

# 冬至大如年，养生正当

——省卫生健康委发布冬季健康全攻略

湖南日报全媒体记者 周阳乐 通讯员 吴昊 龙利君

12月21日，我们将迎来冬至节气。俗话说“冬至大如年”，这个兼具自然与人文内涵的节气，对人体健康意味着什么？在湖南湿冷交织的冬季，公众该如何科学养生、预防疾病？12月18日下午，湖南省卫生健康委召开“时令节气与健康湖南·冬至篇”新闻发布会，邀请相关领域权威专家为三湘百姓送上了一份详尽的“冬季健康攻略”。

## 一份送给湖南人的“冬至养生锦囊”

“冬至是人体阴阳转换的关键节点，是‘阴极而阳生’的时刻。”湖南中医药大学教授谢雪姣从中医角度阐释了冬至养生的奥秘。她指出，冬至后阳气开始萌动回升，此时养生得当，可为来年健康打下坚实基础。

结合湖南冬季“外湿内燥”的独特气候，谢雪姣分享了一个朗朗上口的冬季养生口诀：“一藏、二少、四不、五好”。

“一藏”是指藏精、藏阳、藏神。藏精要做到节制，避免透支；藏阳要做到减少剧烈运动、熬夜、过劳，防止阳气

外散；藏神要做到减少繁杂思虑，让心神静守如一。

“二少”是少出大汗与少耗心神。建议选择八段锦、慢跑等微微发汗的运动；情绪上宜保持稳定，减少内耗。

“四不”具体为不妄作劳、不逆节律、不伤于寒、不纵口欲。要早睡晚起，重点保暖头部、颈背和脚部，饮食忌生冷过咸。

“五好”指睡好、吃好、心情好、保暖好、排毒好。她特别推荐了“还阳卧”睡姿，以及晨起叩齿吞津、用药浴排寒等具体方法。

针对湖南人冬季喜爱温补却易上火的特点，谢雪姣还对经典古方“当归生姜羊肉汤”进行了“湖湘化”改造，通过减生姜用量、加藕节润燥、用肉桂替代桂枝等方法，让这份源自长沙太守张仲景的千年药膳，更适合当代湖南人的体质。

## 警惕高发疾病，筑牢健康过冬防线

省疾控中心副主任医师罗垲炜介

绍，当前我省处于呼吸道传染病高发期，流感活动水平较高，以甲型H3N2为主，儿童青少年感染率较高。他提醒，面对湖南“一日跨季”的气候，公众应采用“洋葱式”穿衣法，重点人群应减少聚集、佩戴口罩，并积极接种流感疫苗。

如何区分流感和普通感冒？长沙市第一医院呼吸医学中心主任医师汤渝玲给出了清晰对比：“普通感冒如‘小火慢炖’，症状多在鼻咽部；流感则是‘瞬间高燃’，突出表现为突发高烧、全身剧痛、极度乏力。”她强调，儿童、老人、孕产妇、慢病患者等五类人群感染后重症风险高，需格外警惕。

在预防和治疗上，汤渝玲指出，每年9至11月是接种流感疫苗的“黄金窗口期”，但整个流行季接种都有效。一旦感染，应抓住症状出现后48小时的“黄金治疗期”使用抗病毒药物，但务必遵医嘱，勿自行服用抗生素。

冬季同样是心血管疾病的高危高发季。对于已有心血管基础疾病的患者，长沙市第一医院心血管内科主任医师马丽霞建议重点做好“四个注意”：

注意防寒保暖，减少寒冷刺激；注意预防感染，考虑接种疫苗；注意科学养生，保持适度活动；注意监测血压，规律服药。

湖南省肿瘤医院胸部内科主任医师邬麟表示，肿瘤患者因疾病及治疗影响，免疫力相对较弱，是呼吸道感染的易感人群。一旦感染，不仅可能引发重症，还可能中断抗肿瘤治疗。因此，预防是第一要务。他建议患者在医生评估后考虑接种疫苗，并严格执行个人防护、保证营养与睡眠。若出现流感症状，必须及时就医，切勿自行用药，以免与抗肿瘤治疗发生相互作用。

