老旧电梯更新惠及25万余户居民

2024至2026年，9.95亿元国债资金支持长沙住宅老旧电梯更新

长沙晚报10月27日讯（全媒体记者 刘嘉）27日，记者从长沙市住房和城乡建设局举办的长沙市超长期特别国债资金支持住宅老旧电梯更新政策专题培训会上获悉，2024至2026年，长沙已累计争取国债资金9.95亿元，支持电梯更新6326台，金额与数量均居全省第一，惠及500余个住宅小区、约25万余户居民。

随着城市发展迈入存量更新阶段，大批早年投用的住宅电梯陆续步入“超龄服役”阶段，设备老化、故障多发、安全隐患突出。国家出台超长期特别国债支持政策，为长沙加快推进老旧电梯更新提供了宝贵的政策机遇。然而，项目落地链条长、资金监管严、群众协调难度大，如何精准把握政策标准、规范实操流程，成为基层推进工作的关键。本次培训针对性、实操性突出。“既有政策解读，又有技术规范，还有实操指引，正是基层最需要的。”一位参训的街道负责人表示。

市住建局编制了《长沙市超长期特别国债资金支持住宅老旧电梯更新政策明白卡》（以下简称《明白卡》）在培训现场发放，将基本原则、支持范围、申报条件、补助标准、实施流程等七方面内容浓缩于一卡，成为基层随身携带的“工具书”。《明白卡》明确，自2026年国债支持项目按电梯层（站）数分档差异化补助：9层（站）及以下定额补助10万元/台，10至18层（站）补助15万元/台，19层（站）及以上补助20万元/台。

2024年超长期特别国债支持住宅老旧电梯更新政策出台以来，长沙建立“市级统筹、县级主体、街道落实、社区联动”责任体系，以“资金共担、过程共管、长效共治”推动政策落地。市住建局组织拉网式摸排，重点梳理运行超15年、故障率高、群众更换意愿强烈的电梯，夯实项目储备。2026年争取资金超5亿元，支持3088台住宅老旧电梯更新，惠及居民近20万人。

在资金保障上，长沙还通过启动物业专项维修资金购买电梯维修保险，按应急程序“一次申请、一年有效”模式，破解维修资金动用难、审批流程繁、维修周期长等难题。截至目前，全市通过维修资金投保电梯363台，设备投保后实现故障30分钟内响应，超60%故障12小时内修复，维修效率提升80%以上。

据了解，省住建厅已于近期部署11月份启动2027年电梯更新项目申报储备工作。



与麓山古树“比个心”

10月26日，岳麓书院西门附近去往爱晚亭的步道旁，一棵树天然舒展的枝丫，形成半颗爱心轮廓，游客站在树下抬手比心，就能拍出一颗完整爱心大片……连日来，岳麓山一处树丫打卡点在社交平台火爆出圈，独特的氛围感吸引众多市民游客慕名前来打卡，现场人气持续高涨。

长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

半亩小院变身“蝴蝶王国”

自小痴迷蝴蝶的他创办了长沙首家蝴蝶生态养殖场，开展公益科普讲座上百场

长沙晚报全媒体记者 周小华

10月27日上午，望城区桥驿镇禾丰村蚌塘湾组。一处不起眼的院落里，室外网棚与室内养殖房加起来仅半亩地，却是成千上万只蝴蝶的“中转站”。43岁的毛舟蹲在网棚边，轻轻拨开一片寄主植物的叶子，几只玉带凤蝶的幼虫正伏在叶背啃食。“你看，它们马上就要化蛹了。”毛舟抬起头，语气里带着一种常年与昆虫打交道的人才有的笃定与温和。

这里是长沙市首家蝴蝶生态养殖场——昱蝶飞扬。说是“养殖场”，面积却小得有些出人意料。毛舟笑着解释：“这边主要是示范基地和培训基地，真正大面积养殖在云南和广西，那边气候更适合。”但就是这半亩地，却承载着他从小学时代延续至今的蝴蝶情结，也承载着一批批走进课堂的蝴蝶标本和一堂又一堂公益科普课。



