

32年守护一库碧水,退休前站好最后一岗 老水利人坚守烈日“烤”验

●长沙晚报全媒体记者 李金 实习生 曹西贝

8月21日中午,热浪从红旗水库大坝的柏油路面上翻涌而起,空气微微发烫。今年60岁的周远加头戴草帽,脚踩黑色雨靴,已经沿着主坝巡查了一个多小时。他是长沙县红旗水库管理所的一名巡查员,在这座中型水库守护了整整32年。几天前,他刚刚确认了年底退休的消息——这个夏天,将是他职业生涯中最后一次高温时节的坚守。

当天13时40分,记者准备跟着周远加巡一次坝,开始烈日下的“烤”验之旅。

烈日暴雨突袭,巡查脚步不停

烈日炙烤着大地。大坝上没有多少遮阴处,柏油路面被晒得发白,热浪一阵阵往上游,空气都在微微扭曲。
周远加走到坝脚,停下来查看排水沟;来到水边旁,他抬头确认水位;经过堤坝一处草木茂密的地方,他又弯下腰,仔细观察地面有没有异常湿痕。汗水顺着他的脸颊往下滴,滴在滚烫的地面上瞬间就蒸发掉了。后背的衣服湿了又干、干了又湿,留下一圈圈白色的盐渍。记者跟着他走了一段,只觉呼吸间都是灼热的空气,酷热难耐,他却像往常一样,不时停下来查看,不肯漏过任何一个细节。

周远加1994年走上水库管理岗位,在这里一干就是32年。

红旗水库位于长沙县春华镇,地处捞刀河上游。水库始建于1958年,1975年扩建为中型水库,总库容超千万立方米,是一座承担防洪、农业灌溉等任务的中型水库。整个库区有一座主坝、三座副坝、高低涵和溢洪道,库水通过灌渠流向下游,滋润着春华镇、黄花镇一带的三万多亩农田。水库水位的涨落、渠道水流的缓急,连着的是一季收成,也关系着一方安全。

酷暑时节,正值农业灌溉用水集中期。放水之前,管理所要与沿线村组联系,了解各地用水需求,再制定调水计划。

“田里的水不能断,渠道也不能堵。”周远加告诉记者,水从水库放出后,他还要沿着渠道往下巡查,查看水流是否顺畅,有没有淤塞、垮塌和渗漏。

正值中午时刻,太阳直直地打在肩膀上,草帽下是一张黝黑发亮的脸,额头上的汗珠不断滚落,他随手一抹,继续向前。

正走着,原本刺眼的阳光忽然暗了下来。乌云迅速压过库区,风卷着暑气掠过坝面,带着泥土和草木的气息。没过多久,豆大的雨点便毫无预兆地砸了下来,刚刚还被晒得发白的路面很快渗透,升起一阵白烟。周远加却没有转身往回走,反而加快脚步,继续朝下游坝脚和渠道走去——暴雨天,是他最放心不下的时候。

在他看来,天气突变时更要留心水情。强降雨可能带来水位变化,也可能造成渠道堵塞、边坡垮塌等问题。如果一次降雨过程雨量超过100毫米,巡查就要进一步加密。周远加和同事们轮流要对1座主坝、3座副坝每两小时巡查一次,反复查看坝体、坝脚、排水设施和水位变化。越是刮风下雨、雷声滚动,水利人越不能缺岗。

“反正是自己的工作。不管下大雨还是打雷,为水利服务,再辛苦也要上。”周远加笑着说。雨水顺着帽檐滴下来,他的笑容里有一种说不出的坦然。

雨势渐渐小了,乌云从库区上空散开。阳光重新落在湿漉漉的坝面上,蒸腾起一片水汽,闷热感比之前更甚,像是把人丢进了一个巨大的蒸笼。周远加重整草帽,用黑色雨靴踩过护坝草坡里的一处处积水,继续沿着渠道往前走,身后留下一串深深的脚印。