对于肺结节人群，邬麟结合湖南冬季湿冷多雾的气候特点给出建议：保持居室通风与合理温湿度，外出佩戴口罩防寒防污染；饮食均衡，严格戒烟；适度锻炼但需避寒保暖。他特别提醒，肺结节的人群一定要注意按时随访，动态观察结节形态、大小变化。切勿因结节暂无明显症状而掉以轻心，也切忌自行寻求偏方或滥用药。



12月18日，湖南湘江新区三益家园二期保障房项目竣工并通过验收。该项目总建筑面积约16万平方米，包括住宅993套，是长沙市、湘江新区重点民生工程。

湖南日报全媒体记者 田超 摄

# 交汇点上的答卷

——益阳市监以“提质、赋能、安商”助推高质量发展

雷鸿涛 邹海霞

岁末传佳音。

近日，国家知识产权局公布54个国家地理标志保护示范区名单，安化黑茶国家地理标志保护示范区正式获批成立。

就在不久前，益阳市产商品质量监督检验研究院所属的电容器检验检测中心，正式获得中国合格评定国家认可委员会(CNAS)颁发的实验室认可证书。这标志着，其出具的检测报告将获得全球范围内54个国家和地区的实验室认可机构的共同承认，实现检测结果的国际互认。这将有力提升本土产业集群的国际竞争力与公信力，为益阳打造“世界电容器之都”提供关键支撑。

站在“十四五”收官和“十五五”开局的重要交汇点，回眸益阳市市场监督管理局走过的这一年，“市监人”用拼搏兑现了承诺，用实干书写了答卷，那些洒落的汗水化为沉甸甸的收获：截至11月底，全市实有经营主体47.54万户，同比增长5.70%，1-11月，全市净增经营主体25075户；新增沅江芦笋、大通湖大米、益阳松花皮蛋等地理标志产品10093套，为企业节省成本587万余元。

**赋能——**推进知识产权强市战略，多项指标排名全省第一方阵

益阳市万京源电子有限公司，是一家专业从事高性能铝电解电容器开发设计、制造销售一体化的高新技术企业，主导产品已在“国家专利密集型产品备案认定试点平台”上进行专利产品备案。

“我们对知识产权实施集中管理模式，每年投入一定比例资金用于科技创新，突破一批关键核心技术，积累和储备一批核心技术知识产权，提高企业在国内外市场竞争中的地位。”公司负责人介绍。这是益阳市推进知识产权强市战略的一个缩影。

益阳市出台《益阳市国家知识产权强市试点城市建设工作方案》，将知识产权工作纳入市政府重点工作绩效考核管理，真抓实干督查激励。

益阳市市场监督管理局登记注册科负责人介绍，“聚主体提质，激发市场活力，我们落实‘日通报、月分析、季通报、半年讲评’制度，发布经营主体发展情况‘日通报’150期，每月印发《益阳市经营主体发展情况分析》。”益阳市市场监督管理局登记注册科负责人介绍。

截至11月，全市实有经营主体47.54万户，同比增长5.70%；实有企业10.03万户，同比增长6.76%。1-11月，全市净增经营主体

25075户，净增企业5537户，完成“个转企”414户。

11月3日，益阳市赫山区东昱食品厂负责人将一面印有“恪尽职守显担当，高效助企解难题”的锦旗送至赫山区市场监督管理局，连声赞叹：“市监速度”让我们赶上了销售旺季前的‘黄金接单期’。”

东昱食品厂原是一家烘烤类糕点小作坊，今年10月，该厂亟须在一个月内升级为食品生产企业。赫山区市场监督管理局迅速启动“一企一策”精准服务机制，第一时间解决了许可系统无法接收注销申请的技术难题，仅用5小时就完成了注销流程。

益阳持续深化商事制度改革，创新“五办五零”极简审批益阳模式，推动“网上办、服务零见面，就近办、服务零距离，一次办、服务零跑动，快速办、服务零延迟，免费办、服务零费用”向纵深发展，企业开办时间基本压缩至半个工作日内。持续优化“一网通办”服务，今年1-11月份为新开办企业免费刻制印章10093套，为企业节省成本587万余元。