毛舟在指导孩子们制作蝴蝶标本。受访者供图

与蝴蝶结缘 从乡野捕蝶到林学专业

毛舟是桥驿镇人。“以前蝴蝶多嘛，小时候就抓蝴蝶玩，那时候就感兴趣了。”他回忆，小学时便与蝴蝶结缘，这份兴趣一路将他带进了湖南环境生物职业技术学院的森林与环境专业。“大学学的林学，有昆虫学这门课，对蝴蝶就有了更深的了解，也去野外抓蝴蝶、做标本。”

2004年至2013年，毛舟从事森林资源调查工作。因工作环境特殊，他开始系统地进行野外记录和室内饲养，通过视频、照片和文字记录蝴蝶的生境与生活史，成功饲养了凤蝶科、蛱蝶科、斑蝶科等50余个蝴蝶种类。2014年至2020年，他在位于望城区白箬铺镇光明村的湖南省第一家蝴蝶文化主题公园——光明蝶谷工作，7年间在长沙、岳阳、株洲多地中小学、社区开展了近百场蝴蝶公益科普。

2020年，毛舟开始经营自己的蝴蝶品牌“昱蝶飞扬”，在老家桥驿镇建起这处生态养殖场。“地是自己家里的空地，设备加库存投入了十几万元。”他坦言，收入“比上班要稍微好一点，主要是能做自己喜欢的事情”。

“订单式”生意 标本走进校园和博物馆

养殖场不大，养的蝴蝶种类却不少。“长沙这边十来种，主要是凤蝶科的，像玉带凤蝶、柑橘凤蝶、美凤蝶、碧凤蝶等。”毛舟说，蝴蝶一生有卵、幼虫、蛹、成虫4个阶段，他这边基本是“订单式”生产，“有些在蛹的时候就出售了，一批可能也就几百只”。全年算下来，产出30万到50万元不等。

这些蝴蝶和标本去了哪里？答案是景区、学校、博物馆和自然教育机构。“跟景区、学校、博物馆合作，还有一些自然教育机构，像同趣自然、雨生自然、杭州爱田这些。”毛舟介绍，客户买去主要用于给学生上课、带小团队做研学，“活的、死的、成品工艺品都有”。几年来，他的合作网络延伸到云南、四川、广东、福建、辽宁等地，也与华南农业大学、湖南师范大学、湖南农业大学、中南林业科技大学等高校以及多地中小学、幼儿园、社区建立了交流合作，提供昆虫科研标本，建立校园微型蝴蝶花园。

“家里自己收藏的标本没有太多，主要接订单，做了就出掉了。”毛舟说，这些年走进课堂的标本，累计已有上千件。

毛毛虫课 消除恐惧是保护自然的开始

公益科普课，是毛舟最看重的部分。邀请他上课的，有家委会，也有社区。湖南湘江新区麓谷街道桔苑社区、虹桥小学、雅境中学、湖南师大附中高新实验中学等地，都留下过他的身影。“这几年上了几十堂课。”毛舟告诉记者。

课堂上讲什么？“主要是讲蝴蝶的一生怎么来的。”毛舟说，孩子们平时看到的是飞的蝴蝶，不知道毛毛虫是什么样子、蛹是什么样子、蝴蝶怎么从蛹里出来，“通过图片、视频了解生活史，再讲国内外蝴蝶的种类、数量、分布”。

让他印象最深的，是孩子们对毛毛虫的恐惧。“有些同学怕毛毛虫，觉得它会咬人、有毒，有些人连蝴蝶也怕。但了解之后，其实这些东西都不可怕，还比较可爱。”他说，蝴蝶的幼虫用手摸都没问题，“消除恐惧是第一步”。

