



长江大保护十周年·环洞庭湖蹲点调研

八百里洞庭我的家

●文/图 岳阳日报全媒体记者 张小弓 余红 通讯员 曾梦萍

清晨,采桑湖码头。一辆长9.6米的活鱼运输车缓缓驶出,车厢里恒温充氧,水流汩汩作响。车上装载着4000公斤生态养殖的大头鲮鱼,目的地是960公里外的香港。18小时后,这批来自洞庭湖的鲜鱼将出现在香港市民的餐桌上。

“洞庭鲜鱼”首次直供香港,岳阳君山鲜鱼终于拿到了自己的“港澳通行证”。周永卓站在人群中,咧嘴笑了。三年前,采桑湖水域亩均收益只有60元,是当地一块“沉睡的资源”。而如今,鲈鱼进了上海,鳊鱼去了香港,连小龙虾都实现了反季节育苗——“东北老铁大雪天也能嘞上岳阳育苗的小龙虾”。2026年3月,采桑湖增殖渔业入选全国大水面生态增养殖渔业典型案例,成为全国14个标杆之一。

采桑湖捕捞。

从亩收60元到鲈鱼入沪、鳊鱼供港、龙虾越冬——
一湖碧水的“三级跳”

统一经营,盘活江湖资源

从“亩收60元”到“游”进上海、“游”向香港,君山区用一场改革,把一湖碧水真正“养”出了大效益。

改变,要从2022年说起。

“过去大湖承包给个人,各养各的,技术跟不上,市场也摸不准。”周永卓是湖北良种场水基础设施基地的现场负责人,他领着记者沿采桑湖走,指着远处说,“那时候这片湖,一年到头打不出多少鱼。承包的人没赚到钱,水还越来越浑。”

这是君山区大湖资源的普遍困局。14个大湖,4万余亩水面,长期处于“散、乱、弱”状态。君山区以“资源、资产、资本”三资改革为突破口,依法清理资产,逐一破解历史遗留问题。2022年底,湖南君山生态渔业集团有限公司挂牌成立,全区大湖从“各自为战”走向“统一经营”。

集团实行统一生产标准、统一经营策略、统一销售制度,大湖水域亩均收益从60元跃升至1000元,养殖净利润提升超10倍。2024年,集团经营性收入达到1.5亿元,利润突破1000万元。曾经沉寂的江湖资源,被彻底盘活。

在君山生态渔业集团有限公司的控制中心,一块巨大的电子屏映入眼帘。水温、溶解氧、浮游生物密度……各项数据实时跳动。

“你看,这个湖的溶解氧是8.2,非常适合鲈鱼生长。”技术部的陈翔鑫指着屏幕向记者介绍。无人机、无人船、水质监测仪将采集到的数据源源不断汇入“君山生态渔业产业链大数据平台”。

平台依托国家数字渔业创新中心的技术搭建,覆盖14个大湖、6.5万亩水面。通过对数据进行量化分析,合理确定养殖容量,精准投放鱼苗。

“以前养鱼靠经验,现在靠数据。”陈翔鑫说。

知天而作,叩开高端市场

在湖北良种场水基础设施基地,记者看到了更“科幻”的场景。80个直径6米的水基圈养桶整齐排列,每个都配备智能投饵、排污、供氧系统。这个基地年产优质鱼品可达28万公斤,年利润317.5万元。

正是这种从“靠天吃饭”到“知天而作”的转变,让君山渔业有了叩开高端市场的底气。2025年10月28日,第一批君山鲈鱼从湖北良种场水基础设施基地装车发运,正式直供上海的叮咚买菜。

“我们把每条鲈鱼的重量都控制在九两五以上。”周永卓告诉记者,那天从早上9时一直忙到下午,工人们将鲈鱼从大网中舀出、初筛、称重,合格的放入蓝色塑料箱,未达标的放回暂养池。

专业活鱼运输车配备了先进的供氧和温控系统,到货成活率保持在99%以上。

如今,每天有近4000公斤的君山鲈鱼从基地装车发运,24小时内即可抵达上海社区的前置仓。从洞庭湖到黄浦江,君山鲈鱼用不到一天的时间,完成了一场跨越千里的“鲜”行。

