

长沙“加减法”守护市民健康

# 机器人掌勺控油盐 医院开具运动处方

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 徐媛 杨蔚然 通讯员 宁娟 实习生 吴臻)近日,临近中午,开福区东华社区健康食堂后厨里,不见颠勺翻炒、不见烟火缭绕,“机器人厨师”正有条不紊地翻转圆筒锅体,焖煮、收汁一气呵成。这里不用担心厨师手一抖的味觉风险,炒菜前按设置精准配比油、盐、酱料用量,再也不是凭感觉。

当“机器人”在食堂里为油盐做“减法”时,今年启用的长沙市体育医院,正为在减肥路上遭遇失败困惑的普通人找寻减重的“加法”答案。

近年来,湖南18岁以上人群肥胖率达12.3%,较十年前翻倍。有专家分析,辛辣油润的口味偏好,或许正是体重悄然攀升的隐形推手。

如何抓住体重管理的“牛鼻子”?在长沙,这个问题被拆解成一份减盐减油行动清单、一纸运动处方……始于舌尖、终于健康的变革,正悄然重塑着这座城市的生活方式。



扫码看辣视频 健康有良方

减法:

智慧餐厅把“三减”做成一顿家常菜

“机器人厨师做菜,盐和油都是‘算’出来的。”东华社区健康食堂负责人周灿红说。数百套菜谱储存在系统内,机器自动控温、控时,杜绝了人工做菜忽咸忽淡、油盐超标的问题。

这家长沙首个智慧健康食堂,2024年10月投用。72岁的林莉华患糖尿病多年,“医生一直叮嘱饮食要清淡,饭量也要控制。”在这里,“机器人”烹饪严控油盐,智能称重台帮她管住每一口的分量。坚持就餐,配合饭后打太极,身体状态明显好转。

后厨有“机器人”掌勺,前厅有“黑科技”把关。智能称重台上,餐盘一放,克重、花费同步显示,吃多少取多少,一目了然。

这股“减盐减油风”,早已不只是老年人的专属。越来越多的上班族、家长带着孩子前来打卡,青少年能吃到低盐少糖的健康餐,减脂控压的年轻人则借助称重台精准掌握每一口的热量摄入。

一家社区食堂,为何要把“减盐减油”做到这个份上?周灿红坦言,初衷是响应长沙市“减盐减油”专项行动,慢病防控不能只靠看病吃药,日常吃饭就是第一道关口。

28岁的肖剑(化名),身高1米73,体重却有91.4公斤。他尝试过少吃、夜间拼命跑步,但每日繁杂的工作,让他感到头晕、心悸,甚至疲惫不堪。肖剑看不到减重的希望,停下跑步后,体重出现反弹。

有同样困惑的不止肖剑一人。长沙市首家依托三甲综合医院资源(长沙市中心医院)打造的专业体育医院——长沙市体育医院,试图帮助大家找到答案。

5月6日,肖剑走进长沙市体育医院,当时他的体重指数有30.5,大于等

加法:私人订制“三分迈开腿,七分管住嘴”

于28.0即为肥胖。医生告诉他,要做到“三分迈开腿,七分管住嘴”。营养科副主任技师彭喜春根据他的饮食偏好,推荐了生酮饮食减重,每日摄取足量蛋白质、限制精制碳水食物,每半月到医院检测,严格执行两个月。7月8日肖剑复查,体重从91.4公斤减到76.5公斤,减掉14.9公斤;体重指数从30.5减到28.6。

彭喜春说,湖南人口味重,由此长沙率先将“减盐减油”专项行动与慢性病综合防控工作同步推进,倡导全民

实践:用一勺油盐的改变,撬动一座城的健康

长沙市卫生健康委相关负责人形象地比喻:“就像盖房子要先打好地基,如果饮食中盐油超标,再多的运动也难以抵消其对健康的损害。”这一认知,正成为长沙健康治理的逻辑起点:减盐减油,不是健康生活的全部,却是最普遍、最易行、最具杠杆效应的“最小切口”。

