

# 心之所向，素履以往

## ——岳阳市赴老区平江支教老师群像

湖南日报全媒体记者 张春祥  
通讯员 何九九 童丹平 李春融 肖玲

“老师，山那边有什么？”“山那边有高楼大厦，有星辰大海，还有诗和远方……孩子，好好学习，自己去看一看吧！”这是支教老师和山区孩子的对话日常。

2014年开始，岳阳市响应国家号召，每年派出优秀教师到革命老区平江县的边远山区学校开展支教活动。10年来，一场支教接力在平江乡村传递温暖，润物无声。

### 抢手的支教老师

心之所向，素履以往。说到支教，有一位老师一定要说一说，他就是钟灿。那一年，他背上行囊从家乡湘阴县来到平江县，一待就是10年。

他原本在湘阴县城区学校任教。在平江这10年，他转战于各个条件艰苦的乡村学校。三墩乡平阳小学、木金乡金坪中学等5所农村学校，留下了他默默奉献的身影。他凭借自己过硬的本领，使任教学校的体育成绩得到很大的提升。

钟灿的认真赢得了所到之地师生的高度认可。2021年8月，当金坪中学时任校长姜雄伟得知钟灿会继续在平江支教时，马上跟校务会成员们商量，“抢都要把他抢回来”。

2023年8月，钟灿来到岑川镇岑川中学，继续书写新学期平江支教老师的故事。而今，支教已满10年

的他表示，如果国家有需要，他愿意去新疆、西藏等更偏远的地区去贡献力量！

因为热爱，所以奔赴。记者在采访中发现，每一位支教老师来到平江后，都深受欢迎。“他们业务素质高，对工作认真负责，每个乡村学校都争抢着要！”平江县教育系统一位负责人说。

“三区支教”队骨干教师易荷花同样是被“抢”过来的。她支教的是安定镇官塘中心小学，刚到该校，易老师就听办公室同事提起有一个叫静怡的孩子，从小失去母亲，爸爸得了尿毒症11年，但孩子从小懂事，不仅学习优秀，还是个运动健将。

易荷花决定给静怡一些经济帮助，资助她至高中毕业。当静怡参加平江县中小学生运动会，并荣获小学女子800米和1500米第一名时，易荷花买了一套衣服奖励给她。看到她回家没人接送，易荷花的朋友买了一辆自行车给她。在静怡眼里，易荷花老师无异于一束微光，照亮她朝梦想前行。

### 不让一个留守儿童掉队

在陆志老师支教的上塔市镇中心小学，有一个名叫小源的九年级男孩。因为是留守儿童，无人管教，所以小源无心搞学习，课堂上经常打瞌睡，基本上不做家庭作业。

家访得知，小源是家里的“顶梁柱”，父亲常年在外打工，家里还有两个丧失行为能力的大人需要他照顾。家里吃、穿、用甚至交水电费都需要小源操心。也正因为有了手机，他天天晚上玩游戏到深夜，还通

过游戏积分兑换了一些现金。由于既能玩游戏又能赚钱，小源的游戏瘾越来越大。

陆志和班主任苦口婆心地劝导他不要玩物丧志，把心思用在学习上，至于经济上的困难，老师可以帮助解决。小源开始有点动容。

陆志因势利导，告诉小源可以不放弃游戏的梦想，但现在必须抓紧时间努力学习，考取大学，将来才有机会从事软件开发，将游戏事业进行到底。

经过一个学期的努力，小源的学习态度有了明显改观，还被评为“优秀学生”。看着小源胸前戴着红花，笑得灿烂，陆志感到十分欣慰。

岁月如歌，今年是何淑红老师在双江中学支教的第三个年头。

她班上有一名留守儿童叫小翔。小翔有一个美丽的梦想，那便是长大后当一名战斗机飞行员，驾驶着最新的战斗机飞翔在祖国的蓝天，保家卫国！为了实现梦想，小翔一直默默努力，勤学好问，认真上好每一堂课，并积极锻炼身体。