“我们是叮咚买菜平台在岳阳的首家合作商。”集团生产技术部部长彭洪说,预计到2026年底,可上市的鲈鱼约100万公斤,销售额可达6400万元。

而4月13日的首次供港,则让君山鲜鱼又“游”出了一片新天地。

不止鲈鱼和鳊鱼。

在君山生态渔业集团的小龙虾循环水繁育车间里,另一场“反季节”的战役也在悄然进行。

这个车间总面积超过1.3万平方米,总投资2000万元,是目前湖南省规模最大的室内小龙虾繁育基地。车间里,灯光明暗、水温高低、水位深浅,全部由电脑精准控制。君山生态渔业集团与中国农业大学合作共建了水产类“科技小院”,联手湖南省虾蟹产业技术体系和文和友小龙虾研究院,把小龙虾的“生活作息”摸得门儿清。

普通小龙虾天热了才开始打洞交配,虾苗集中在春季上市,一到夏天市场就卷得厉害。君山想了个办法:从每年5月开始,精选采桑湖的优质亲虾送进车间,水温稳稳控制在22℃——这是小龙虾最舒适的“备孕”温度。配合恰到好处的光照和充足的溶氧,培育周期比室外缩短30%。

抱卵虾的生产可以持续到12月底,秋冬、春三季都能持续稳定供应虾苗。虾苗达标后,先乘专车南下到海南“过冬”成长,再“飞”往东北的餐桌。

首期年产值预计可达1000万元。小龙虾养殖从此不再“看天吃饭”。

依托生态,靠湖吃旅游饭

资源盘活了,产业做强了,老百姓的日子也跟着变了。

李德明是住在采桑湖边的上岸渔民,60岁的他曾在风浪里飘摇了半辈子。“以前这湖里打不上来鱼,年轻人全跑出去打工了。”李德明说,“现在好了,湖里有鱼了,游客也来了。我儿子去年从深圳回来,在湖边开了个农家乐,生意好得很。”

目前,“君山小龙虾”“六门闸风干鱼”已获国家地理标志商标,“三江濠河鱼”成功申报中国驰名商标。一条从洞庭湖畔发端的特色农业产业链,已然成形。

采桑湖每年吸引十余万只候鸟越冬,已成为东亚—澳大利西亚候鸟迁徙路线上的重要节点。依托生态资源,君山区顺势打造濠河国际垂钓中心、采桑湖观鸟民宿等项目。全区设施渔业年产值达7亿元,带动农户亩均增收超10%。

“以前靠湖吃湖,是把鱼打光、把水搞脏。”李德明说,“现在靠湖吃湖,是把湖养好、把日子过好。这个道理,我们懂了。”

从亩收60元到鲈鱼供沪、鳊鱼供港、龙虾四季供应——那些曾经守着湖面发愁的人,如今盯着屏幕就能养出好鱼;那些曾经外出打工的年轻人,如今回到家乡吃上了“旅游饭”。

一湖碧水,真的“养”出了大效益。

夏季减重别蛮干, 突击长跑易诱发疲劳骨折

运动中若小腿、脚踝固定位置出现刺痛、按压痛, 休息一晚后痛感未缓解, 及时就诊

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 何改生

久坐上班族陈先生为了快速减重, 骤然开启每日5至10公里的高强度跑步, 仅10余天便引发胫骨下段疲劳骨折, 无法正常行走。湖南省第二人民医院关节运动医学科主任医师李宝军表示, 疲劳骨折并非高强度撞击专属, 长期缺乏锻炼、体重基数较大人群突然超负荷运动, 极易因骨骼持续应力损伤诱发骨折。夏季正是市民集中减脂运动高峰期, 肥胖人群更需掌握科学运动方法, 规避应力性骨骼损伤风险。

