

深化走转改  
——记者一线见闻

# 地下800米，“智慧”闪耀

湖南日报全媒体记者 朱定 李伟锋 王亮

## 【一线见闻】

地处资兴市唐洞街道的湘煤集团周源山煤矿，是湖南首家“智慧矿山”。地面“大脑”指挥，井下“智慧”运转，值守人员减少70%，采煤工效提高20%，矿山安全得到极大提升。

“智慧”与矿山相遇，带来深刻变化和新生活力。

## 初识“智慧大脑”

“通信正常、通风正常、排水正常、运输正常……”5月30日上午10时30分，周源山矿业公司调度指挥中心，由32块显示屏组成的大屏幕上，一排醒目的绿色字体提示：当前井下各系统运转正常。

实时画面上，井下采煤、运输等工序，作业人员位置等，一目了然。

随着采煤指令下达，800米深处的地下，截割滚筒“霸气”舞动，厚厚的煤壁被轻而易举破成小块，胶带输送机、刮板输送机井然运行，滚滚“乌金”奔向地面……

“现在井下有128人作业。”带班值守的管控平台主任张斌指着屏幕上一个个闪动的绿色小点向记者介绍。这一人员定位系统，可实时监控井下作业人员情况。张斌轻点鼠标，一名井下作业人员的当前位置、活动轨迹等信息，跃然屏上。

“指挥中心可谓矿上的‘智慧大脑’。运用5G技术，联通井下通风、监控、安全、生产等子系统，构建井上井下全流程一张网，远程控制煤矿的全部智能设备以及所有环节。”张斌介绍，包括掘进、采煤、主煤流运输、辅助运输等实时作业场景，以及供电与供排水、通风、安全监控等各项实时监测数据，“全在一屏之上”。

## 行走地层深处

11时左右，记者换上矿工服，脚蹬深水靴，在井口经严格安全检查后，乘坐罐笼下井。

阵阵风声在耳旁呼啸，记者顿觉耳洞压力陡增，耳背感随之而来。

2分钟后，记者一行从海拔高度150米左右的地面直降至井下-650米，来到地层深处。

巷道干净整洁，没有想象中的压迫感。沿途，不时有闪着红光的摄像头、闪着蓝光的信号指示灯，装着红外线接收器的铁架安静地立在两旁。矿灯照过去，空气中看不见矿山常有的飘浮煤尘，呼吸和地面一样顺畅。偶遇经过的三五位工人，大家欢乐地互相打着招呼。

路过水泵房，里面空无一人，两台电脑却开着。矿井抽水是煤矿安全的重中之重，怎么没人值守？

见记者疑惑，55岁的机电部部长成继志解释：实现智能化管后，所有水位参数均可在地面指挥中心自动监测到。当集水池水深达到2.1米时，水泵将



5月30日，资兴市周源山矿业公司调度指挥中心，工作人员在实时监测井下通风、排水等系统运行情况以及采煤量、掘进量基础数据。

自动启动抽水。记者凑近电脑屏幕一看，监测数据显示：当前水深1.4米。

一路往前，不时拐进一个又一个岔巷。除了各种机器运转的声音，矿井深处很安静。

矿灯闪烁，脚步声，记者却不知道到了哪里。“放心，矿灯里有定位芯片。我们的行踪，指挥中心一清二楚。如果在地面，还可以通过手机查看井下人员的定位情况。”前头带路的周源山矿业公司总经理李小全说，“煤矿最要紧的就是安全。按要求，我每月要带班下井8到12个班。这个月，我下井了15个班。这些弯弯角角，都熟悉得很。”

历时近50分钟，记者抵达3232智能化综采工作面。数百根直径0.5米的液压支柱一字排开，构成一个地下钢铁龙骨。液压支柱撑起的地方，是长达140米的机械化自动采煤平台，乌黑发亮的煤壁就在两侧。