医学数据也为这一行动提供了坚实支撑:每天减少3克盐摄入,收缩压可下降4至5毫米汞柱,效果堪比部分

树立健康生活方式,从重“治疗”到重“预防”。

从运动损伤急诊区到科学运动指导评估区,长沙市体育医院打通“体卫融合”全流程闭环。院内,一系列前沿康复设备“科技感十足”:等速肌力训练仪、神经肌肉刺激仪、聚焦式冲击波……

从慢病运动干预到运动损伤修复,长沙正通过“体卫融合”模式,让“迈开腿,管住嘴”不再是一句空洞口号,而是一场精准的科学行动。

居民健康卡”微信公众号,进入“其他功能”——“公共服务”,点击“体重管理门诊地图”,即可随时查找身边提供体重管理服务的医疗卫生机构,一览机构位置、门诊介绍、联系方式、专家及坐诊时间等信息,轻松实现“指尖查、就近治、专业减”。

爱卫在长沙 共筑健康家  
人均预期寿命提升行动  
长沙市卫生健康委 长沙晚报 联合主办



击水中流

8月2日,“击水中流,浪遏飞舟——长沙市蓝天救援队2026年水域防汛抢险技能比武”开赛。活动由天心区总工会主办,长沙市蓝天应急救援服务中心承办。

长沙晚报全媒体记者 周小华 通讯员 曾劲玉 摄影报道



扫码看辣视频 蓝天队员显身手

## 大围山建园30周年推出多重惠民福利

1996年出生的游客今年8月至11月可免票入园

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 朱泽霖)8月1日,浏阳大围山国家森林公园迎来开园三十周年,景区以一揽子惠民举措回馈游客,当日进山游客突破两万人次。高海拔山林自带清凉,溪涧、草甸、露营地人头攒动,山林流量顺势转化为乡镇消费增量,为湘东全域旅游融合写下鲜活样本。

大围山国家森林公园管理处有关负责人介绍,依托大围山国家森林公园30周年活动,当地深化“一园四镇”联动,通过门票让利政策,联动周边景点、民宿、餐饮、果农协同发展,将景区客流转化为乡镇实体经济动能。

大围山素有“湘东绿色明珠”之称,全域森林覆盖率达99.5%,山间夏季均温稳定在20℃左右,是长株潭城市群消夏避暑

的优选目的地。

按照景区推出的惠民举措,1996年出生的游客,可持本人身份证在今年8月至11月全程免票入园。同时,整个8月普通游客可享八折购票。线上则推出整合漂流、溪谷、星空露营的“一园四镇”联票,六折即可实现日间戏水、夜间观星一站式出行。

景区联动大围山镇、达浒镇、张坊镇、小河乡合观高山果园,推出“购鲜果赠门票”助农活动,游客采摘时令桃李后凭消费凭证兑换入园资格,一边赏山野风物,一边省下出行开支,景农双向引流、互利共赢。

每逢周末,海拔近1600米的七星岭草甸还将开设星空音乐会,晚风裹挟草木清香,乐队现场弹唱,银河铺满天幕,打造差异化夜间文旅场景,拉长游客停留时长。

## 文体

30秒234次,长沙少年黄思行亚锦赛打破跳绳世界纪录夺金

# 脚下生风,少年逐梦

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)30秒,234次跳跃——这不是速度的极限,却是长沙少年追梦的脚步。8月1日,2026亚洲跳绳锦标赛继续在浙江上虞进行,在9至11岁组30秒单摇跳项目上,来自长沙市望城区长郡月亮岛学校的学生黄思行以30秒117对(234次)的成绩,一举打破该项目世界纪录,并为中国队摘得金牌,向全世界展示了中国少年的速度与风采。

亚洲跳绳锦标赛是亚洲级别最高、影响最广的跳绳顶级赛事。本次赛事由亚洲跳绳联合会(AJRU)、国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球跳绳协会联合主办,共吸引亚洲9个国家和地区的1160余名跳绳高手同台比拼,竞技水平含金量十足。

