区消防控制室值班值守情况。对现场发现的违规停放车辆，工作人员现场劝导车主、物业移至室外专用充电区域，当即拆除私拉电线、违规插排，并结合火灾事故以案说法，向居民科普电动车起火迅猛、毒烟易封堵逃生通道的安全危害。

浏阳市在全市范围内启动“两电”消防安全夜间专项排查整治行动。行动由浏阳市政府统一牵头，公安、住建、城管、属地乡镇（街道）、村（社区）及消防救援队伍联动发力。此次夜查共派出70个明察暗访工作组，排查81个小区和485家沿街门店，发现问题隐患255条，已督促整改223条，劝阻办理违规停放充电车辆145辆。

长沙经济技术开发区消防救援大队联合公安派出所、街道社区组成联合排查小组，重点对龙峰、龙华、泉塘等基础设施相对薄弱、电动自行车保有量较大的安置小区开展排查。排查组深入小区公共门厅、疏散通道、安全出口、楼梯间等区域，逐栋逐单元推进，对发现的违规停放车辆现场清理，通过物业或社区联系车主上门开展警示教育并登记造册，同步移交社区列为重点监管对象，将检查情况录入城市运行平台形成工作闭环。

应急管理 看长沙
安全生产隐患大排查大整治

6月21日晚，长沙市全面开启“两电”进楼入户、飞线充电专项摸排行动。 长沙晚报通讯员 谢海鹏 摄

一个小程序玩转全城文旅

“趣长沙”一站式搞定星城吃喝玩乐行

长沙晚报6月22日讯（全媒体记者 佘倩文 实习生 贺雅琴）出门游玩，手机里塞满美团、抖音、小红书等各类软件；预约湖南省博物馆、岳麓山、橘子洲，还要来回切换多个公众号、小程序。如今来长沙的游客不用再为此烦恼，近日上线的“码上湘遇·趣长沙”微信小程序，集景区预约、票务购买、游玩攻略、美食地图、公共出行等功能于一体，仅靠微信即可一键解锁全场景长沙文旅生活，成为无需额外下载APP的一站式线上文旅服务窗口。

22日，记者体验了这款本土智慧文旅小程序。打开微信搜索“趣长沙”，无需注册下载软件，首页界面分类清晰。

记者了解到，该平台已打通全市核心景区预约系统，整合60余条文脉、研学、城市漫游精品线路，内置完整美食榜单与城市交通导览板块，覆盖游船票务、民宿酒店、工业旅游、非遗体验等上万个文旅项目及特色单品。区别于单一功能软件，“趣长沙”将游玩全链条需求全部收纳，游客规划行程不用来回切换平台，一个小程序页面搞定出行全流程。

此外，平台依托大数据、人工智能打造智能导览体系，搭配VR全景、3D实景地图、多语种讲解等配套内容，全方位、多角度展现长沙城市风采与魅力。小程序上线同步推出0元湘江游船、1元文旅盲盒、9.9元惠民权益卡等限时福利，六大文旅行业协会现场签订诚信经营承诺，兼顾游玩便利与消费保障。

长沙城发集团相关负责人介绍，平台预留长株潭文旅资源接入端口，后续将持续扩充湘江洲岛文旅场景，迭代预约、出行、消费一体化功能。“趣长沙”立足微信原生载体，以轻量化、集成化服务破解游客多软件切换痛点，打造入湘出游首选线上入口，以数字化服务助力长沙建设世界级旅游目的地。

且让算法辅助，莫让AI做主

沐刃

端午过完了，中考结束了。25日，今年湖南高考成绩即将公布。接下来，学生与家长的“重点来了”——填志愿。

笔者发现，无论是在主流媒体、社交平台还是自媒体，在每年的6月底前后，填志愿这个话题往往自动“置顶”。有报道显示：“今年高考结束之后，BAT三巨头几乎同时推出全新升级的AI志愿填报工具，而且全都免费开放。”

