铺展青蓝卷 绘就新图景

全市生态环境部门深入推进蓝天、碧水、净土三大保卫战，持续擦亮“山水洲城”生态底色

匡春林

这个夏季，长沙的美令人沉醉：蓝天白云下，岳麓山与南岳祝融峰同框遥遥相望；湘江碧透澄澈，与星城大地上的一泓泓绿水相互映照；美丽长沙建设正深入铺展，城市的绿色之美、环境之美、宜居之美、健康之美、智慧之美愈加鲜明……

今年以来，长沙市深入学习贯彻习近平生态文明思想，坚决扛牢“守护好一江碧水”政治责任，认真落实省委、省政府的工作要求，以污染防治攻坚战“夏季攻势”为抓手补短板、强基础、促改善，深入推进蓝天、碧水、净土三大保卫战，严守生态安全管控底线，全域擘画美丽长沙建设蓝图，一组组持续向好的生态数据、一个个落地见效的治理场景，让“山水洲城”的生态画卷愈发鲜活灵动。

逐梦“长沙蓝” “蓝天保卫战”精准施策久久为功

“随手一拍就是壁纸！”这个夏天，市民的朋友圈被“天空大片”霸屏。数据显示，今年1月1日至7月26日，全市PM2.5平均浓度仅30.3微克/立方米，同比下降20.9%；优良天数189天，优良率91.3%。

这张亮眼出圈的“蓝天成绩单”背后，凝聚着长沙生态环境部门精准施策、久久为功，重点打好“蓝天保卫战”的坚守与担当。今年以来，市生态环境局以持续降低PM2.5浓度为主线，深入推进扬尘、移动源污染防治等五大标志性战役，实施交通运输绿色转型、餐饮油烟提标治理、重点行业企业升级改造、裸土及施工扬尘综合整治、秸秆综合利用和禁烧、烟花爆竹管控及产业绿色转型、精准治污能力提升“七大工程”。

“今年以来，全市已淘汰国Ⅲ及以下轻型低速货车1288辆、国Ⅱ及以下排放标准非道路移动机械2955台，已完成816处裸土地块整治，企业环保绩效提级任务15个已全部完成。”市生态环境局大气环境与应对气候变化处负责人介绍，通过科学实施分区分时规范烟花爆竹燃放政策，全市今年春节期间空气质量明显改善。除夕当日，全市PM2.5浓度仅15微克/立方米，为同期历史最优。

守护蓝天白云，就是守护群众的获得感、幸福感。全市生态环境部门将持续推进长江中游城市群大气污染防治攻坚三年行动、全省大气污染防治攻坚三年行动，扎实推进美丽蓝天建设项目，全力打好扬尘污染防治标志性战役；紧扣省污染防治攻坚战“夏季攻势”工作部署，推进烧结砖行业综合整治、老旧车(船)淘汰、生活垃圾焚烧生产线超低排放改造等年度重点任务；实施货运零排放区试点、公共领域运输车辆新能源替代政策，推进零排放区内燃油渣土车、混凝土搅拌车和环卫车电动化；严格落实秸秆管控“四级包保”机制，常态化筑牢秸秆禁烧防线、巩固治理成效；持续深化区域大气污染联防联控机制，全面提升重污染天气预警响应与应急处置能力，以系统化、精细化治理举措，持续稳住优良空气质量态势。

守护“湘江清” “三水统筹”推进“碧水保卫战”

漫步湘江之畔，湘江饮用水水源一级保护区里，一套创新系统正牢牢守护这里的水质安全：这套由“物理隔离+电子隔离+语音驱离”构建的“三离”防护系统，实现了饮用水水源保护区环境监管智能化、精准化，为湘江水质筑牢多重保护网。