为了让小翔在追求梦想的道路上越走越坚定，何淑红给他买了很多关于飞行知识的书籍，并在学习上不遗余力地加以辅导。

像小翔一样有着远大理想、克服困难、勤奋读书的孩子们还有很多。何淑红说：“与其说是帮助学生追逐自己的梦想，还不如说是他们带着我一起圆梦呢！”

十年间，支教老师们沿着蜿蜒过境的汨罗江，把脚步踏遍了平江的山山水水。聚是一团火，散是满天星。他们把先进教育理念和优质资源带到了老区的每一个乡镇，点亮了无数孩子的梦想之光。

# 长沙全力推进“八大行动” 促高质量发展

湖南日报3月13日讯(全媒体记者王文)今天，《长沙市推进高质量发展“八大行动”总体方案》及8个子方案正式印发，长沙在全面对标省里1+8方案的基础上，进一步抬高坐标、细化举措，出台实施“八大行动”1+8系列方案，全力拼经济促发展。

围绕产业培塑、创新提升、激发需求、改革攻坚、主体强身、区域共进、安全守底、民生有感“八大行动”，长沙提出“八个更”目标，即产业发展质效更优、创新能级提升更快、有效需求激发更足、重点改革成效更好、经营主体活力更强、区域协调水平更高、安全底线守得更牢、民生保障更加可感，并铺排了32项重点工作。

其中，产业培塑行动将推动工程机械、新材料、汽车、现代金融等支柱产业提能发展，推动数字产业、智能产业、新能源、大健康等新兴产业领先发展；强

化产业发展支撑，提高制造业核心竞争力，实施产业链精准招商。

创新提升行动将加快科技创新“五大标志性工程”落地见效，力争全社会研发经费投入增长13%左右，“4433”现代化产业体系主攻方向突破关键核心技术50项，每万人口高价值发明专利拥有量达24件以上，“三枝”合同本地转化率达55%、高新技术产业增加值占地区生产总值比重达29%。

主体强身行动将抓好百亿项目百亿企业、规工业企业、上市企业、专精特新企业、高新技术企业、科技研发机构6个“增量倍增”；通过实施区域共进行动，引领长株潭都市圈加快打造全国重要增长极，带动全省“一核两副三带四区”协同发展；全市城镇化率达83.6%以上，城乡居民收入增速高于经济增速、高于全省城乡居民收入平均增速。

# 长沙拆除面积最大临建仓库 共11栋4万多平方米，彻底消除安全隐患

湖南日报3月13日讯(全媒体记者王文 通讯员 陈鹤影)连日来，长沙市相关单位启动作业，强制拆除开福区兴联路高岭国际商贸城A1-1临建仓库。据悉，自长沙市存量临时建设分类整治销号活动开展以来，已拆除过期临时建筑面积超过33万平方米。

本次拆除的过期临建仓库共11栋，总建筑面积42517.84平方米，是全市过期临建处置专项工作中拆除面积最大、隐患消除最为彻底的一处过期临建项目。该处过期临建不仅早已超期“服役”，且仓库内业

态混乱，存储货物部分为易燃物品，消防设施不完善，极易引发火灾危险，存在极大安全隐患。目前，相关企业已全部搬迁至新的经营场所，仓库建设单位自行组织专业施工队伍进行拆除。

预计到3月30日，高岭国际商贸城A1-1临建仓库实现安全隐患“归零”。全部拆除后，相关部门将对该处场地进行清理，以待进一步使用。据统计，目前开福区过期临建隐患整治销号255处，拆除房屋建筑面积达10万平方米，拆除量居全市前列。

# 丈夫戍守东北边境，她“北漂”后毅然返乡， 看“90后”军嫂向语涵的选择—— “扎根家乡，奉献青春力量”

湖南日报全媒体记者 沙兆华  
通讯员 吴雨朗 杜若飞

龙年新春前，古丈县坪坝镇窝瓢村出产的特色辣椒酱，成功销往北京、长沙、广州等地。历时3年多发展特色产业，村集体经济突破50万元，窝瓢村党支部书记、村委会主任向语涵十分欣慰。