那么，把志愿填报事宜放心地交给AI就行了？AI填报是否最优解？作为一个去年曾参与过孩子填志愿的过来人，笔者有几句话想说一说。

其一，AI有效率，但它缺精度。

不得不承认，AI善于化繁为简、提高效率。过去，高考志愿填报往往被巨量信息带来的信息甄别难困扰。大量信息散落在学校网站、各类表格、文件资料中，让普通家庭尤其是县域和农村考生几乎无从下手。而借助能干的AI，只要往对话框里填分数，它就能把往年录取线算得毫厘不差，把就业前景分析得头头是道，还能给出“最佳方案”。

问题是，AI永远算不出来具体某位考生心里真正热爱的是什么。而结合自己的爱好与特长，远比服从算法的安排重要一万倍。有人说：“最理性的心态，是承认没有完美志愿。”是的，只有尽量遵循考生内心意愿、精准匹配自己特长的方案，或许才是最优解。

其二，AI采信的数据，不一定可信。谁能保证它不是“一本正经地胡说八道”？

AI可以是个好帮手，帮你整理院校往年的录取位次，提醒你某专业的选科要求，甚至替人列出一份“你可能感兴趣的方向”清单。但是，AI抓取的信息可能滞后或不完整。尤其是，高校的招生章程每年都变，譬如新增专业、改招生批次、调整选科要求，等等。那么，这些新增的信息，AI能不能及时收录进去，能不能成为它分析研判的基础数据，并且正确解读这些规则？……

再者，算法本身难免“内卷”，导致意想不到的后果。

现在市面上大部分志愿填报AI，底层逻辑是相似的——都是基于往年录取位次、报录比、就业热度、分数段分布这些公开数据，跑一套排序，给出推荐算法。这些基于“分数优先”或“历史热度”进行的推荐，容易制造“趋同化”风险，后期带来就业饱和或困境。况且，算法提供的就业行情等分析，其实也充满不确定性。

总之，我们不妨借助算法，但不能让AI做主。AI志愿填报的核心价值在于辅助决策，而非替代决策。考生不妨多在“热门专业”和“真心喜欢”“父母期待”和“自我想象”等之间作选择。尤其是，不妨把志愿填报当成自己与未来的第一次对话：我想成为什么样的人，想在什么样的城市、什么样的学科土壤里生长——或许，想清楚这个，填志愿才会从“碰运气”变成“做规划”。

平心而论

“全副武装”防晒，为何反而伤了皮肤

高温高湿双重叠加，湖南专属防晒指南来了

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 周妙昱 陈思思

近日，“自驾游女子因过度防晒引发面部过敏红疹”话题引发网友关注。盛夏时节，湖南高温高湿双重叠加，闷热难耐，防晒已然成为市民日常护肤的必修课。而当下全网盛行“全副武装”极致防晒法，厚涂多层高倍防晒用品、佩戴密闭防晒面罩、包裹厚重防晒衣，成为很多人的防晒标配。湖南省财贸医院内分泌老年病科主任、副主任医师彭璠提醒，湖南夏季防晒应兼顾防晒与皮肤透气性，因地制宜、分场景防晒，才是科学的护肤方式。

“全副武装”防晒，皮肤却被“捂坏”

夏季炎热，紫外线强烈来袭。为了防晒，不少人把自己裹得严严实实，遮阳伞、墨镜、防晒衣、防晒面罩等“物理遮蔽”产品成为不少人的出行标配。“我的防晒战袍安排上了”“不涂防晒霜，只靠防晒面罩+长袖防晒衣”“全副武装出门，晒黑一丝都不允许”……在社交平台上，不少网友分享“出门零紫外线暴露”的严密防晒穿搭攻略，“能遮多少遮多少”的心理使得许多人“裹”成了夏日街头的“防晒忍者”。

然而，裹得太严实可能引发痤疮、毛囊炎等皮肤问题，甚至因长期缺乏日晒影响身体健康。近日，一位女士在自驾游期间，涂抹防晒霜并佩戴帽子、口罩等严密包裹，形成了密闭不透气的防护环境。当晚，她的脸部开始发热泛红，次日晨起长出密集红疹，瘙痒明显。