守护湘江水质安全，守护“一江碧水”，长沙一直在行动。市生态环境局水生态环境处负责人介绍，今年以来，全市生态环境部门系统推进“碧水保卫战”，落实“三水统筹”要求，以改善水环境质量为核心，以削磷降污为主线，实施总磷削减攻坚、水环境基础设施提质、饮用水安全风险防范、水生态提升、美丽河湖建设“五大行动”。开展入河排污口“一口一策”整治，坚持“属地负责，部门督导”“标本兼治，分步实施”“系统治理，综合施策”的原则，实事求是、因地制宜、精准施策，科学铺排入河排污口年度整治任务。2026年以来，29个入河排污口整治任务已完成16个。

一江碧水的成色如何？数据是最好的证明：今年1—6月，全市国省控断面年均水质达标率100%，县级及以上饮用水水源地水质达标率100%。

接下来，全市将持续深入打好“碧水保卫战”。针对水质不稳定断面，实施“一点一策”，确保国省控断面年度水质达标。强化高氯酸盐治理，加强蓝藻水华预警及管控，全面保障饮用水水源安全。全面推行食品行业纳管协议改革，提升污水处理厂进水BOD5浓度。加强“厂站网”日常运维和联动管理，提高雨季排渍应对能力，有效减少“黑水入江”现象。

蓝天白云下的美丽长沙。邹麟 摄

深耕“净土安” 筑牢城乡土壤安全屏障

今年3月30日，长江中游三省2026年“国际无废日”湖南省主场活动暨“无废城市”典型案例发布会在长沙举行，活动发布了23个长江中游三省“无废城市”建设典型案例，长沙3个典型案例入选。

这3个典型案例分别为“技术破局 标准引领——云中科技打造建筑垃圾资源化利用‘湖南样板’”“破解‘垃圾围城’ 实现‘邻利’共生——湖南军信环保生活垃圾清洁焚烧的创新实践”“从‘绿色枢纽’到‘低碳节点’——石油销售企业‘库站一体化’‘无废细胞’建设实践”，生动展示了长沙3家企业在建筑垃圾治理、生活垃圾治理和再生资源回收利用方面的创新实践，也充分展现了长沙深入推进“无废城市”建设的显著成效和积极探索。

据市生态环境局土壤和固体废物化学品处负责人介绍，今年以来，长沙坚持稳步推进“净土保卫战”，严守重点建设用地安全利用底线，年度11个优先监管地块风险管控任务已完成6个，累计实现27个地块安全利用。深入开展“无废城市”试点，推进湖南湘江新区、雨花区美丽乡村整县建设，开展农用地溯源整治及农村生活污水治理任务。

接下来，全市将持续推进建设用地安全利用和优先监管地块风险管控，深入开展重金属环境安全隐患排查整治、畜禽养殖污染排查整治和非法倾倒固体废物排查整治，持续深入打好“净土保卫战”。

绘就“星城美” 打造美丽中国“长沙样板”

5月30日，2026推进全球生态文明建设(洱海)论坛在云南省大理白族自治州大理市举行。在以“推进美丽城市建设，深化生态文明成果转化”为主题的分论坛上，市生态环境局以《以“五美”共建 打造美丽中国“长沙样板”》为题，分享了长沙美丽城市建设经验。

今年以来，长沙抢抓美丽城市建设历史机遇，统筹推进美丽长沙建设。市生态环境局相关负责人介绍，全市将以美丽城市先行区建设为总抓手，加快出台《长沙市全面建设美丽城市先行区实施方案》，协同推进美丽乡村、美丽河湖等“美丽系列”建设。高质量编制“十五五”生态环境保护规划，确保一张蓝图绘到底。立足“一江两岸十三洲岛”整体格局，高品质建设美丽湘江长沙段。着力打造“美丽苏托垸”示范单元，创新探索“生态+”发展模式。把握2029年举办全运会的重大机遇，打造绿色办赛“长沙样板”。

当朋友圈的“长沙蓝”成为常态，当湘江碧波映照出城市的繁华，这座已连续18年获得“中国最具幸福感城市”称号的城市，正用最普惠的民生福祉，持续讲述着“人不负青山，青山定不负人”的长沙故事，奋力书写美丽中国建设长沙新篇章。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