农历大年初二，向语涵只身一人去往万里之遥的东北边陲——黑河，看望戍守在那里的丈夫，除了与丈夫分享收获的喜悦，还有一份小家庭的喜悦。此时她已身怀六甲，几个月后，将迎来爱的结晶。

向语涵是湘西土生土长的90后苗族女孩，高中时父亲因病去世，她在好心人的帮助下完成高中学业，入读武汉音乐学院艺术管理专业。丈夫是凤凰县人，在黑龙江服役，两人通过QQ相识，开始了异地恋。2019年，两人领取了结婚证。

正当两人期盼着长相厮守时，丈夫收到了分配漠河边防的命令，而后又到黑河。与军人相爱不易，向语涵深深感到，无论两人身在何处，她都必须成为人坚强有力的“后方”。

独自在北京“北漂”了4年，2020年，因新冠肺炎疫情，返乡过年的向语涵在家人朋友的启发下，开始参与家乡脱贫攻坚和乡村振兴工作，当上“墨戎苗寨”的讲解员。2020年底，年轻有为的向语涵当选窝瓢村党支部书记、村委会主任。

窝瓢村偏远落后，以前是个产业空白村。向语涵以村部为家，全身心投入，制定五年发展计划，创办集体经济产业园，相继流转300余亩土地，重点发展辣椒、烟叶与茶叶等产业，创办“窝瓢红”辣椒酱品牌。去年，村里生产辣椒酱4万瓶，向语涵带头直播带货，将辣椒酱销售一空。2021年底，向语涵当选湘西自治州人大代表。

一面是村里“的大忙人”，一面是家中“顶梁柱”。疫情期间，公公生病，向语涵忙前忙后照顾，直至老人2021年10月病故。丈夫因隔离无法回家，老人后事都由她安排妥当。

丈夫在部队服役14年，向语涵陪伴走过了10年风雨。正因为有了她，丈夫才安心驻守边疆，并多次在专业比赛中取得佳绩。向语涵说：“他为国戍边，我扎根家乡，都是在奉献青春力量。”

# 抗衰老就是医美吗？专家—— “每个人都应该正确认识抗衰老”



湖南日报全媒体记者 周阳乐  
通讯员 洪心旖 伍一帆

可以开始关注抗衰老方面的问题。每个人都应该正确认识抗衰老，并在专业医生的指导下进行，密切配合医生，从而最大限度地发挥治疗作用。”

说起抗衰老，大部分人的第一反应就是各种皮肤医美广告。但抗衰老就是医美吗？湘雅医院抗衰老MDT专家、皮肤科李吉教授解释：“医美主要是通过光、声、电，以及一些药物干预，让皮肤或毛发达到更年轻的状态，这些主要是针对外在衰老的改变。其实抗衰老应该是针对整个机体而言的，通过科学的生活方式和饮食调整，或者结合药物治疗、手术治疗、物理治疗等多种手段，让脏器更健康，让整个机体达到更好的平衡状态。”

“对于抗衰老，大家有很多误解。有的认为抗衰老就是做美容和医美或微整让自己看起来更年轻；有的认为吃某种抗衰老物质或者打某种针就能抗衰老；有的不考虑自己的身体需求盲目吃营养品；有的认为只要运动就能抗衰老，越是高强度运动越有效……”周敏强调，“其实，抗衰老是对人体健康的一个综合管理，需要先进行一个综合的多维度的测评，再制定个性化的措施，包括合理的饮食和营养、有效的运动、健康的心态和良好行为习惯，再配合一些对抗衰老有效的营养素或药物、一些物理方法和仪器等。随着科学研究的进展会有越来越多的抗衰老新方法出现，但一定要选择有循证证据的，且在专业人士指导下进行。”

衰老也许已从第一条细纹、第一根白发悄然开始，也可能是下降的体力、减退的记忆力、难以集中的注意力，以及失眠、肥胖……衰老可逆吗？我们有办法抗衰老吗？带着这些关于衰老和抗衰老的问题，3月13日，记者采访了中南大学湘雅医院抗衰老多学科诊疗(MDT)门诊的相关专家。