皮肤到底是怎么被“捂坏”的？彭璠解释，很多人秉持“涂得越厚、遮得越严，防晒效果越好”的理念，将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上，全方位遮盖皮肤。但他们忽略了一个基础生理常识：皮肤是需要正常散热代谢的，无法长期适应闷热环境。高温天气长时间“全副武装”防晒，面部会形成密闭闷热环境，汗液、油脂无法正常排出，堵塞毛孔，长期附着在皮肤表面，加重皮肤负担。

“脸上长出密集红疹是一种皮肤刺激反应。湿热密闭环境会持续刺激面部皮肤，破坏皮肤屏障功能，引发红斑、丘疹、瘙痒等皮肤炎症。”彭璠说。

不科学的使用方式也会加重皮肤负担。过量厚涂防晒霜，不仅容易造成黏腻不适，其成膜剂、乳化剂等基质成分在湿热、皮脂分泌旺盛的环境下，可能加重毛囊口的堵塞风险，成为诱发或加重痤疮的“帮凶”。对于敏感肌肤，部分化学防晒剂还具有潜在刺激性，可能引发接触性皮炎。

此外，全身性的防晒会显著减少皮肤合成维生素D所需的中波紫外线（UVB）。如果经常进行严格防晒，应关注自身维生素D水平，可通过多摄入海鱼、蛋黄、强化奶制品或遵医嘱补充维生素D制剂来弥补，这对骨骼健康至关重要。

AI制图/戴莹芳

基础防晒“四大准则”，适配湖南湿热气候

“结合湖南特殊的湿热气候来看，盲目照搬极端防晒方式，不仅达不到理想防晒效果，还会堵塞毛孔、闷损肌肤，诱发过敏、皮炎等各类皮肤问题。”彭璠表示，不同于北方干燥暴晒天气，湖南盛夏最大的特点就是高温+高湿，日常环境湿度常高于70%。空气湿度大，汗液蒸发速度变慢，皮肤毛孔、汗腺长期处于超负荷排汗、排油的状态，肌肤本就负担沉重。此时，若是涂抹质地厚重的膏状防晒，再穿戴密封性强、塑料质感的防晒面罩与防晒衣，相当于给皮肤裹上一层“密封保鲜膜”。毛孔被油脂、汗液、防晒产品层层堵塞，热量无法散出，垃圾无法代谢，短时间内就会滋生泛红、疹子、过敏性皮炎。尤其对于敏感肌人群而言，脆弱的皮肤屏障难以承受密闭环境，相比轻微晒黑，闷热引发的皮肤损伤修复难度更高、周期更长。

结合本地气候特征，彭璠总结出适配湖南人的防晒核心原则，简单易记，兼顾防晒与护肤——

错时外出。上午10时至下午4时紫外线强度最高，也是皮肤晒伤高危时段，非必要尽量减少外出活动。

优选透气硬防晒。摒弃不透气的封闭式塑料面罩、无纺布全包面罩，优先选择UPF50+认证的冰丝、网眼材质防晒服饰，面料轻薄透气为第一标准。

精简防晒产品。无需盲目追捧超高倍数防晒，拒绝厚重糊脸的防晒膏。优先选择清爽水润的物化结合防晒霜，日常防晒使用SPF30（防晒指数）左右的防晒霜即可满足需求。

及时清洁减负。外出归家后一小时内，及时清洁面部与肌肤表面的防晒残留，做好基础保湿修护，让毛孔自由呼吸。

分人群定制方案，精准解决防晒问题

“防晒并非越严实越安全，过度密闭防护反而损伤皮肤。把控好防护分寸，兼顾防晒与透气，才是高效养肤的正确防晒方式。”彭璠表示，不同人群可以采取不同的防晒方式。

户外作业人群：长期露天作业，不要佩戴全包式不透气面罩，推荐搭配宽檐网眼遮阳帽+镂空冰丝袖套；防晒产品选用SPF30（防晒指数）具备防水防汗属性的轻薄防晒霜，每隔2至3小时补涂一次；午休期间及时擦拭面部汗液，条件允许可配备挂脖小风扇辅助散热；每隔两天使用保湿面膜舒缓修护受损肌肤，平衡水油。