年近50的回采工区副区长李秋华带领8名工人和技术人员，正在安装液压支柱。汗珠顺着脸颊往下流，大家脸上留下一道道黑色痕迹，工作服也几乎全部湿透。

“再过两天，这里就可以开始机械化采煤作业了。”李秋华用衣袖在脸上抹一抹，“以往挖煤，支柱移动要靠人工完成，收护帮、降架、拉架、升架、打护帮等一系列操作，对井下作业人员的手速、体力、精度等要求极高。如今，机械化采煤，地面一键启动，地下采煤机在前方切割，液压支柱自动跟进，运输机也会自动推到位，支架护帮板会自动收回或打出。所有流程全部自动化，工人更轻松、更安全了。”

“周源山煤矿历经70年开采，年产能达75万吨，但开采难度越来越大。要统筹好安全与发展，唯有靠科技。”回程路上，李小全告诉记者，周源山煤矿是湖南第一家也是目前唯一一家国家一级标准化矿井。他们正与湖南科技大学联合，攻关-800米煤层开发与安全保障，希望通过“智慧”加持，提升煤矿本质安全水平，让老矿山不断焕发新活力。

## 科技赋能采矿业高质量发展

周源山煤矿的智能化系统，刷新了记者对煤矿的认知。传统的矿山开采行业通过科技赋能，作业人员减少、开采工效提升，安全保障能力大幅提升。

随着5G、大数据、工业互联网等新型基础设施建设加快推进，各行各业都在加快数字化转型步伐。矿山开采等传统行业有必要顺势而为，让科技之光，点亮智慧之路。周源山煤矿作为“探路者”，先试先行，率先站在了“起跑线”上。

可喜的是，湖南正在着手全面推动矿山智能化水平。据记者了解，我省将充分利用新一代信息技术，给矿山装上AI智能识别等高科技设备。力争到2026年，全省所有在册正常生产煤矿和重点非煤矿山完成重大灾害风险防控建设。

没有落后的产业，只有落后的产能。相信，在科技赋能之下，煤矿等传统行业通过数字化、智能化转型升级，完全能够实现高质量发展。

## · 聚焦湖南2023年高考 ·

# 高考将至，考生出现焦虑症状怎么办？湘雅三医院专家支招—— 做好心理调适，用科学方法迎接高考

湖南日报全媒体记者 王铭俊 通讯员 李娜

高考在即，一些考生出现不同程度的焦虑症状。

如何做好心理调适，用科学的方法迎接高考？6月4日，记者专访中南大学湘雅三医院临床心理科主任、主任医师唐秋萍。

唐秋萍介绍，适度的考试焦虑有助于提高大脑的兴奋性和感受性，让考生处于思维的主动知觉状态，使其更好地发挥水平。不过，过度焦虑的考生往往对考试产生更多生理、心理和行为上的反应，将造成不利后果。对应地，考生可在认知层面、情绪层面、行为层面处理好焦虑。

## 进行积极的言语暗示，释放负面情绪

做好考前物质准备至关重要。要提前做好准考证、文具用品等，避免因物质准备不足，诱发进考场前的焦虑。

此外，认知层面上，要相信身体有强大的自动调节能力。焦虑时有心跳加快、身体不适等反应都表明身体在做自动的调整，出现这些不适不一定是坏事。

同时，考试焦虑大部分与过高的考试目标有关，因此，把考试的目标调整到合适水平，会有助于考试焦虑的缓解。考生也要进行积极的言语暗示。如果考试中用“糟糕”等消极的言语暗示自己，会带来更消极的心情；反过来，对自己说“适度的紧张有助于考试的发挥”等，带给自己的心情就会有所不同。

“就像装在杯子里的水，水倒入太多，杯子里的水就会溢出来，导致情绪爆发。”情绪调整是缓解压力、保持心理平衡的重要手段，部分考生的焦虑情绪是因平时一些负面情绪不断积压，没有得到及时释放所致。“针对这种情况，考生可以放声大哭一场，释放自己的苦恼。同时，紧张也可以向信任的亲人或朋友倾诉。”唐秋萍提醒。

