

记者针对长沙多个小区物业费调整情况调查发现,“质价相符”是多方共同期许——

比起降费,更希望物业服务提升

●长沙晚报全媒体记者 孙占锋

物业费绝不能“一降了之”,希望每一分钱物业费都对应实打实的服务!日前,记者在长沙多个小区调查发现,相较于市民热议的“物业费降价”,收费与服务不匹配才是当前小区物业矛盾的核心症结。业主普遍认为,不是单纯下调价格,服务提质、履约到位、质价相符才是更真切的诉求。

乱象 高价低配违规频发,质价错位矛盾凸显

小区楼道长期清洁不到位、园区杂草无人清理、公共照明昏暗,本该开放的公共配套区域受限使用……在望城区盈峰翠邸小区,业主直言3.3元/平方米·月的高收费与服务严重不匹配。

“已经不是一两年的事了,业主和物业公司矛盾不断。”该小区业主李女士告诉记者,这里是一个别墅小区,但整体居住体验很差,物业服务质量是很重要的原因。尽管属地街道已经责令物业加大保洁管护力度、提升服务水平,但整改成效并不明显。

同区不同价的争议同样牵动业主神经。长沙县黄花镇紫华郡一至四期物业费为1.5元/平方米·月,五期物业费定价1.8元/平方米·月,园区服务团队、服务内容基本一致,价差引发五期业主集体质疑。长沙县泊林晶城的业主则反映,德荣物业因物业费纠纷,对业主水费账户设置充值上限,以限制购水的方式变相催缴物业费。

除此之外,湖南湘江新区梅溪云澜苑在备案物业费2.68元/平方米基础上,额外收取0.39元增值服务费;雨花区星城一号公寓物业在业主装修验收合格后,长期拖延退还装修押金;开福区滨江君悦盛世物业未按规定公示公共收益,超额计提管理费用,大额收益迟迟不移交小区公共账户。

记者梳理发现,小区物业纠纷集中体现在收费不规范、服务缩水、公共收益不透明、催费方式不合规等方面。



优质的物业服务,是业主更大的期许。受访者供图

困境 硬件隐患亟待整改,供需两端各有难处

除去收费管理乱象,园区设施失修、安全隐患突出,是业主反映较为集中的另一大类问题。

岳麓区汉高学士府业主刘先生反映,小区交付三年来,门禁可视系统、多点位监控、消防报警系统长期瘫痪,电梯故障频发。小区楼栋烟感器、报警器失灵,暴露重大安全漏洞,物业公司整改推进缓慢。

湘江新区文澜府业主家飘窗渗水问题报修,物业仅做简单内墙修补,未根治外墙漏水隐患,今年同一位置再次

渗水、墙面受损;长沙县某小区业主投诉,物业未经有效业主表决,私自开启小区东侧转转门,且门岗无人值守,大幅降低小区安防等级;望城区天晟滨月汇小区自2026年6月交房后,一直按2.68元/平方米·月收取物业费,但业主质疑其相关收费标准未完成备案……

“近几年保洁、安保、维修人力工资连年上涨,电梯维保、公共能耗、设施耗材成本持续走高,很多存量小区多年未调价,企业基本处于微利甚至亏损状态。”针对业主投诉,长沙多位

破局 摒弃对立博弈,规则共治重塑小区生态

照片、投诉回执等完整证据,针对服务瑕疵依法主张相应费用减免,但不宜采取拒缴物业费的极端方式维权。

规范物业服务有明确的制度标尺。长沙市发改委、市住建局、市市场监管局联合印发的《关于规范物业服务收费管理的通知》划定一至四级物业服务标准,对各项服务设置量化考核细则,成为评判收费与服务是否匹配的官方依据。

物业服务的优化升级也并非只有降价一条路径。从业多年的物业从业者何师傅介绍,长沙部分老旧小区在社区组织、业主表决同意后适度上调物业费,资

金全部用于小区提质改造,居住环境改善之后,也收获了业主的理解与认可。

“很多物业矛盾陷入僵局,根源就是缺少常态化的沟通协商渠道,业委会要当好全体业主的代言人。”长沙市创治社区发展促进中心主任伍洲红表示,长沙大量小区尚未成立业委会,业主缺少统一的监督协商主体,是物业乱象多发的重要原因。物业费调价、服务标准修订、公共收益处置等重大事项,只有充分征集民意、严格履行法定表决程序,才能实现质价对等、多方共赢的基层治理目标。