自驾出游人群：汽车车窗可自主阻隔部分紫外线，无需将面部全身包裹严实；面部薄涂清爽型防晒霜即可，可给车窗加装防晒膜强化防护；颈部、手臂搭配镂空透气防晒护具；行车间歇停车休整时，及时摘除面罩、口罩，给肌肤透气缓冲，规避密闭空间内过度防晒引发皮肤过敏。

通勤上班族：这类人群仅上下班短途暴露在阳光下，无需叠加高倍防晒霜，日常外出撑一把防晒伞，就能满足基础防晒需求；室内环境紫外线不强，无需涂抹防晒产品，避免多余护肤品加重肌肤负担。

“防晒的核心目的是抵御紫外线灼伤皮肤，而非彻底隔绝空气、禁锢皮肤。”彭璠提醒，针对湖南湿热的气候，大家要摒弃极致防晒、盲目防晒的误区。轻微晒黑可后期修护逆转，但闷热诱发的脂溢性皮炎、过敏性红疹，往往需要一至两周才能痊愈。因此，因地制宜、因人而异，平衡防晒、散热与保湿三者关系，选择适合自身肤质、适配本地天气的防晒方式，才是夏季护肤的“最优解”。

女生考后内分泌仍失调 不妨试试中医调理

长沙晚报6月22日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 符艳艳）高中三年，高强度学习、长期熬夜、精神紧绷、饮食不规律等，让一些女生出现月经紊乱、长痘等内分泌失调症状，本以为高考结束后就会好，但症状却一直没恢复。对此，湖南中医药大学第一附属医院妇产医学中心副主任邹芝香表示，暑假正是高三毕业生的身心“休整期”，也是进行系统检查和科学调理的黄金时期，可以试试中医方法，以更好的身体状态迎接大学生活。

不少女生考后面临等待成绩揭晓的紧张和突然失去方向感的焦虑，而长久的压力和恐惧容易引起气滞血瘀，使气血无法顺利运行至子宫，造成月经迟来甚至闭经。邹芝香建议，坦然接受情绪的存在，不过度压抑，才是调节心态的第一步。可以选择散步、爬山等运动，多接触自然，疏解肝郁。也可以选择缓慢、有节奏的传统养生功法，如八段锦、太极拳，调理气血、疏通经络。每天坚持练习20分钟左右，可改善肝气郁结导致的失眠和焦虑。

同时，高三毕业生考后聚餐应避免暴饮暴食和过度生冷油腻，以免损伤脾胃，引发消化不良。日常生活应保持清淡、均衡的营养，可尝试以下食疗方：

山药小米红枣粥：取山药15克、小米30克、红枣5颗，加水熬煮成粥。山药补脾养胃，小米和中益肾，红枣补气养血，适合考后脾胃虚弱者。

四神健脾汤：取山药15克、莲子10克、芡实10克、茯苓10克，与瘦肉或排骨炖煮，适合夏季湿热困脾、身体困重乏力者。

针对情绪波动和月经紊乱的女生，食疗应以疏肝、养血、调冲任为核心。可以将玫瑰花与枸杞、红枣同泡，玫瑰花性温，味甘微苦，入肝脾二经，最善舒肝解郁、活血散瘀；肝气郁结重者，可用陈皮、玫瑰花煮水代茶饮用，理气解郁。日常饮食中可适当增加菠菜、黑芝麻、动物肝脏等补血食材，提供充足的气血储备。

假期期间，应注意起居有度，保证睡眠。《黄帝内经》提出“子时大睡、午时小憩”的睡眠原则，子时即23时至次日1时，最利于养肝胆、养阴血，尽量在晚上11时前入睡，顺应胆经运行，稳定内分泌。午时小憩15至30分钟，可有效补充精力。

睡前可配合中药足浴，选用安神助眠方（首乌藤、合欢皮各15克）或养血调经方（当归、桂枝各10克），将药材装入纱布袋，加水浸泡20分钟后煮沸，待水温降至40℃左右浸泡双足，药液需没过踝关节，以身体微微出汗为度，每周2至3次。通过温热刺激足部穴位，使药力经皮肤渗透，达到疏通经络、调和气血、安神助眠之效。但应注意，严重心脑血管疾病、糖尿病足、足部皮肤破损者及经期女性慎用。