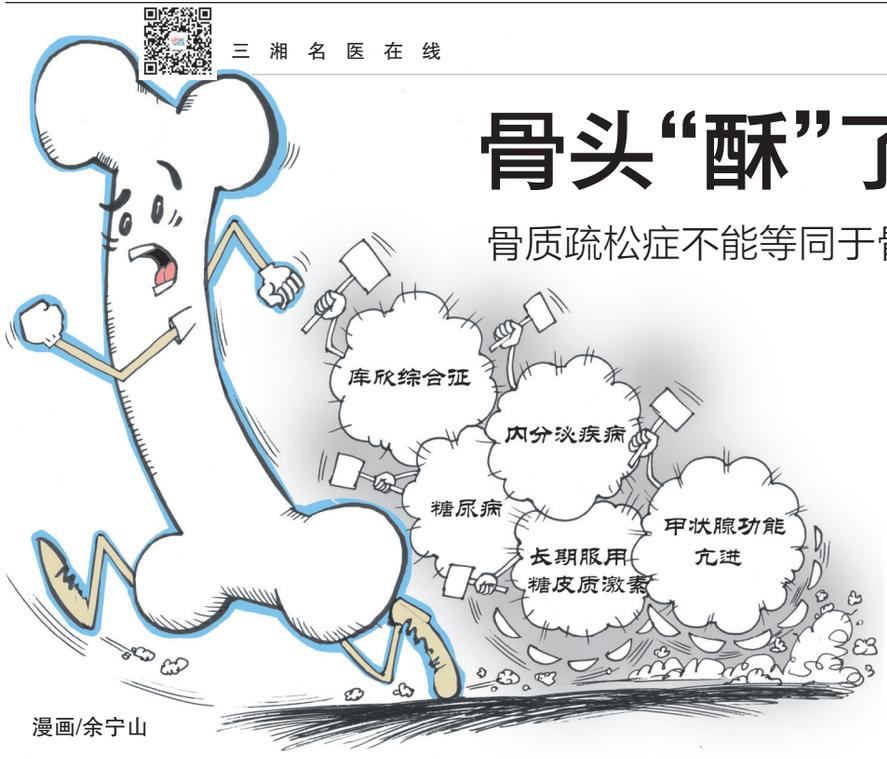
而科普的意义不止于此。“一个是让大家消除对蝴蝶的恐惧，第二个是推广养殖、宣传蝴蝶，倡导大家怎么面对蝴蝶、怎么利用它，然后保护我们自己的环境。”毛舟说，服务宗旨写在品牌介绍里：让每个人从认识蝴蝶开始认识自然，从保护蝴蝶开始保护自然，学会人与自然和谐相处。

毛舟有两个孩子，在他的影响下从小就喜欢蝴蝶。采访中，他多次提到“做着自己喜欢的事情”，语气平淡。从在光明蝶谷打工，到自立品牌、建起养殖场，再到带着标本走进一间间教室，这条路他走了10多年。

扫码看辣视频
农家小院蝶舞其间

骨头“酥”了，或是内分泌在报警

骨质疏松症不能等同于骨头老化，而是与内分泌、代谢、免疫等密切相关



漫画/余宁山

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 谢秋霞 刘海燕

翻身时腰间一声脆响，轻轻崴脚就查出骨裂，轻微碰撞就腕部骨折，搬一点重物腰痛半个月——这些都是骨质疏松症的表现。不过，不少人觉得骨质疏松症离自己很远，那是老年人才会有的毛病。而上了年纪的人，也把骨头变脆当成衰老的正常现象。专家表示，骨头“酥”了，可能不是老了、缺钙了，而是内分泌在“报警”。

骨质疏松症是结果，而非病因

长沙市第四医院内分泌科副主任医师何皓介绍，骨质疏松症的本质是骨量减少，骨的微结构被破坏，骨骼脆性增加，更容易发生骨折的全身性骨病。骨质疏松症早期通常没有明显症状，这正是它被称为“沉默的杀手”的原因。

很多人将骨质疏松症等同于骨头老化，认为只需补钙即可应对。但在内分泌科医生眼中，骨质疏松症绝非如此简单，它更像一个潜伏在体内的“小偷”，悄无声息地侵蚀骨骼中的“钙质砖瓦”。而操控这一过程的，正是身体内精密的内分泌与代谢系统。

在临床上，医生经常会遇到一些患者，他们时常被一种难以名状的痛苦困扰着。那种来自腰背部的说不清的酸痛感，仿佛源自骨头深处。用他们自己的话来说，感觉骨头里面“空空的”。他们首先想到的是自己缺钙了，可坚持喝牛奶、吃钙片却收效甚微。

更糟糕的是，部分患者即使严格遵循医生制定的抗骨质疏松方案治疗，症状改善依旧甚微，反而出现了新问题：莫名的乏力感常常袭来，恶心感令人食欲不振，情绪变得越来越低落，对往日喜爱的活动失去了兴趣。