金全部用于小区提质改造,居住环境改善之后,也收获了业主的理解与认可。

“很多物业矛盾陷入僵局,根源就是缺少常态化的沟通协商渠道,业委会要当好全体业主的代言人。”长沙市创治社区发展促进中心主任伍洲红表示,长沙大量小区尚未成立业委会,业主缺少统一的监督协商主体,是物业乱象多发的重要原因。物业费调价、服务标准修订、公共收益处置等重大事项,只有充分征集民意、严格履行法定表决程序,才能实现质价对等、多方共赢的基层治理目标。

健康



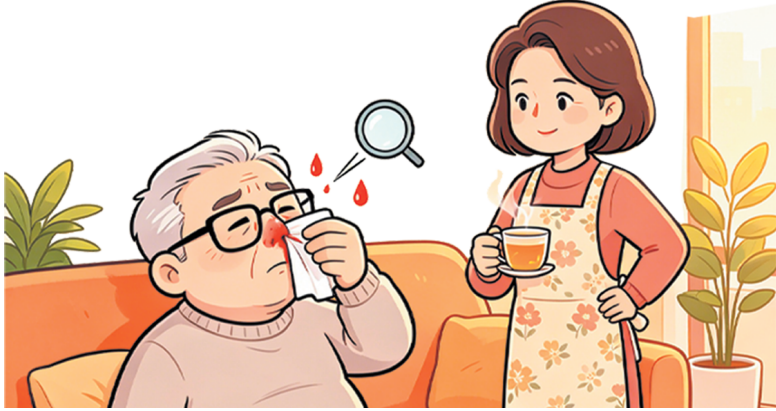
三湘名医在线

鼻出血别只当“上火” 高血压、糖尿病人要排查病因

这两种慢病会让鼻腔内脆弱的毛细血管更易破裂,及时就医能避免发展成重症

●长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 宋晓玲 陈安妮

“鼻子流血,是不是上火了?”这是很多人流鼻血后的第一反应。赶紧仰头、塞点纸巾,等血止住了,没再当回事。入秋后,室外空气逐步变得干燥,室内空调也让空气湿度进一步下降。鼻腔作为人体与外界空气接触的第一道防线,很容易出现干燥、结痂甚至流鼻血。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)耳鼻喉头颈外科主任医师刘彬表示,对于中老年人,尤其是合并高血压、糖尿病等慢性疾病的人群来说,反复鼻出血不能简单归结为“上火”,最近接诊的多个病例说明,反复鼻出血有时与高血压、糖尿病的病变密切相关。



AI制图/戴莹芳

男子鼻出血反复 原因是他患有多种慢性疾病

67岁的胡先生不慎轻微撞伤鼻部,之后鼻出血反复发生。他起初并没有重视,直到近日鼻出血反复出现,才到医院检查。医生了解到,他患有高血压3级(高危)、2型糖尿病、慢阻肺肺气肿多年,而且鼻腔出血部位较为隐匿。进一步询问病史后发现,胡先生平时对血压、血糖的监测并不规律,慢性疾病管理比较随意。住院治疗期间,他再次出现鼻出血且量大。医护团队立即采取紧急降压、鼻腔填塞等措施,出血状况才得到控制。

刘彬分析,胡先生长期患高血压,可能增加血管壁承受的压力;糖尿病也可能造成血管及组织损伤,影响修复能力;加上鼻部外伤形成的血凝块遮挡,真正的出血点难以准确寻找,仅采取常规保守治疗,仍可能出现反复的鼻出血。

患者因合并慢阻肺肺气肿,手术的全身麻醉风险较高。经全面评估,医护团队与家属充分沟通后,为患者实施了局麻鼻内镜下鼻腔探查+止血术,精准找出隐匿的出血部位,并进行针对性止血。