“衰老不是疾病，但会降低个体衰老相关疾病的阈值，增加患病风险。衰老不可逆转，但我们可以通过科学的健康管理，达到延缓生理性衰老、干预病理衰老、改善功能性衰老的目标。”湘雅医院抗衰老MDT专家、心血管内科莫龙教授介绍，《中国衰老与抗衰老专家共识(2019年)》指出，衰老是指生物个体的正常生理功能出现衰退的过程。衰老是普遍的、渐进的、内在的，在生命的各个时期衰老都是在不断进行的，衰老的速度是有个体差异的。

湘雅医院抗衰老MDT专家、内分泌科周敏教授表示，一般来说，人体各器官功能在30岁之前都已发展到顶峰，此后，大部分器官就会以每年约0.8—1%的速度出现衰退。“30岁以后就

# 让警徽在烈士故里熠熠生辉

## ——记全省公安机关“红色示范警队”南县九都山派出所

湖南日报全媒体记者 施泉江  
通讯员 杨昭 廖巨明 汤奕

120年前，湘鄂西革命根据地创始人之一、红三军第九师师长段德昌出生于南县九都山。他于1933年牺牲，年仅29岁。1952年，毛泽东主席为段德昌亲属签发了共和国第一号“革命牺牲军人家属光荣纪念证”。

红色印记穿越一个多世纪，红色基因传承从未断代。立足在这片红色热土的南县公安局九都山派出所，全所29名民辅警始终铭记红色历史、弘扬红色精神、传承红色基因，续写红色革命圣地上忠诚卫士尽职尽责的崭新篇章。今年1月10日，该所被评为全省公安机关“红色示范警队”。

### 把敢打必胜的精神刻进血液里

段德昌被湘鄂西根据地军民称为“常胜将军”。而在自己的主职业上，九都山派出所也在努力争做“常胜将军”。

“破案是公安机关的天职。”九都山派出所所长曾珊说，不论案件大小，只有案子破了，老百姓才有真正安全感。

2023年12月6日下午，位于派出所辖区内的火箭社区居民李大娘拨打了派出所的报警电话：“我家

门口晒的鸡肉和猪肉被偷了。”案子虽小，但群众利益无小事，办案民警接警后，立即赶到现场勘查。由于案发发现场较为偏僻，周边没有视频监控，缺乏有效线索，案件侦破陷入僵局。

面对挑战，办案民警暗下决心，发誓要尽快将犯罪分子绳之以法，维护辖区群众切身利益。一方面与巡特警大队和周边派出所互通案情，并组织民警和驻村辅警开展夜间巡逻与蹲点守候。另一方面，深入进行分析研判，摸排走访、沿线追踪，最终锁定了盗窃嫌疑人的身份，并顺藤摸瓜于12月10日打掉了一外省流窜作案的盗窃团伙。

家中被盗、手机遗失、遇到诈骗……一桩桩一件件，都是不起眼的小案，却关乎老百姓的切身利益和幸福指数，九都山派出所对此高度重视。2023年，该所共破获电信诈骗案件10起，抓获电信诈骗嫌疑人20人；破获侵财类案件19起，抓获传统盗窃骗类嫌疑人14人；涉黄、赌、枪爆类案件采取刑事强制措施14人，行政处罚97人，为人民群众挽回经济损失近千万元。

### 践行心系群众的革命精神

段德昌心系群众、浴血为民的革命精神，激励和鼓舞着所内民辅警时刻牢记人民公安为人民的初心使命。近年来，该所切实把以人民为中心的发展思想贯彻落实到各项工作中。

据介绍，牛犊出生1周后，同时喂食牛乳和犊牛精料；2个月开始混养，以精料为主；6个月后，牛犊可长到100公斤，开始以青贮混合料为主饲养。

“牛属单胎动物，在自然条件下生双胞胎的概率低，牧场每年有30多头母牛生产双胞胎。”饲养员肖寿德从事畜牧工作10多年，他说：“饲养牛犊跟喂孩子差不多。”肖寿德指着一对出生半个月的双胞胎牛犊说，“这头牛犊爱卫生，浑身干干净净，吃东西、睡觉文文静静；那头牛犊特别调皮，喜欢就地打滚，喂食稍晚一点，一声接一声地叫……”