脚下有经验,沿线有“千里眼”

巡查水库和渠道,靠的不只是责任心,还要有多年积累下来的经验。

周远加刚参加工作时,坝区和渠道沿线没有像样的路,杂草丛生,田埂泥泞,一趟巡查走下来常常需要两个小时。夏天走一趟,衣服能拧出水来。

如今,红旗水库的监控和自动化系统越来越完善。但周远加始终相信,再清晰的屏幕也替代不了一双跑惯了腿。

“有些活儿是智能化设备替代不了的。”周远加告诉记者,巡查时,渠边或坝脚一旦出现湿痕,他会先用脚踩一踩,再蹲下来用手摸一摸水温。太阳照射后的地表水通常是热的;如果摸到的水明显发冷,可能就是从水库或渠道里渗出来的水,意味着情况不对,需要立即进一步排查。“水是凉的还是温的,得靠手和脚去感受。”他说。

这个看似简单的方法,背后是他32个酷



即将退休的老水利人周远加在烈日下坚守一线。长沙晚报全媒体记者 李金 摄

暑寒冬积累下来的经验——多少次,他在烈日下俯身,汗水滴进泥土里,换来的是对每一处隐患的了然于胸。

多年来,周远加走遍了红旗水库灌区的大坝、闸门和渠道,也与沿线群众处成了熟人。谁在渠边发现塌方、堵塞或者异常水流,都会第一时间给他打电话、发照片。这些沿线村民,成了散布在田间地头的“千里眼”。

“这不是为了让我少走几步,而是把巡查范围延伸得更远,让隐患能够更早被发现、更快被处置。”他说。

今年底,周远加就要退休。临近告别,他最放不下的,不只是熟悉的水库、闸门和渠道,还有并肩工作多年的同事、时常联系的村干部和沿线群众。一串串电话号码、一声声亲切招呼,连起了他和这片水域、这方乡土的深厚感情。“在这里干了三十多年,和水库有感情,和这里的人也有感情,肯定舍不得。”周远加说,“真退下来,突然闲了,可能还会觉得不习惯。”

一线考验
满城守护



扫码看辣视频
踏遍库区保平安



记者手记

一座水库的安稳运行,背后是一群基层水利人的默默坚守。他们很少出现在聚光灯下,工作中也没有多少惊天动地的场面,却把责任落在日复一日的值守和巡逻中。周远加是其中普通的一员。

再过几个月,周远加将告别坚守了32年的岗位。那些他在烈日下走过无数次的路、在暴雨中查过无数次的坝、在酷暑里俯身摸过的水,以及这方水土上的人们,都已经成了他生命里不可分割的一部分。这些年走过的路、积累的经验 and 留下的情谊,已经融入红旗水库的一坝一渠。他的经历,折射出基层水利管理方式的变化,也映照着一名老水利人的职业坚守与朴素情怀。

健康



三湘名医在线

出去游玩,回来却变“关公脸”

医生提醒,出游防晒的关键是“一躲二遮三涂”

●长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李彩兰

“医生,我去川西玩了三天,回来脸像关公,怎么办?”“我天天涂防晒霜,为什么还是晒黑了?”“我晒黑了好几天了,还能白回来吗?”……8月正值暑期旅游高峰,无论是去川西、云南或者海边,还是市区公园,随便走一圈,皮肤的负担都比想象中大得多。为什么8月出游容易晒伤又晒黑?晒伤后怎么办?湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)整形外科副主任医师张建功教大家科学防晒、正确美白。

户外玩了几天,回来却变“关公脸”

“前段时间,我们一家人自驾游到川西玩了三天。回长沙后,我脸上出现红斑,又红又痛,变成了‘关公脸’,到医院皮肤科就诊,原来是过敏性皮炎。”市民王女士说。

无独有偶。40岁的张女士带着两个孩子出游,在户外玩了一天,次日脸上出现红斑,还有肿胀,服用抗过敏药后红疹没有缓解,还逐渐扩散至颈部、前胸,并出现渗液。张女士到医院就诊,被诊断为过敏性皮炎。接诊医生询问得知,张女士曾有玫瑰痤疮。这