术后,医护团队对患者血压、血糖等指标进行了规范管理,并通过内服中药及中药滴鼻、鼻部中药雾化等方式,改善其鼻腔干燥等问题,患者的鼻出血得到控制。

鼻出血并非只是“上火”,多种因素存在

刘彬介绍,从中医角度来看,鼻出血属于“鼻衄”范畴,并非只有“上火”一种原因。年轻人可能因熬夜、辛辣饮食等出现肺胃热盛;中老年人相对体虚,加上久病耗伤,可能存在气阴不足、阴虚火旺、气不摄血等情况。因此,一看到鼻出血就自行吃清热降火药,其实并不一定合适。

鼻子出血可能有多种因素存在,包括生理性因素如环境干燥抵鼻、用力擤鼻等,饮水量少导致鼻腔黏膜干燥破裂;外力刺激如撞击、气压差突变;疾病因素如鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉等,都可能造成黏膜损伤而致鼻出血。

鼻出血的局部原因,如中隔有嵴、距状突偏

曲、干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎、急性鼻炎,主要导致鼻腔黏膜损伤小血管破裂,后期结痂再破裂形成反复鼻出血;全身原因,如高血压、动脉硬化、维生素缺乏、急性发热传染病、肝肾慢性疾病等。

对于长期患有高血压、糖尿病的中老年人来说,血管和组织状态可能更加脆弱。高血压患者反复流鼻血、量大,可能提示血压失控,进一步发展可引发脑出血、高血压危象等致命并发症。糖尿病人反复流鼻血,可能与血糖控制不佳、鼻腔干燥、患有高血压病、凝血功能异常等,以及鼻腔局部病变等原因有关,需根据具体原因进行针对性处理。

慢性疾病患者反复鼻出血,别只顾“清热降火”

鼻出血为何与高血压、糖尿病相关呢?先说高血压。长期血压控制不佳,血管长期处于较高压力之下,血管壁可能发生结构改变,弹性下降。鼻腔里的小血管同样会受到这种影响,当血压明显升高或出现较大波动时,鼻腔内原本就比较脆弱的血管更易发生破裂出血。而且,鼻出血后,人在紧张、焦虑时,血压可能进一步升高,形成“出血—紧张—血压升高—更难止血”的循环。高血压患者一旦发生鼻出血,应及时排查病因并对症处理。

再说糖尿病。长期高血糖不仅影响血糖本身,还会对全身血管造成慢性损伤。随着病程延长,患者可能出现微血管病变,同时组织修复能力受到影响。对于鼻腔黏膜来说,这意味着

受到刺激或损伤后,恢复能力可能变差,鼻腔干燥、黏膜脆弱等问题也可能更加明显。

如果高血压和糖尿病同时存在,血管长期受到多方面影响,加上中老年人鼻腔黏膜本身逐渐变薄、修复能力下降,遇到干燥空气、轻微碰撞、用力擤鼻等刺激,就更易发生鼻出血。

刘彬表示,鼻出血≠脑出血,也不能把一般流鼻血直接当成脑出血的前兆。二者虽然都与血管健康有关,但发生部位和机制并不相同。对于患有高血压、糖尿病的中老年人来说,如果鼻出血反复发生,难止住、出血量明显增多,别只顾“清热降火”,更不要自行停药、减药,应及时到医院检查鼻腔,评估血压、血糖的控制情况,避免引发重大病情。

鼻出血赶紧仰头 是常见的错误止血方法

刘彬表示,流鼻血时,生活中最常见的错误止血方法就是仰头。

实际上,仰头并不能真正止住鼻出血,反而可能让血液向咽喉部流,引起呛咳、恶心,严重时还可能发生误吸。

正确的处置方法:坐下,身体稍微向前倾;用手指捏住鼻翼柔软部位,持续按压约10分钟。这一期间,不要频繁松手查看是否止住。如果有条件,可以用冷毛巾冷敷鼻部或额头。如果持续压迫后仍无法止血,或者出血量较大、鲜血不断向咽喉流,应及时就医。特别是中老年人突然出现大量鼻出血,或者本身患有高血压、血液疾病,正在服用抗凝或抗血小板药物,更应提高警惕。