家住长沙的陈先生今年43岁, 和大多数职场人一样, 日复一日坐在办公桌前处理工作, 出门代步靠车辆, 平日里几乎没有主动运动的习惯。半年下来, 他的腰围、体重悄悄上涨。看着称重秤上不断攀升的数字, 他心里越发焦虑。6月上旬, 陈先生下定决心快速减脂。没有咨询专业医师, 也没有规划循序渐进的锻炼方案, 他直接给自己定下每日5至10公里的长跑目标, 打算依靠高强度跑步快速消耗热量。

最开始几天, 陈先生的双腿酸胀乏力, 他觉得是久不运动带来的正常肌肉酸痛, 咬咬牙坚持跑完每日里程。10余天后, 他的右侧脚踝突然传来尖锐痛感, 站立、迈步时痛感加剧, 严重时连缓慢行走都难以完成。

一段时间后, 疼痛感持续不见好转, 陈先生这才来到湖南省第二人民医院骨关节运动医学科就诊。接诊的李宝军主任医师细问他的运动习惯, 结合体格检查、X光与核磁共振影像结果, 最终确诊其为右侧胫骨下段疲劳骨折。后续, 科室为他做了石膏外固定处理, 叮嘱他居家静养, 整条右腿全程不能负重, 还要定期到医院复查骨骼恢复情况。

疲劳骨折的迷惑性极强, 这也是它常常被人们忽视的关键。病症初期大多只表现为运动过后小腿、脚踝酸胀, 简单休息一晚后痛感会短暂消退, 多数人会简单归为普通肌肉劳损, 从而选择坚持锻炼。可骨骼的微小损伤不会自行消失, 日复一日的负重会持续加重骨小梁破损, 拖延干预的后果不堪设想: 轻微骨损伤会逐步发展为完全断裂, 严重时还会诱发骨骼缺血性坏死, 不仅拉长恢复周期, 部分重症患者甚至需要接受手术治疗, 得不偿失。

肥胖人群为何更易中招

远远超过骨骼自我修复的速度, 骨骼吸收的组织持续多于新生组织, 最终便会发展成骨折, 胫骨下段正是这类损伤最高发的位置。

陈先生会突发骨折, 其实是多重高危因素叠加的结果。常年久坐不动, 他的骨骼承重能力、肌肉耐受度本就远低于长期运动人群; 自身体重基数偏大, 跑步落地瞬间, 下肢骨骼需要承受成倍的身体压力; 再加上毫无过渡地开启高强度长跑, 骨骼短时间内被迫承载超负荷应力, 多重隐患相撞, 最终酿成伤病。

肥胖人群夏季运动减肥 注意五大事项

提升幅度不超过10%, 禁止短期内突然大幅加大运动量。例如, 本周每日快走3公里, 下周最多提升至3.3公里, 给骨骼、肌肉留出充足适应与修复时间。

第三, 规范热身, 配备适配运动装备。不经常运动的人肌肉比较僵硬, 运动前要完成10至15分钟的热身, 充分拉伸小腿、脚踝、大腿肌群; 选用缓冲、支撑性能优良的专业跑鞋, 鞋底磨损变薄后及时更换, 降低落地时骨骼冲击力; 尽量避开水泥等硬质路面, 优先选择塑胶跑道、软性步道进行锻炼。

第四, 兼顾防暑与骨骼营养补充。夏季高温环境下出汗会流失钙、钾等微量元素, 减脂不可过度节食, 日常多摄入牛奶、豆制品、鱼虾等高钙食物, 搭配日晒, 补充维生素D, 促进钙质吸收; 运动时随身携带饮用水, 少量多次补水, 预防中暑。

第五, 重视身体疼痛预警, 切忌忍痛硬撑。运动中若小腿、脚踝固定位置出现刺痛、按压痛, 休息一晚后痛感仍未缓解, 属于骨骼受损的明确预警信号, 需立刻停止所有负重运动, 及时前往骨科检查, 不要强行完成训练。

牙龈反复红肿 可能是血糖发出“警报”