每一头牛犊毛色都是黑白相间，但每头牛犊都

有“身份证”。“每头牛犊的耳标都是8位数，精准记录牛犊的出生时间。”黄创告诉记者，为保证高品质奶源，牧场利用耳标，对每一头奶牛的健康成长情况进行全状态管理。

为提升牧场效益，德人牧业通过动物性别控制技术，让繁殖的牛犊90%以上为雌性。黄创介绍，牛犊养殖13个月后，进入性成熟期，开始通过人工授精进行配种。奶牛产崽后开始产奶，产后3个月达到泌乳高峰，每天产奶约30公斤。10个月后，通过人工干预进入干奶期，为下一胎生产储备能量。经过2个月调养生息，奶牛又开始新一轮配种、妊娠、生产、泌乳。

“刚接到重庆市秀山县的大订单，忙着捆扎辣椒苗。”踏梯村村民周从忠对记者说。他不时叮嘱一起干活的村民，“大家细心打捆辣椒苗，明天好发货。”

踏梯村发展辣椒苗产业已有20多年，该村的辣椒苗具有成活率高、移种产量高、辣椒品质好等特点，吸引贵州、重庆、四川等省市的辣椒种植户购买。“过去我们村是干部群众齐动员上门推销；如今都是客户订购，上门取货或者线上发货。”踏梯村党总支书记张发标指着基地里的辣椒苗说。

目前，踏梯村辣椒苗的种植面积达200余亩，育苗株数2000万株，产值预计约500万元。

隆场镇种植辣椒面积9000亩，不少农户依靠小辣椒盖起了楼房。

风味独特的泸溪玻璃椒，先后获得农业农村部无公害生产基地证书、湖南省绿色食品A级证书。当地得天独厚的气候、土壤条件，特别是“辣椒院士”邹学校专家团队的科技“加持”，促进辣椒品质提升，推动小章、洗溪、浦市、石榴坪等乡镇辣椒种植，形成辣椒种植、销售、加工产业链。2023年，该县辣椒产值达1.8亿元。

爱辣就种辣，保靖县迁陵镇踏梯村也是辣椒的天堂。当下，该村已有150余户村民培育辣椒苗。

# 新能源汽车 灭火演练

3月13日，消防员在常德经开区工业园利用多种方式模拟对新能源汽车火灾进行扑救。近年来，常德市消防救援支队积极探索、学习新能源汽车灭火救援技能，提升消防救援人员对新能源汽车突发事故的处置能力。

陈自德 摄(湖南图片库)



# 初心如磐铸忠诚

湖南日报全媒体记者 施泉江  
通讯员 杨昭 廖巨明 汤奕

120年前，湘鄂西革命根据地创始人之一、红三军第九师师长段德昌出生于南县九都山。他于1933年牺牲，年仅29岁。1952年，毛泽东主席为段德昌亲属签发了共和国第一号“革命牺牲军人家属光荣纪念证”。

红色印记穿越一个多世纪，红色基因传承从未断代。立足在这片红色热土的南县公安局九都山派出所，全所29名民辅警始终铭记红色历史、弘扬红色精神、传承红色基因，续写红色革命圣地上忠诚卫士尽职尽责的崭新篇章。今年1月10日，该所被评为全省公安机关“红色示范警队”。

### 把敢打必胜的精神刻进血液里

段德昌被湘鄂西根据地军民称为“常胜将军”。而在自己的主职业上，九都山派出所也在努力争做“常胜将军”。

“破案是公安机关的天职。”九都山派出所所长曾珊说，不论案件大小，只有案子破了，老百姓才有真正安全感。

2023年12月6日下午，位于派出所辖区内的火箭社区居民李大娘拨打了派出所的报警电话：“我家

门口晒的鸡肉和猪肉被偷了。”案子虽小，但群众利益无小事，办案民警接警后，立即赶到现场勘查。由于案发发现场较为偏僻，周边没有视频监控，缺乏有效线索，案件侦破陷入僵局。