偶尔一次少量鼻出血,大多数情况下并不意味着严重疾病。但如果鼻出血反复发生、出血量越来越大、越来越难止住,或者总是从同一个鼻孔出血,应及时到正规医院耳鼻喉科检查。必要时,可通过鼻内镜寻找具体出血部位,以便查明原因、准确诊断。

对于有基础疾病的中老年人来说,反复鼻出血,别只想着“降火”。处理鼻出血,也不能只盯着“止血”两个字。规律监测血压、血糖,遵医嘱规范用药;避免抵鼻、用力擤鼻,保持鼻腔适度湿润;出现反复鼻出血及时就医,这些都是减少鼻出血复发的重要措施。

38岁学跆拳道,52岁考研,58岁留学读博——

62岁女博士后青春不设限

●长沙晚报全媒体记者 周小华 实习生 张艺萱

出拳带风、踢腿有力,站得笔直、精神抖擞。近日,在长沙举办的2026中国跆拳道公开赛开幕展演上,今年62岁的女博士后周亚松跟着湖南省跆拳道示范团一起亮相,一招一式都透着专业,台下掌声不断。

很多观众不知道的是,这位精气神十足的黑带三段选手,还是韩国延世大学的博士后。她38岁才开始学习跆拳道,52岁考上研究生,58岁读博士,20多年里,周亚松凭着“敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦”的劲儿,让青春不设限,未来终可期。

“要成为卓越的自己”

周亚松是湖南常德人,现居长沙市雨花区,曾在某机关单位从事档案管理工作。2002年,38岁的她在常德体育中心学体育舞蹈。课间休息时,她总爱凑到隔壁跆拳道馆门口东瞧西瞧。少年们身着干净帅气的白色跆拳道服,训练时意气风发,那股昂扬的精气神深深吸引了她。周亚松说:“我从小就有个军旅梦,就喜欢那种飒爽挺拔的样子。”看着别人练跆拳道,她当即决定拜师学艺。那时候跆拳道馆没有成人班,她就跟一群几岁、十几岁的孩子站在一起练。

成年人的柔韧性、爆发力远不如孩子,起步晚、基础弱,是她一开始就面对的难题。但她认准了的事就不放弃。一天天练下来,不光动作越来越标准,也磨出了她不服输、能扛事的性子。

在周亚松心里,榜样的力量是无穷的。2023年8月,全国跆拳道俱乐部联赛大区赛(中部)在长沙举行,59岁的她与偶像吴静钰同台展演,那也是她第一次见到这位两届奥运冠军。“特别开心也很意外,没想到她会跟我合影,还和我互动,很受鼓舞。”周亚松回忆道,当时吴静钰对她说了一句让她一直记到现在的话:“要成为卓越的自己。”“这句话一直激励着我,哪怕年岁渐长,也要不断进步、不断突破。”2023年与吴静钰同台时,她已是黑带二段,如今升到了黑带三段,目标是继续考取四段,向着九段努力。

“学习是终身的职业”

周亚松从小喜欢声乐,年轻时考上过当地的戏校,因为家里条件不好没去成,



周亚松在练习跆拳道。受访者供图

但读书深造的念头一直藏在心里,也激励着她没丢下自己的爱好。

2015年底,女儿准备考研究生,周亚松做了个大胆的决定,陪女儿一起考。离开学校这么多年,她的英语几乎从零开始,难度可想而知。女儿给她出主意,死记背单词,多刷真题、背作文模板,走短平快的路子。她就一门心思啃英语,凭着练跆拳道那股咬牙坚持的劲,竟然顺利考上了华中师范大学音乐学院的硕士研究生。女儿第二年也考上同一个专业,成了她的“小师妹”。