担心“空调病”，也不要硬扛高温

最新研究证实高温对人体的损害被严重低估 做好五点便可凉爽健康两不误

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

炎炎夏日，“开不开空调”成为不少家庭的争议话题：年轻人爱凉爽，空调一吹就是几个小时，甚至十几个小时；有些中老年人却坚信总吹空调不健康、身体受不了，容易得“空调病”，再热也要忍着……最近，多项权威研究给出了一个颠覆很多人认知的答案：长期忍受高温，会加速衰老。更让人意想不到的是，在近日国家卫健委的发布会上，讲究“顺时养生”的中医专家劝大家：天热就要开空调，硬扛高温对健康毫无益处。

长时间待在空调房可能患“空调病”

三伏天，空调几乎成了“续命神器”。然而，长时间待在空调房里，或频繁穿梭于温差较大的场所，可能会患上“空调病”。

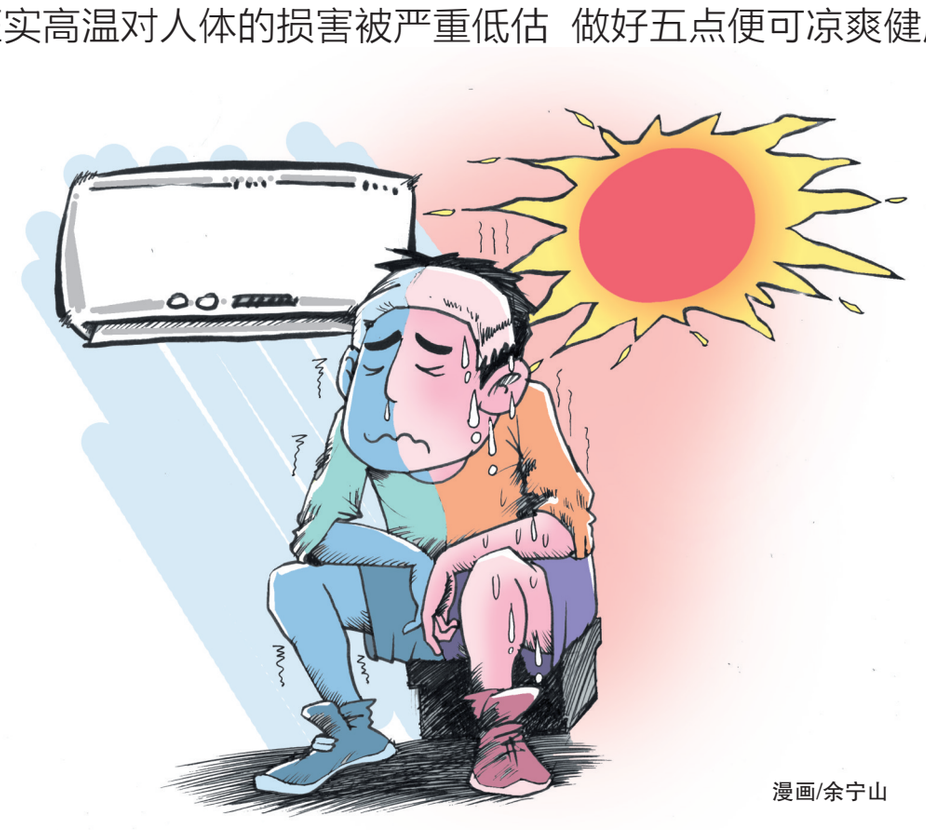
近日，45岁的田先生干活出汗后直接对着空调吹，不久后他感觉后背恶寒及咳嗽，未引起重视。随后，他的症状逐步加重，出现咽干、头晕、咳嗽、气促等症状，便到医院急诊科就诊，被诊断为“空调病”。医生告诉他，剧烈运动出汗后人体毛孔处于张开状态，此时直吹冷风极易导致寒气入侵，破坏人体的体温调节中枢，还会引发呼吸道平滑肌的异常收缩与痉挛，进而诱发气道狭窄和气促、喘鸣等类似哮喘的症状。经过针对性的治疗后，他的症状明显缓解。