## 适当运动，调整呼吸

在行为层面处理好焦虑，考生可以适当运动、调整呼吸并采用“STOP技术”。

学习以脑力活动为主，适当的运动和放松训练是消除大脑疲劳的有效方法。临考考生可根据自己的实际情况，安排散步、做操等运动。

调整呼吸练习是良方，考生可采用呼吸练习帮助自己放松。唐秋萍介绍，正常人在静息状态下呼吸频率是16—20次/分，呼吸练习可以把呼吸频率放慢到6—8次/分。考生可在考前早晚进行练习，每天1—2次，每次5—10分钟，便于考试中出现焦虑时使用。

同时，“STOP技术”能帮助考生科学、有效地控制负性情绪——S(停止)：让自己暂时停下来，舒适地坐好或躺好；T(呼吸)：做几次深呼吸，感受呼吸带来的身体感觉，用呼吸帮助自己跳脱焦虑的大脑；O(觉察)：保持开放的态度，带着温和的善意去觉察身体的内在体验，哪些地方是舒适的，哪些地方是紧绷着的，让自己回归当下；P(继续)：问问自己“如何才能更好地关爱自己”“当下什么是最重要的”，让答案在心中自然浮现。

唐秋萍提醒，考生还可以试试音乐放松。音乐有助于促进血液循环，胃肠蠕动及唾液分泌，能加强新陈代谢，从而使人精力充沛。考生可选择有助于自己放松的优美旋律来转移和化解心理焦虑。此外，家人应给予考生支持和陪伴，做好后勤保障，尽量创造舒适空间，让孩子感受到被关心、被支持。

# 考生和考务人员需注意交通安全 高考期间湖南有强降雨

湖南日报6月5日讯(全媒体记者 胡盼盼 通讯员 林城)省气象台发布预报，预计高考期间湖南有强降雨、单点暴雨，天气不热，最高气温32℃。

6日，湘北多云，其他地区阵雨或雷阵雨转多云；最高气温30℃~32℃。

7日，高考首日，湘北多云转小到中等阵雨或雷阵雨，其中湘西土家族苗族自治州中南部、怀化北部、常德中部、益阳北部、岳阳、长沙北部部分地区大雨，单点暴雨，其他地区多云转阵雨或雷阵雨；最高气温湘南28℃~30℃。

8日，湘中、湘南部分地区阴天，有中到大雨、单点暴雨，湘北阵雨或雷阵雨转多云；最高气温30℃~32℃。

9日，湘南小到中雨转多云，其他地区多云；最高气温30℃~32℃。

气象专家提醒，重点关注7日晚湘北、8日晚湘中湘南局地较强降雨和雷电等对流性天气对高考的影响。相关地区考生和考务人员需合理安排，注意交通安全。



# 衡阳3000余辆车参加“爱心送考”

湖南日报6月5日讯(全媒体记者 徐德荣 通讯员 程向阳)今天上午，衡阳市“爱心送考”大型社会公益活动启动。现场近100名“衡阳群众”整装待发，他们将用实际行动为高考考生真情护航。

活动现场，近百辆干净整洁的“爱心送考”车排成有序，热心的“衡阳群众”忙着张贴“爱心送考”车贴。据悉，衡阳市今年将继续有3000多辆公交车、出租车、网约车、私家车及社会团体车辆参加“爱心送考”。高考期间，考生凭准考证可免费

乘坐贴有“爱心送考”标志的车辆，对于特殊考生，还可拨打“爱心送考”专线预约，将安排爱心车辆进行“一对一”“点对点”接送服务，确保各位考生安全、顺利、快捷地到达考场。

衡阳市自2011年组织首届“爱心送考”社会公益活动以来，至今已连续举办13届，累计参加爱心送考的“衡阳群众”超过2.2万人，服务考生10万余人，“爱心送考”已成为衡阳家喻户晓的公益品牌活动。

# 长沙10年来空气质量明显改善 重污染天数从2013年的54天减少至2022年的2天

湖南日报6月5日讯(全媒体记者 陈新)今天，记者从2023年六五环境日长沙主场活动现场获悉，长沙10年来空气质量明显改善，空气质量优良天数比率从2013年的54%上升至2022年的82.7%，PM<sub>2.5</sub>年均浓度从2013年的83微克/立方米下降至2022年的38微克/立方米，重污染天数从2013年的54天减少至2022年的2天。