其实，一些内分泌代谢疾病常以骨质疏松症为首发或主要表现。63岁的林女士被诊断为重度骨质疏松症，但经过进一步检查发现，她的血钙水平处于正常偏高范围、甲状旁腺激素水平异常增高。最终，她被确诊为原发性甲状旁腺功能亢进症。

原来，林女士多年的骨质疏松症，其根源并非简单的缺钙，而是那个隐藏在颈部、小如绿豆的甲状旁腺出了问题。它过度分泌甲状旁腺激素，持续“窃取”骨骼中的钙。此时若单纯补钙，无异于给漏水的池子注水，不仅无效，还可能加重肾脏负担，增加肾结石风险。

骨头变脆，根源可能在内分泌

“很多人以为骨质疏松症是老了自然会有的毛病，也有人天天补钙仍患骨质疏松症。其实，很多人的骨头变脆，根源可能在内分泌系统。”长沙市第四医院内分泌科主任、主任医师宋俊华提醒，骨骼并不是一成不变的，它一直在“拆旧建新”，而这个过程很大程度上由激素来调控。雌激素就是骨骼的“守护者”，能减缓骨量流失。女性绝经后雌激素大幅下降，骨量会加速流失，这就是为什么50岁以上女性骨质疏松患病率高达32.1%、男性骨质疏松患病率只有6.0%的原因。

不过，并非所有骨质疏松症都是“老了自然会有的毛病”。骨质疏松症分为原发性和继发性两大类，原发性骨质疏松症主要与年龄增长和女性绝经后雌激素下降有关，也就是我们常说的“老了骨头自然变脆”；继发性骨质疏松症则由其他疾病或药物引起，其中内分泌疾病是首要病因。

哪些人群容易发生继发性骨质疏松症？宋俊华表示，以下四类人群要特别引起警惕——

甲状腺功能亢进人群：过多的甲状腺激素会加速骨转换，导致骨头“拆”得比“建”得快。

糖尿病，尤其是1型糖尿病人群：高血糖状态会影响骨质量，血糖控制不佳、波动较大人群，其骨折风险比常人更高。

库欣综合征或者长期服用糖皮质激素人群：成骨细胞活性被抑制，骨量会明显下降。

患有其他内分泌疾病人群：甲状旁腺、性腺功能减退等内分泌腺体的异常，都会在无声无息中改变骨骼的命运。

关注骨骼健康，做到“骨肌同管”

宋俊华介绍，肌肉和骨骼是“一荣俱荣、一损俱损”的关系，应坚持“骨肌同管”。骨骼分泌骨钙素，肌肉分泌鸢尾素，这些特定的生物信号分子在体内进行着持续的、精密的“细胞对话”，共同维持着运动系统的健康与平衡，成为全身代谢网络的重要节点。

随着对骨质疏松症的研究越来越深入，人们对该疾病的传统认知正被打破。骨质疏松症并非一个孤立的骨骼疾病，而是与全身内分泌、代谢、免疫等密切相关的系统性疾病的“骨骼表现”。

她提醒大家，别只盯着骨密度，查查内分泌。如果骨密度偏低，尤其是年轻人和男性，建议到内分泌科评估甲状腺功能、血糖、性激素、皮质醇等指标。

管好原发病，就是在护骨。把血糖控制平稳，把甲状腺功能调到正常，本身就是对骨骼最好的保护之一。

营养和运动，一个都不能少。50岁以上人群，每日钙推荐摄入量为1000至1200毫克，同时保证优质蛋白的摄入；每天晒太阳15分钟到20分钟，补充维生素D，因为维生素D相当于搬运工，将吃进身体的钙搬到血液里，起到预防骨质疏松的作用；每周至少保持150分钟的中等强度运动。

药物选择有讲究，遵循医嘱。骨质疏松症的治疗药物有多种，钙片和维生素D是骨质疏松症治疗的基本原料。双膦酸盐、地舒单抗属于抑制骨吸收类药物，特立帕肽属于促骨形成类药物。选哪一种、用多久，需要根据骨折风险分层和具体病因来决定，不要自行跟风用药，需遵循医生的指导。