是一种发于面部中央的红斑和毛细血管扩张的慢性炎症性皮肤病,又被称为酒糟鼻,属于光加重性皮肤病,患者在日常生活中需要严格防晒,否则会加重症状。

暑假期间是出游旅行、享受户外时光的好机会,但部分人因防晒没做好,给皮肤带来挑战。记者从省会各医院皮肤科、美容中心了解到,近期与日晒相关的皮肤病,如日光性皮炎等出现了就医小高峰,还有些人原本患有光敏性皮肤病,日晒后症状加重。

晒黑和晒伤是两回事,但往往同时发生

张建功表示,8月之所以成为“晒黑重灾区”,原因主要是日照时间长、紫外线强度高、户外活动多。在这个容易晒伤的季节,很多人偏偏掉以轻心——觉得阴天增多、早晚凉快就不用做好防晒措施。

“实际上,防晒防的不是阳光,而是看不见的紫外线。”张建功解释,紫外线里的长波紫外线(UVA)穿透力极强,可以轻松穿过云层和玻璃,阴天时云层对长波紫外线(UVA)几乎起不到隔离作用。有研究显示,即便是阴天,仍有60%到80%的长波紫外线(UVA)能够到达地面。看不到太阳,不代表它不在伤害皮肤。防晒是一年四季的事,不能偷懒。

8月多地发布高温预警,紫外线指数动辄飙升到8级以上,属于“很强”甚至“极强”等级;加上暑期出游频繁,户外停留时间延长,累积的紫外线暴露量远超其他季节。而像高原这种地方,即便气温比盆地低得多,紫外线强度却是盆

地的数倍。高海拔地区、海滩等环境中紫外线反射更强,暴露风险更高。外地游客不熟悉当地气候,短时间暴露在强紫外线下,就可能出现严重晒伤。

值得一提的是,晒黑和晒伤是两回事,但往往同时发生。到达地面的紫外线中,长波紫外线(UVA)约占95%,中波紫外线(UVB)约占5%。长波紫外线(UVA)穿透真皮层,刺激黑色素细胞过度活跃,导致皮肤变黑、长斑、粗糙、皱纹增多;而中波紫外线(UVB)作用于表皮,是造成皮肤灼伤、红肿、脱皮的主要原因。两者都会对皮肤造成不可逆的光老化损伤。

晒伤后,皮肤会出现红斑、丘疹,严重的还会水肿、起水泡,伴有刺痛或瘙痒。轻度的日晒伤属于一度烧伤(仅累及表皮层);若出现水泡,则已达到浅二度烧伤,需更加谨慎处理。更让人头疼的是,严重晒伤后,色素沉着和肤色恢复周期可能需一年左右。



防晒记住“ABC”原则,一躲二遮三涂

张建功表示,防晒的关键是“一躲二遮三涂”,记住“ABC”原则。

A——Avoid(避免暴露)。上午10时到下午2时是紫外线最强时段,大气对紫外线的削弱作用最弱。这段时间尽量安排室内活动,比如逛博物馆、商场,或者找家咖啡馆坐坐。实在想出门,也尽量走在树荫下或有遮蔽的路线。出门前可以养成查看手机天气APP中紫外线指数的习惯,当紫外线指数大于3时就需要采取防护措施。

B——Block(物理遮挡)。物理遮挡比防晒霜更靠谱,宽檐帽、防晒衣、太阳伞、墨镜,能挡就挡。选遮阳伞有个小窍门:内里最好是黑色涂胶层,能有效阻挡地面反射光。很多人只记得护皮肤,却忘了眼睛同样需要防晒,紫外线可穿透角膜和晶状体,角膜长期