牙齿与血糖的关系密切, 治疗需要双向协作

长沙晚报6月25日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王艳姿 李甜) 近日, 在一些医院口腔科诊室里, 不少患者因“牙龈反复红肿、牙齿松动厉害”前来就诊。医生做完口内检查, 探诊出血明显, 牙周袋普遍偏深。放下探针, 医生问了一个让患者有些意外的问题: “您血糖怎么样? 最近查过吗?” 不少患者先是一怔, 随后露出惊讶的神情: “你怎么知道? 糖尿病十几年了!” “最近血糖确实控制得不太好”……

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)口腔科负责人罗玉姣提醒, 牙齿松动得太快、牙龈红肿得太久, 往往不只是口腔本身的问题。在这些牙周组织异常的背后, 可能藏着一个未被发现的长期控制不佳的血糖问题。口腔, 有时候比化验单更早反映出全身的代谢状态。

为什么口腔科医生能“看牙识血糖”? 罗玉姣解释, 牙周病的本质是细菌感染引起的慢性炎症, 高血糖环境恰好是牙周致病菌的“培养基”。血糖升高时, 唾液中的葡萄糖水平随之上升, 为口腔细菌提供了源源不断的养料。同时, 高血糖会削弱白细胞的吞噬和杀菌能力, 让免疫系统在面对牙周细菌时“有心无力”。

这样一来, 牙周组织便陷入恶性循环: 细菌繁殖更旺盛, 炎症反应更剧烈, 牙槽骨吸收更快。临床上表现为牙龈反复红肿、易出血、牙周袋加深, 最终牙齿松动脱落。同样的牙周炎, 发生在血糖高的患者身上, 破坏速度更快, 治疗效果也更难维持。

牙周炎和糖尿病之间, 究竟如何相互影响? 临床上, 很多患者知道自己有糖尿病史, 却从未意识到这两个病之间有关联。他们常年在家和内分泌科之间奔波, 调药、测血糖、控制饮食, 唯独忽略了口腔里这个持续放大的“炎症火源”。

牙周炎的致病菌及其毒素, 会

从溃烂的牙龈内壁侵入血液循环。对糖尿病患者而言, 这意味着双重打击: 一方面, 长期的牙周慢性感染让身体处于持续炎症状态, 血液中的炎性因子直接干扰胰岛素信号传递, 形成胰岛素抵抗, 血糖居高不下; 另一方面, 血糖升高使唾液糖分增加, 为口腔细菌提供了“富养”环境, 让牙周破坏变本加厉。

简而言之, 牙周炎在给糖尿病“火上浇油”, 糖尿病又在给牙周炎“递刀子”。当医生在诊室里把这段机制解释清楚后, 很多人才第一次意识到: 血糖控制不好, 有可能是牙周炎没治好。

既然牙齿与血糖的关系如此密切, 治疗也需要双向协作。对于血糖已经出现异常的患者, 牙周治疗不仅是为了保住牙齿, 也是整体控糖策略的重要组成部分。大量循证医学证据证实: 规范的牙周基础治疗, 平均可使2型糖尿病患者的糖化血红蛋白降低0.3%至0.6%, 这一幅度相当于在现有降糖方案上额外增加了一种辅助手段。对于血糖尚未控制平稳的患者, 口腔科在进行牙周治疗时, 也需要与内分泌科保持沟通, 确保治疗安全、降低感染风险。

正因如此, 内分泌科遇到血糖波动大、怀疑存在慢性感染灶的患者, 会请口腔科会诊; 口腔科发现牙周破坏程度与年龄不符、治疗效果不佳的患者, 也会建议去内分泌科排查。这种跨科室的协作, 正在让越来越多的患者从中受益。

罗玉姣提醒, 如果您或身边的亲友正被以下问题困扰: 牙龈反复红肿、刷牙出血, 用了各种牙膏漱口水都不见好; 牙齿松动得比同龄人快, 吃饭咀嚼无力; 嘴里经常有咸味、异味。不妨在关注牙齿的同时, 也去查一查血糖。如果已经确诊糖尿病, 可把口腔检查纳入慢病管理“常规项”, 每3到6个月看一次牙医, 将牙周炎症控制在萌芽状态。