活动现场发布的《2022年长沙市生态环境状况公报》显示，2022年，长沙市

城区环境空气质量优良天数为302天，优良率为82.7%，较2013年提升28.7个百分点；长沙市地表水水质总体为优，全市32个国控、省控断面年度水质优良率为100%，较2013年提升25.0个百分点；市级和县级集中式生活饮用水水源地水质达标率100%；且连续10年水质达标率保持在100%；城市区域环境噪声、城市道路交通噪声均达到“较好”水平，声环境质量稳定，生态环境质量实现大跃升。

# 守护好一江碧水，建设人与自然和谐共生的现代化岳阳—— 迎“蓝”而上 向“绿”而行

湖南日报全媒体记者 颜石敦 马如兰

6月4日，在第52个世界环境日来临之际，以“建设人与自然和谐共生的现代化——守护好一江碧水”为主题的2023年六五环境日湖南主场活动，在岳阳举行。

活动现场，发布湖南省2023年第一批突出生态环境问题整改“典型案例”、第五届“湖南最美基层生态环保铁军人物”、2022年度湖南省产业园区环保信用评价诚信园区名单。

汨罗市黑臭水体问题整改入选“典型案例”，岳阳市生态环境局屈原分局执法大队科员凡昕、岳阳市平江生态环境监测站副站长汤敏荣获“环保铁军”称号，汨罗高新区跻身“环保诚信园区”行列。

5年来，岳阳牢记习近平总书记“守护好一江碧水”的殷殷嘱托，扛牢政治责任，迎“蓝”而上，向“绿”而行，建设人与自然和谐共生的现代化岳阳。

## 全面擦亮江湖生态之美 ——完成长江岸线复绿1.3万亩，洲滩、关停码头均复绿

岳阳拥有163公里长江岸线和洞庭湖50%以上水域面积，是湖南唯一的长江沿岸城市和湖南水系入江最后一道关口。

该市坚持“共抓大保护、不搞大开发”，加强水资源保护、生态修复、城乡环境综合治理等，建设最美长江岸线。

2018年5月，岳阳实施长江岸线港口码头“关停并转”专项整治，不符合环保要求的，审批手续不全的、运量少的码头一律关闭，停止审批新的码头。

截至目前，岳阳已累计拆除沿长江岸线“小、散、乱”码头泊位42个，提质改造泊位40个，暂停建设泊位11个，关停渡口15道，退还长江岸线7.3公里。完成长江岸线复绿1.3万亩，洲滩、关停码头全部复绿。

坚持生态优先、绿色发展之路，岳阳先后获评全国首批共抓大保护试点示范城市、国家黑臭水体治理示范城市、全国第五个长江经济带绿色发展示范城市等。前不久，该市上榜“中国十大秀美之城”。

此次湖南主场活动中，汨罗市黑臭水体问题整改入选“典型案例”，为全省黑臭水体整改提供宝贵经验。

近年来，汨罗市与湖南建投集团采用PPP模式，合作开展涂家套、小湖桥、李家河黑臭水体治理。项目建设以“清

污分流”为指引，采用“智能分流井、一级强化处理、多级生物滤池”等组合工艺，对水质进行净化处理，实现“晴天污水不河、雨天污水少溢流”。为建设宜居宜业的城乡环境，构筑生态文明美好家园提供有力保障。

岳阳市委书记曹普华表示，岳阳将全面擦亮江湖生态之美，统筹治理与修复、岸上与岸下、城市与农村、一域与全域，加强山水林田湖草沙一体化保护和“一江一湖四水”系统联治，共建大美洞庭，守护万里长江。

## 以生态保护倒逼转型升级 ——全市35家化工企业已有26家完成关停搬迁改造

“共抓大保护、不搞大开发”，以生态保护倒逼转型升级，实现科学发展、有序发展、高质量发展。

接2022年度湖南省产业园区环保信用评价诚信园区牌匾，汨罗高新区党工委副书记何厚德难掩内心激动。

近年来，汨罗高新区压实主体责任，完善环保设施，强化巡查监管，严格督导考核，把生态环境保护落到实处。园区立足锂电池新能源、电子信息产业、万亿产业配套基地转型升级，积极推动产业特色化、集群化发展，高质量孵化PCB(印制电路板)产业园。