据悉,比赛从7月31日持续至8月5日,设有个人全能、团体全能、速度、团体花样、表演赛与长绳6个大项16个小项,覆盖成年组(16岁及以上)、青少年组(12岁至15岁)、少儿组(9岁至11岁)及儿童组(7岁至8岁)四个年龄组别。

在7月31日进行的三分钟单摇项目上,黄思行因为脚受伤,出现了掉手柄的情况,最终跳出1063个,拿到第三名。对于这个成绩,黄思行并不满意。

到了8月1日的30秒单摇项目上,黄思行顶住压力与伤痛,以近乎完美的节奏控制与爆发力完成了234次跳跃,不仅将金牌收入囊中,更将原世界纪录(217次)甩在身后。据了解,黄思行是世界上第三位在30秒单摇项目上跳出115对(230次)以

上的运动员,也是唯一一个16岁以下实现这个突破的运动员。“真的很开心,特别激动,我希望在明年挪威举行的世锦赛上,继续为国争光!”赛后,黄思行谈到了未来的目标。

黄思行出生于2015年,现就读于望城区长郡月亮岛学校。望城区近年来大力推广校园跳绳运动,实施“十万跳跳娃”行动,黄思行6岁时在老师的指导下加入其中,成为一名“跳跳娃”。

一开始接触跳绳,黄思行并未表现得像现在这么丝滑,那时的他,是个拿起跳绳就被绊倒的“小白”,但他咬牙坚持了下来。在老师和同学们的鼓励、帮助下,他从掌握基本技巧开始,日复一日地练习。慢慢地,他就实现了从频频失误到能连续跳几百个不间断的蜕变。

“练跳绳以后,感觉自己体质增强了,自信心也提高了,专注度也比以前好。”黄思行说。

近两年,黄思行多次在省市比赛乃至全国比赛中获得冠军。去年的全国锦标赛上,黄思行以212次的成绩夺得30秒单摇跳U11男子组的冠军。突出的成绩也让黄思行入选国家队,打开了通往2026年亚洲跳绳锦标赛的大门。

这一次来到浙江上虞,黄思行带伤上阵、逆境翻盘,不仅刷新了该组别的历史纪录,也标志着湖南青少年跳绳竞技水平迈上新台阶。“我会一直努力,目标是获得世界冠军。”少年自有少年志,逐梦赛场向未来,黄思行最后这样对记者说。



扫码看辣视频 长沙少年跳绳破世界纪录夺金



黄思行打破了世界纪录。受访者供图

乌龙大礼、绝杀破门轮番上演

## 株洲主场 2比1力克郴州

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)8月2日晚,2026湖南省足球联赛(“湘超”联赛)第二轮最后两场比赛进行,株洲队在主场2比1险胜郴州队,衡阳队主场与常德队0比0互交白卷。

株洲队首轮客场2比0击败常德队,展现出不俗实力,而郴州队首轮在客场被娄底队2比1绝杀,非常遗憾。本轮两队直接对话,上半场双方攻防均衡,防守都十分稳固,几番进攻尝试均没能收获进球,半场比分为0比0。

易边再战,战局出现转折。第55分钟,株洲队边路传中,郴州队不慎打入乌龙球,株洲队取得领先。落后的郴州队开始反扑,第82分钟,郴州队19号朱博文接队友传球在禁区内推射破门,将比分扳平。主场首秀的株洲队自然不肯接受一场平局,三分钟后,株洲队由23号苏嘉荣在二次进攻中门前包抄打入一球,将比分改写为2比1。

最终,2比1的比分持续到终场,株洲队取得两连胜,而郴州队遗憾地连续两轮在最后时刻丢球,遭遇两连败。

另外一场比赛中,衡阳队主场对阵常德队。衡阳队首轮主场0比0战平邵阳队,而常德队主场不敌株洲队,两队都背负了很大的取分压力。本场比赛,两队积极跑动,踢得非常努力,但都未能取得进球,最终双方握手言和各取一分。值得注意的是,两队到目前为止都还没能取得进球。