张建功提醒,万一晒伤,第一件事是给皮肤降温。正确的做法是用凉毛巾轻轻按压脸颊,帮皮肤逐步降温。温度降下来,黑色素信号才会慢慢平息。

当晚护肤要精简:清洁、保湿、修护。别急着上高浓度的美白精华,皮肤正在发炎,越刺激越容易

被灼伤可能诱发白内障、黄斑变性等慢性眼病。

C——Cream(防晒霜)。如果说物理遮挡像给皮肤穿上一层“盔甲”,通过反射紫外线起到保护作用,化学防晒剂则像“吸收剂”,将紫外线吸收后转化为热能释放。建议选择SPF50+、PA++++的高倍数广谱防晒产品;出门前15分钟到30分钟涂好防晒霜,全脸涂够一枚硬币大小的量,别舍不得;户外活动时,每2小时到3小时补涂一次防晒霜,出汗了要补涂防晒霜,玩水了要补涂防晒霜,用纸巾擦过脸更要补涂防晒霜。

此外,脖子、手背、脚背也要注意防晒。经年累月的紫外线暴露,会极大地增加皮肤恶性肿瘤的发生率。很多人脸上没黑,脖子却黑成两截色,穿衣服都尴尬。

晒伤了怎么办? 首先要给皮肤降温

反黑。等红斑消退、皮肤不再发烫刺痛,再慢慢恢复日常的美白流程。

如果晒伤严重,出现大面积水泡或剧烈疼痛,建议及时到医院就诊。皮肤科医生通常会根据情况给予口服或外用药物,减轻炎症反应,避免继发感染。

艺术美育推荐官朱训德: 后湖,长沙的诗与远方

●长沙晚报全媒体记者 刘攀

麓山为屏、湘江为带,在自然灵秀与艺术风雅相融的后湖之畔,艺术家朱训德,始终行走在山水与艺术之间。

“许多人说,后湖是极好的文化艺术高地。”在他眼里,后湖是充满生机的青春之湖、是充满力量的大学之湖、是充满未来的科学之湖、是充满美的艺术之湖,更是独属于星城的诗意画卷,“红砖错落,涂鸦、雕塑随处可见,美术馆、工作室与文创咖啡馆环湖散落,文艺氛围浓郁。湖畔烟火与艺术格调在这里相互交融,温柔又治愈。”

他曾惊讶于在古城长沙的文化腹地,能蕴藏如此美好的风水宝地——岳麓山下的一湖清波。也许正是这一湖清波,吸引了世界各地的艺术家前来采风创作;正是这一湖清波,给艺术创造留下了空白,给未来留下了诗意和期待。

“湖湘文化源远流长,需要大家去传承弘扬,后湖便是一块文化福地。”多年来,朱训德奔走助力后湖国际艺术园的规划与建设,牵头搭建后湖美术馆群体系,让曾经的湖畔洼地,逐渐成长为现在颇具影响力的国际化艺术高地。他认为,后湖搞好了,就是湖湘文化艺术发展的新动力,将激发整个长沙、湖南的文化艺术活力。“正如巴黎塞纳河左岸和伦敦泰晤士河南岸一样,艺术高地可能不直接产生GDP,但它一定能够给这个城市带来文化和旅游的活力,给市民带来高品质

的文化艺术生活。”

位于后湖的朱训德美术馆,也早已成为诸多艺术爱好者和文化探索者的聚集地。“有时候,我觉得后湖本身就是一幅永不完工的长卷,天光云影在作画,飞鸟游鱼在题诗,每一个来到湖边的人,都会成为这幅画的一部分。”在朱训德心中,让湖湘文化浸润全国,让中国画走向世界,是他的艺术追求,也是“朱训德后湖工作室”更高的目标。