面对挑战，办案民警暗下决心，发誓要尽快将犯罪分子绳之以法，维护辖区群众切身利益。一方面与巡特警大队和周边派出所互通案情，并组织民警和驻村辅警开展夜间巡逻与蹲点守候。另一方面，深入进行分析研判，摸排走访、沿线追踪，最终锁定了盗窃嫌疑人的身份，并顺藤摸瓜于12月10日打掉了一外省流窜作案的盗窃团伙。

家中被盗、手机遗失、遇到诈骗……一桩桩一件件，都是不起眼的小案，却关乎老百姓的切身利益和幸福指数，九都山派出所对此高度重视。2023年，该所共破获电信诈骗案件10起，抓获电信诈骗嫌疑人20人；破获侵财类案件19起，抓获传统盗窃骗类嫌疑人14人；涉黄、赌、枪爆类案件采取刑事强制措施14人，行政处罚97人，为人民群众挽回经济损失近千万元。

### 践行心系群众的革命精神

段德昌心系群众、浴血为民的革命精神，激励和鼓舞着所内民辅警时刻牢记人民公安为人民的初心使命。近年来，该所切实把以人民为中心的发展思想贯彻落实到各项工作中。

据介绍，牛犊出生1周后，同时喂食牛乳和犊牛精料；2个月开始混养，以精料为主；6个月后，牛犊可长到100公斤，开始以青贮混合料为主饲养。

“牛属单胎动物，在自然条件下生双胞胎的概率低，牧场每年有30多头母牛生产双胞胎。”饲养员肖寿德从事畜牧工作10多年，他说：“饲养牛犊跟喂孩子差不多。”肖寿德指着一对出生半个月的双胞胎牛犊说，“这头牛犊爱卫生，浑身干干净净，吃东西、睡觉文文静静；那头牛犊特别调皮，喜欢就地打滚，喂食稍晚一点，一声接一声地叫……”

每一头牛犊毛色都是黑白相间，但每头牛犊都

有“身份证”。“每头牛犊的耳标都是8位数，精准记录牛犊的出生时间。”黄创告诉记者，为保证高品质奶源，牧场利用耳标，对每一头奶牛的健康成长情况进行全状态管理。

为提升牧场效益，德人牧业通过动物性别控制技术，让繁殖的牛犊90%以上为雌性。黄创介绍，牛犊养殖13个月后，进入性成熟期，开始通过人工授精进行配种。奶牛产崽后开始产奶，产后3个月达到泌乳高峰，每天产奶约30公斤。10个月后，通过人工干预进入干奶期，为下一胎生产储备能量。经过2个月调养生息，奶牛又开始新一轮配种、妊娠、生产、泌乳。

“刚接到重庆市秀山县的大订单，忙着捆扎辣椒苗。”踏梯村村民周从忠对记者说。他不时叮嘱一起干活的村民，“大家细心打捆辣椒苗，明天好发货。”

踏梯村发展辣椒苗产业已有20多年，该村的辣椒苗具有成活率高、移种产量高、辣椒品质好等特点，吸引贵州、重庆、四川等省市的辣椒种植户购买。“过去我们村是干部群众齐动员上门推销；如今都是客户订购，上门取货或者线上发货。”踏梯村党总支书记张发标指着基地里的辣椒苗说。

目前，踏梯村辣椒苗的种植面积达200余亩，育苗株数2000万株，产值预计约500万元。

隆场镇种植辣椒面积9000亩，不少农户依靠小辣椒盖起了楼房。

风味独特的泸溪玻璃椒，先后获得农业农村部无公害生产基地证书、湖南省绿色食品A级证书。当地得天独厚的气候、土壤条件，特别是“辣椒院士”邹学校专家团队的科技“加持”，促进辣椒品质提升，推动小章、洗溪、浦市、石榴坪等乡镇辣椒种植，形成辣椒种植、销售、加工产业链。2023年，该县辣椒产值达1.8亿元。

爱辣就种辣，保靖县迁陵镇踏梯村也是辣椒的天堂。当下，该村已有150余户村民培育辣椒苗。