戴女士是一名公司白领，6月以来，公司就开启了中央空调。前几天，她突然感到咽痛、流涕、打喷嚏，还伴有颈椎酸痛、身体不舒服，便到医院就诊。医生告诉她，这不是病毒感染，而是“空调病”。这种情况在长期处于密闭空调房的职场人士中极为常见。

湖南省人民医院急诊二部副主任医师靖颖霞解释，“空调病”，顾名思义就是和空调有关的疾病，指长时间处在空调环境中而出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等不适症状，也称为“空调综合征”。老年人、儿童、妇女和自身免疫功能偏低的人，是它“青睐”的对象。

高温对人体的损害被严重低估

待在空调房里感觉冰凉舒爽，随之而来的“空调病”也困扰着不少人群，不少人尤其是中老年人觉得再热也要忍着。他们认为，硬扛高温、不开空调顶多就是多出点汗，能有什么危害？然而，最近多项研究证实：高温对人体的损害，被人们严重低估了。



漫画/余宁山

高温诱发代谢异常。今年6月，中南大学科研团队在国际期刊《细胞》上发表的一项研究表明，待在33.0℃至36.9℃环境中的累计时间越长，人体后续体重、体质指数(BMI)及腹部内脏脂肪面积增加得越明显；长期暴露在37℃及以上高温环境的人群，腰围和空腹胰岛素水平更高。这意味着，长期待在高温环境中，可能持续削弱脂肪代谢能力，之后再面对高脂饮食时，更容易堆积脂肪，并一步步走向肥胖和代谢紊乱。

高温会加速生物衰老。香港大学团队发表在国际期刊《自然-气候变化》上的一项研究，纳入了近2.5万名成年人的数据，发现高温累积暴露量的增长，会增加一个人的生物学年龄。暴露的极高温事件越多，他们的器官就衰老得越厉害。

高温会增加中风风险。专家认为，大脑需要的血流量占心脏输出量的15%至20%，耗氧量占人体全身的20%至25%，每分钟需要700毫升至1000毫升的血流量。高温天气下，人体为了散热会努力把血液循环到体表，从而使大脑的血流量锐减，引起缺血。大量出汗会带走人体大量水分，如果没有及时得到补充，容易使血容量减少、血液黏稠，进而形成血栓，堵塞脑血管，造成缺血性脑卒中。

高温还会损伤认知能力。哈佛大学公共卫生学院发表在国际期刊《科学公共图书馆》上的一项研究结果表明，高温会损害人的认知能力。与待在空调房间里的人相比，长期待在高温炎热环境里的人，会出现注意力不集中、反应变慢、工作记忆更差的情况。

尤其是夜间高温，伤害远比白天更隐蔽、更凶险：加重心血管负担，紊乱人体自主神经系统，造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高，显著加重心血管长期负荷，极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症；破坏睡眠质量，人体舒适睡眠的环境温度为24℃至25℃，夜间高温会阻碍身体散热，造成入睡困难、睡眠变浅、睡眠总时长缩短，而长期睡眠缺损会持续损伤全身脏器机能。

掌握这些方法，凉爽健康两不误

长时间待在空调房里易得“空调病”，高温会加速衰老，怎么办？在近日国家卫健委举行的一次新闻发布会上，讲究“顺时养生”的中医专家表示：天热就要开空调，硬扛高温对健康毫无益处。

“空调本身不是‘健康杀手’，用错了才有坏处。”靖颖霞表示，注意五个方面的问题，既能享受空调的凉爽又能避开“空调病”。

巧用空调模式。长期开空调制冷模式，容易出现“室温降下来了，空气依旧潮湿黏腻”的情况，还会因为冷风直吹、温差过大，导致头疼、关节酸痛、受凉感冒。可以试试“除湿模式”，这种模式会自动调低风速，让空气缓慢经过空调蒸发器，充分凝结空气中的水汽，降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风，室内温度波动小。当室内湿度降到40%至60%，汗液可以正常蒸发，体感温度会直接降低2℃至4℃。一般来说，使用空调除湿模式建议不要超过2小时，更不要彻夜开启，以免空气过度干燥而危害健康。