近年来,他坚守美育初心,将打造艺术高地与传播湖湘文化深度融合,常态化开展精品艺术创作。“在后湖这里,每一步都踏着艺术的节拍,每一次驻足都是与美的邂逅。”他从后湖的山风水物中汲取灵感,创作出诸多饱含湖湘气韵的艺术作品;他深耕美育,以开放包容的姿态,让艺术气息在后湖这片土地上迸发,走出展馆、走向大众,为星城培育新生艺术力量。

“我想邀请所有的人,不论你来自何处,都到后湖来走一走。不必刻意寻找,沿着湖畔徐行,看山看水看艺术,让心灵在美的滋养中舒展开来。”朱训德说,当艺术成为生活的底色,这座城市便拥有了永远年轻、永远浪漫的底气,“后湖就在这里,等待与你期不期而遇。”



扫码看后湖
一半山水诗意
一半艺术时光

“五老”话星城

新时代“五老四教”·银发文旅推荐官
中共长沙市委老干部局 长沙晚报 社办

减重药一停,为何体重也回去了?

长沙晚报8月23日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 孙林丽)在减重代谢外科门诊中,经常会出现一种期待:“医生,我吃这个药,以后是不是就不会反弹了?”遗憾的是,从目前循证医学证据来看,答案并不乐观。中南大学湘雅三医院减重代谢外科副主任医师李鹏洲表示,减重药物可以帮你减重,但几乎无法“替你维持体重”。这并不是态度问题,而是一个明确的生理学临床试验结论。

减重药物≠长期体重管理系统

目前临床常用的减重药物,它们的共同特点是:作用期间有效,停药后效果显著衰减甚至逆转。也就是说,它们更像“用来辅助减重的工具”,而不是“一劳永逸解决肥胖问题的方法”。

停药后体重往往会回升。在STEP系列研究(司美格鲁肽)中的扩展研究里,用药期间平均减重约14.9%,停药1年后,平均反弹约2/3已减重量。在SCALE研究(利拉鲁肽)中,用药期间显著减重,但停药后体重逐渐回升,生活方式未持续强化者反弹更明显。

更深层的现象涉及肥胖的“反弹生理学”,肥胖本质不是意志力问题,而是一个被长期调节的系统状态:饥饿激素升高、饱腹信号下降、

能量消耗降低(代谢适应)。

为什么药停了,体重容易回去?可以用一句话来总结:药物是在“帮你暂时控制住食欲和代谢节奏”,但没有改变身体对体重的自动调节机制。减重药物主要通过三条路径起作用:抑制食欲(中枢作用),延缓胃排空,增加饱腹感,改善血糖与胰岛素敏感性。但它们并没有改变一个核心事实,人体体会把“新低体重”当作威胁,并启动反弹机制。

在肥胖长期管理指南中,一个非常重要的共识是,肥胖是一种慢性、易复发疾病,药物治疗通常需要长期甚至持续使用。这个认识来自美国糖尿病协会(ADA)《医疗护理标准》、美国临床内分泌学家协会(AACE)的肥胖管理指南。

真正决定未来体重的三件事

临床长期随访显示,维持减重成功的人,通常具备:能量摄入结构重建(而不是短期节食)、肌肉量维持(抗阻训练)、行为系统改变(包括进食节律、情绪进食、睡眠)。这是真正决定未来体重的三件事。

减重药物像“辅助刹车系统”。在你减重的关键阶段,帮助你更容易控制食欲、降低进食冲动,让“减速”这件事变得更可控。但它并不决定整段“行程”。路怎么走(饮食结构)、油门怎么踩(进

食行为)、能不能持续前进(生活方式与习惯),仍然取决于你自己。

减重药物可以帮你走一段路,但真正决定体重长期稳定的,是你是否建立了新的生活方式系统。减重药物的最大误区,不是效果不够好,而是人们误以为它解决的是“体重问题”,但它只解决了“减重阶段问题”。真正的长期体重管理,从来不是在药效结束的那一刻开始,而是从系统重建的那一刻开始。