何厚德表示，将继续落实好绿色生态环保理念，加大环保治理资金、人员、领导、保障等力度，再接再厉再出发，为湖南“环保诚信园区”建设再立新功。

在当天举行的湖南主场活动上，原创情景剧《为一江碧水》让台下观众深受感动。

活动现场邀请该剧原型人物临湘市委书记王文华、维摩新材料有限公司董事长胡晓珊，讲述破解“化工围江”背后的感人故事。

胡晓珊说，2021年公司需搬迁到远离长江7公里外的杨桥新化工园区——滨江绿色精细化工产业园。当时，有的员工以为即将失业，情绪激动，甚至写信恐吓。

王文华介绍，为解决维摩新材料有限公司搬迁难题，相关部门安排工作专班深入公司，向员工讲政策、摆道理，妥善化解矛盾。最终，公司借搬迁契机实现技术产能升级，员工重新走上工作岗位。

破解“化工围江”，推进产业转型升级，岳阳刀刀向内，断臂求生。目前，全市35家化工企业中，已有26家完成关停搬迁改造。今年底前，将全面完成沿江化工企业关停搬迁改造。

# 摩洛哥：非洲第一大旅游目的地国

## 共谋发展 共享未来 ——聚焦第三届中国—非洲经贸博览会

尽管北非的阳光已经灼热，但游客的脚步仍在走向摩洛哥。从南部的撒哈拉沙漠，到北端的海滨城市丹吉尔、沙溪、雪山、古城遍布，阿拉伯风情浓郁，摩洛哥是非洲第一大旅游目的地国。

## 一、简况

摩洛哥，全称摩洛哥王国，位于非洲西北北端，总人口3667万人，阿拉伯语为国语，通用法语，首都为拉巴特。摩洛哥不仅是世界第一大磷酸盐出口国，还是非洲第一大产鱼国，其旅游业十分发达。

## 二、经济

摩洛哥经济总量在非洲排名第五，北非排名第三。磷酸盐出口、旅游业、侨汇是摩洛哥经济主要支柱。渔业资源丰富，产量居非洲首位。摩洛哥政府致力于扩大内需，加强基础设施建设，扶持纺织、旅游等传统行业，发展信息、清洁能源等新兴产业，积极吸引外资，经济继续保持增长。2022年，国内生产总值达1428.7亿美元。

1. 资源  
磷酸盐为主要资源，估计储量1100亿吨，占世界储量的75%。其他矿产资源有铁、铅、锌、钴、锰、钒、铜、盐、磁铁

矿、无烟煤、油页岩等。

2. 工业  
工业发展势头良好，特别是汽车产业发展迅速且初具规模。2016年和2017年汽车销售量连续两年实现两位数增长，前五大销售品牌为达西亚、雷诺、大众、现代和标致。

3. 旅游业  
旅游业已成为摩洛哥第二大支柱产业。2022年，摩洛哥旅游收入达89.6亿美元，较2021年增长166.1%，较疫情前增长15.9%。主要旅游城市有拉巴特、马拉喀什、卡萨布兰卡、非斯、阿加迪尔、丹吉尔等。

4. 对外贸易  
摩洛哥同90多个国家和地区有贸易往来，主要贸易伙伴为欧洲国家，占其进出口总额约70%。主要出口机电产品、运输设备、非针织服装、肥料、无机化学品、建筑材料等。主要进口矿物燃料、机电产品、机械设备、运输设备、粮食等。2022年，摩洛哥进出口总额达1152亿美元。

## 三、与中国经贸往来

中摩经贸合作稳步发展，双边贸易稳定增长。2022年，双边贸易总额为66.51亿美元，同比增长2.1%。其中中方出口额为57.41亿美元，同比增长0.9%，进口额为9.1亿美元，同比增长10.38%。

(湖南日报全媒体记者 刘奕楠整理)