## 八月“汉长沙国”开启暑期预约 投壶拓印带你“穿越”西汉

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 任波)盛夏八月,在长沙,何处可寻一缕汉风?汉长沙国考古遗址公园日前发布八月暑期开放公告,于8月1日至14日、8月24日至28日面向公众开展预约开放活动。游园观展、投壶竞技、文物拓印……一系列汉文化体验活动将带领市民穿越两千年,沉浸式感受西汉长沙国的王陵气象与市井烟火。

汉长沙国考古遗址公园位于长沙市岳麓区与望城区交界处,总面积约2.12平方公里,依托第七批全国重点文物保护单位——汉代长沙王陵墓群兴建,已发现12座汉代诸侯王级陵寝。汉长沙国始建于公元前202年,存续约220年。作为我国现存数量最多、分布最集中、保存最完整的汉代诸侯国王陵墓群之一,遗址公园于2022年

上接1版

长久以来,该片区文教商业资源完善,唯独缺少大型滨水休闲空间,济川河生态湿地的开放,恰好补齐了人居配套的关键短板。

作为浏阳河的重要支流,济川河湿地的建设跳出了单纯造景,同步完成河道综合治理,疏通片区沟渠、新建生态堰坝,打通内河循环水系,完善浏阳河支流生态廊道,让内河活水常流、岸线四季常青。

踏足这片占地约13万平方米的湿地,映入眼帘的是近2.17万平方米主湖,7.9万平方米绿地错落铺展,85.9%的绿地率搭配组团式分层绿植,移步皆有景致。

晨起有市民沿环湖跑道慢跑锻炼,午后沙滩上满是追沙嬉闹的孩童,傍晚栈道上挤满等候落日的居民,开阔广场可供邻里闲谈、小型文体活动开展,配套停车场同步投用,出行游玩格外

## “毛孩子的杂货铺”开播

芙蓉区跃进湖社区共享直播间公益助企拓展销路



8月2日,“毛孩子的杂货铺”共享直播间正式开播。长沙晚报全媒体记者 陈焕明 实习生 周久杰 摄影报道

长沙晚报8月2日讯(全媒体记者 陈焕明 实习生 周久杰)2日,在芙蓉区湘湖街道跃进湖社区党群服务中心,全新打造的“毛孩子的杂货铺”共享直播间正式开播。以公益直播新模式拓宽商户销售渠道,为南湖宠物市场小微商户转型数字经济注入新活力。

湘湖街道市场主体密集、业态多元,坐拥三湘南湖大市场、三湘花卉市场、南湖宠物市场等载体。其中,南湖宠物街总长450米,汇聚58家门店,涵盖宠物售卖、医疗养护、用品专营等全链条服务,年销售额达2000万元,是长沙规模最大的宠物产业街区。但长期以来,街区多数小微商户面临线上运营能力弱、宣传渠道窄、转型门槛高等难题。

精准对接商户急难愁盼,跃进湖社区依托党群服务中心提质升级,深耕“跃进湖·跃幸福”党建核心品牌,创新推出“党建+直播+助企服务”新模式。社区盘活党群服务中心闲置阵地,打造“毛孩子的杂货铺”共享直播间。直播间配备全套专业设备,实行预约制免费开放,为商户提供场地支持、技术指导、运营培训等一站式服务,搭建起“书记带播、商户共享、居民参播”的联动体系,让小微商户零成本、零门槛拥抱数字经济。

首场直播聚焦宠物清洁洗护、精致美容等服务,超高性价比的套餐吸引了众多网友在线关注、互动下单。全场累计吸引上万网友在线观看,收获超100笔订单。

跃进湖社区党委书记罗琼介绍,跃进湖社区秉持“小阵地、大服务”理念,聚焦辖区商户线上转型难题,打造免费共享直播间,让接触商户零成本触网、拓客增收,也让居民在家门口就能享受到实惠的商家服务。

该直播间将常态化开展直播推介活动,湘湖街道将持续以党建为引领,盘活辖区资源、创新服务模式,持续优化营商环境,助力街区特色产业转型升级,激活基层经济发展新动能。

责编/郑湘平 美编/吴志立 校对/李乐