选对昼夜温度。日常空调温度建议设置在26℃至28℃。白天温度为25℃至26℃体感舒适，夜间睡觉时温度可升到27℃至28℃，避免后半夜过冷。刚回家打开空调，可先开23℃快速降温，30分钟后调回26℃，避免长时间低温运行。

风向朝上更制冷。开空调制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。冷空气向下走，而热空气反之，这样可充分利用冷热空气自身的物理特性，实现空气自然交换。

定时开窗通风。长时间关窗开空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适，应注意时常换气，建议2至3小时开一次窗，每次通风10至15分钟，保证室内空气新鲜。

不要频繁开关空调。重启空调的耗电相当于持续运行20至30分钟。外出小于1小时的情况，建议不要关闭空调，空调温度调高1℃至2℃即可。

“人体不是铁打的，经不起高温闷热。当然，这并不意味着要把空调开到最低、24小时紧闭门窗。”靖颖霞说，要科学使用空调，该降温时降温，该通风时通风，且避免空调对着人直吹。

中医减重，从源头减少反弹风险

在辨证用药基础上选择不同的特色疗法

长沙晚报7月28日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张晶晶 王希蕊)“夏季更适合减重，优势源于高温促散热耗能、食欲自然受抑、时令低卡食材丰富及昼长利于活动等因素。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主治医师谭娣娣表示，中医减重更关注整体状态的改善，不只是单纯追求体重数字下降，很多患者在体重逐渐下降的同时，睡眠、便秘、水肿、疲劳等问题也有所改善。

29岁的阳先生身高1.93米、体重101公斤，由于长期久坐、作息不规律，并且平时喜欢冷饮和油腻食物，已经出现腹部脂肪堆积、身体困重、容易疲劳等问题。半个月前，他来到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心体重管理门诊就诊。经辨证后，谭娣娣诊断阳先生属于痰湿阻滞型肥胖。根据其体质特点，医生为他制定了专门的综合调理方案。半个月后复诊时，阳先生体重由101公斤降至98.3公斤，身体困重、疲劳乏力等症状明显改善。

谭娣娣表示，减重效果因个体体质、生活方式等因素不同而存在差异，科学减重更重要的是改善代谢状态，而不是盲目追求快速瘦身。

有的人属于脾虚湿阻，表现为身体困重、水肿、腹胀；有的人属于脾肾阳虚，容易畏寒、腰腹肥胖；还有的人因长期压力大、情绪性进食，导致体重增加；也有人因食欲旺盛、饮食过量而肥胖。因此，中医减重强调“一人一方”，通过辨证选择不同的中药进行调理，再结合外治疗法改善脏腑功能和代谢状态，从源头减少体重反弹的风险。

在辨证用药的基础上，中医减重会根据患者具体情况，选择不同的中医特色疗法。如隔药灸、盘龙灸、通体循环灸等艾灸疗法，可温阳散寒、健脾化湿；针灸通过刺激相关穴位，帮助调节脾胃功能、改善食欲；穴位埋线持续刺激穴位，适合工作繁忙的人群；耳穴压豆可作为日常辅助管理体重的方法；平衡拔罐则有助于疏通经络、改善身体困重等不适。

谭娣娣提醒，夏季减重要做好以下几点：三餐饮食均衡，避免节食和暴饮暴食，少吃高糖、高油及生冷食物，适量饮用温开水，少喝冰饮；空调温度不宜过低，避免受到寒凉侵袭；坚持快走、慢跑、练八段锦等中等强度运动，每周累计150分钟左右，尽量在每晚11时左右入睡，保持规律作息。如果已经达到肥胖标准，或合并高血压、糖尿病、脂肪肝、多囊卵巢综合征等疾病，建议到正规医疗机构体重管理门诊进行专业评估，在医生指导下制定个体化减重方案。