在周亚松心里,学习是一辈子的事。2019年硕士毕业后,她没停下脚步,2022年又去韩国三育大学读声乐博士。一个人在国外读书,语言不通,曲目又难,三年要开四场音乐会,曲目还不能重样,多国语言的歌词全靠硬背,她也偷偷掉过眼泪。但每次难过的时候,都是练跆拳道练出来的好心态帮她扛过去。2025年博士毕业,她又申请上了韩国延世大学的博士后,接着做声乐研究。今年62岁的她,仍然没有停下来。

说起自己的状态,周亚松用了“青春、阳光、炽热”三个词来形容:青春跟年龄没关系,是永远向上的心态;阳光是做人坦荡,心里敞亮,也感恩现在的好时代;炽热就是对声乐、对跆拳道,一辈子都热乎着的热爱。

“年龄只是一个符号,什么时候出发都不算晚。”这是周亚松常说的一句话。她总说,生理上的青春会过去,但精神上的青春可以一辈子拥有。

责编/杨云龙 美编/戴莹芳 校读/欧艳

暑湿未尽秋燥起 为什么人更容易累?

专家建议疲劳反复、面色暗沉、精神欠佳者,接受中西医结合辨证评估

长沙晚报9月3日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 曲靖)近来,暑湿未尽,秋燥起,昼夜温差变大,人体气血易耗损,疲态容易加重。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)治未病与健康管理中心主任、主任医师罗运花提醒大家静心固本、健脾养气,平稳度过换季期。

中医认为,入秋后阳气收敛,阴气渐长,叠加湿气困阻,多重因素导致疲劳、倦容更突出。湿困脾胃,气血生成不足。初秋湿气缠绵,易困遏脾胃气机。脾胃为后天之本,气血生化之源。一旦脾运受阻、水湿停滞,易致四肢困重、懒言少动、晨起乏力、午后困倦。

思虑过度、熬夜耗神,气虚难救。心神长期耗散,气机无法收敛,形成“越焦虑越失眠,越熬夜越体虚”的恶性循环。长期气血亏虚,不仅身体疲劳迁延不愈,面部失去气血滋养,暗沉、松弛、倦容憔悴等问题也会慢慢显现。

季节更迭,正气偏弱。四季交替时,脏腑机能处于调整过渡状态,正气相对薄弱。久坐少动、作息紊乱、体质偏弱的人群,换季更易出现疲劳乏力、睡眠变浅、精神萎靡、记忆力下降等亚健康表现。

临床中,大部分慢性疲劳并非单纯休息不足,而是气虚为本,湿阻、气滞、血瘀为标的复合型亚健康失衡,归属于中医“虚劳”范畴,常见表现有三类:躯体,周身酸软、懒得活动、午后疲惫感强

烈、劳累后身体恢复缓慢;面部,面色发黄发暗、无光泽、黑眼圈反复不消,整个人自带憔悴倦态;精神,情绪烦躁、注意力涣散、睡眠浅、多梦易醒、精神不振。若长期不调理,易导致免疫力紊乱、代谢异常。

初秋养生宜静心、健脾、固气、敛神,以温和调护、固本培元为主。

静心敛神,减少内耗。《素问·四气调神大论》强调,秋季养生需“使志安宁”,避免过度思虑、情绪焦虑、深夜刷手机耗神。

健脾祛湿,夯实气血。脾虚湿困是当前疲劳的主要病机,日常避开生冷寒凉、甜腻重油、夜宵积食,适量食用山药、茯苓、芡实、白扁豆、银耳等温和食材,养护脾胃运化功能。

早睡养阴,改善倦容。夜间是肝脾藏血、脏腑修复、气血再生的关键时段,建议每天22时左右入睡,最晚不超过23时,长期坚持可明显改善体虚乏力、面色憔悴。

温和缓动,疏通气机。气虚湿重者不宜高强度运动、大汗淋漓,以免“汗多耗气”,宜选择慢走、轻柔拉伸、八段锦、导引等舒缓运动。

罗运花提醒,反复出现的周身疲劳、面色憔悴、精神萎靡,往往是脾胃运化、气血运行、脏腑气机、情志状态等多重失衡所致,单纯靠休息或食补,无法从根源上改善。建议疲劳反复、面色暗沉、精神欠佳者,接受中西医结合辨证评估。