小贴士

一分钟测骨质疏松风险

国际骨质疏松基金会公布了一份通用筛查题，可以测一测骨质疏松风险。

1. 你的父母有没有轻微撞一下、摔一下就髋骨骨折的情况？

2. 你自己是不是轻轻磕碰就容易伤到骨头？

3. 你有没有连续3个月以上吃可的松、泼尼松这类激素药？

4. 你的身高是否比年轻的时候矮了3厘米以上？

5. 你经常喝酒，且喝得多（指每天酒精摄入量超过25克）吗？

6. 你每天抽烟超过20支？

7. 你有没有经常因为肠胃病持续拉肚子？

8. 女士答：你是不是45岁之前就绝经了？

9. 女士答：除了怀孕，有没有过连续1年以上没来月经？

10. 男士答：有没有出现过勃起功能下降、性欲减退的情况？

如果选项是0项：低风险，骨头状态还不错；如果选项是1至2项，中风险，骨量可能开始悄悄掉，该改改坏习惯了；如果选项是3项及以上，高风险，尽快去医院做骨密度检测。

关节一痛就热敷？错，关节痛要先辨寒热

长沙晚报10月27日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 许潜）很多风湿病患者关节一痛，第一反应就是用热水袋捂一捂、揉一揉，认为“热乎了、疏通了，应该就能好”。可结果却大不一样：有人确实舒服了不少，有人反而肿成了馒头，痛得整晚睡不着。同样的操作，为什么差别这么大？湖南中医药大学第一附属医院风湿病科副主任医师贺选玲介绍，这是因为很多人没有分清关节痛的“寒”和“热”。中医治风湿讲究“辨证”，同样是关节痛，寒证和热证的治法完全相反。

如何区分关节痛是寒证还是热证？

寒湿型属于“怕冷”的痛。这类疼痛最典型的感觉是发紧、发僵、发凉，尤其早晨起床时手指僵硬、打不了弯，或者膝盖像生了锈的铰链，活动一会儿才能慢慢松开。痛处喜欢捂着、盖着，拿热水袋一捂就舒服，一遇冷风或阴雨天就加重。中医认为这叫“寒湿痹阻”，寒性收引，湿性重浊，两个邪气勾结在一起把经络堵住了，气血过不去，不通则痛。这类患者往往怕冷、手脚凉，喝热水才舒服。

湿热型属于“怕热”的痛。这类患者关节红肿、发烫、胀痛，轻轻碰一下都痛得倒吸凉气，拿凉毛巾敷一敷才觉得好受些。痛风发作时的脚趾、类风湿活动期的手腕，多半属于这一型。中医叫“湿热痹阻”，热邪和湿邪搅在一块儿，像熬糖浆一样黏在关节里，热得发胀、湿得走不动。这类患者常口干口苦、小便黄、舌苔厚腻。

寒湿型的患者可以使用热水袋、中药热奄包（吴茱萸加粗盐炒热布包）热敷或艾灸，温度40至45℃，每次20分钟，每天一到两次。热力能温通经络、驱散寒湿，相当于给冻住的关节“解冻”。但要注意热敷不等于乱烫。皮肤感觉减退的老年人要隔衣敷，防止烫伤。热敷后趁关节柔软，可以沿关节周围轻轻揉按，手法要缓、柔，以皮肤发热为度。重点是按揉关节上下的肌肉和经络（比如膝盖痛，就揉大腿前侧和足三里），帮助气血运行顺畅。

特别要注意的是，湿热型的患者绝对禁止热敷，避免血管扩张、加重肿痛。正确做法是使用中药金黄散（大黄、黄柏等组成）水调外敷，清热解毒、消肿止痛。同时，这一类患者绝对禁止按摩。红肿的关节就像充满水的气球，用力一按不仅疼得要命，还可能把滑膜按破，使炎症扩散。

贺选玲提醒，风湿病患者关节痛，一定先辨寒热。寒痛喜温，宜热敷轻揉；热痛喜凉，宜冷敷清热，切忌热敷和按摩。如果自己拿不准，千万别盲目热敷与按摩，应及时前往医院就诊，让专科医生辨证施治。