**提质——**开展经营主体提质行动，“市监速”获企业点赞

益阳扎实推进经营主体培育工程，将经营主体培育工作作为稳经济、促发展的关键抓手，激发市场发展活力。组织出台了《经营主体提质行动》任务分解方案》。

益阳市市场监督管理局牵头出台了大抓落实督查激励措施方案，对促进创新创造、推进链式发展、推动经营主体做大做强等成效明显的区县予以表扬，推动形成争先创优浓厚氛围。

“聚焦主体提质，激发市场活力，我们落实‘日通报、月分析、季通报、半年讲评’制度，发布经营主体发展情况‘日通报’150期，每月印发《益阳市经营主体发展情况分析》。”益阳市市场监督管理局登记注册科负责人介绍。

截至11月，全市实有经营主体47.54万户，同比增长5.70%；实有企业10.03万户，同比增长6.76%。1-11月，全市净增经营主体



益阳市市场监督管理局执法人员开展节前食品安全抽检。连珊 摄

品牌。今年，新增沅江芦笋、大通湖大米、益阳松花皮蛋等地理标志产品12个，全市地理标志产品总数达16个、地理标志证明商标23个。地理标志专用标志使用企业237家。安化黑茶、湖南莎丽袜业、湖南汉森制药3个品牌跻身2025中国品牌价值评价信息榜单。

今年，安化黑茶国家地理标志保护示范区成功获批，并入选首批国家地理标志示范典型案例。作为传承千年文脉的遗产，安化黑茶历史底蕴深厚，“湖南安化黑茶文化系统”获评中国重要农业文化遗产。

益阳还建立知识产权战略实施联席会议机制。今年联合市财政局成功申报湖南省知识产权战略专项项目12个项目，争取资金176万元。与省知识产权保护中心签订了保护合作协议，联合开展了4次“大篷车”培训。

**安商——**优化营商环境在路上，从“严管重罚”向“柔性执法”转变

9月9日，国家市场监督管理总局“法治下基层”现场会在浙江省温州市召开。会上，益阳市市场监督管理局作为湖南省唯一市一级“法治下基层”示范点，作典型经验交流发言。

益阳市市场监督管理局严格对标法律法规和上级规章，结合益阳实际，将近30余项行政执法工作制度汇编成册，有效提升工作透明度和可预期性。

益阳市市场监督管理局党组书记、局长黄劲介绍，紧扣营商环境提升行动，该局在全省率先推行“不上一次门”制度，实施信用分类监管，清单化管理人企检查事项。对近三年问题发生率低、投诉量少，不涉及安全

的企业原则上“不上一次门”，对诚信企业“无事不扰”，保障企业安静生产安心发展。2025年全市系统涉企检查同比减少近20%，助力全市经营主体增长率跃居全省前列。

该市还创新监管模式，推行“执法观察期”制度。目的是通过引导和激励企业自我纠正违法行为，促进企业合规经营，激发经营主体的活力。8月18日，益阳市市场监督管理局印发《益阳市市场监督管理局行政处罚案件执法观察期制度实施办法》。该《办法》的出台，是执法观察期制度在为期一年的成功试点基础上全面升级，标志着益阳市在推行包容审慎监管、优化法治化营商环境方面进入新阶段。

益阳市安化县市场监督管理局对安化县某茶叶厂新旧厂房进行现场检查，发现厂区内有多种干茶、百两茶、天尖等茶叶产品。当事人持有《营业执照》，但一直未取得《食品生产许可证》。

当事人符合适用执法观察期的情形。该局于2024年6月12日对当事人下达了《执法观察期责令改正通知书》，责令当事人立即停止违法行为。工作人员走进企业，面对面开展帮扶，在坚持严格执法的同时传递了执法的温度。该茶叶厂于2024年7月12日前完成了整改。鉴于当事人在执法观察期内完成了整改并经核查属实，且未出现新的违法行为，该局依法对当事人予以了减轻处罚。该执法案例，成为湖南省市场监管服务型执法典型案例。

从“严管重罚”向“柔性执法”转变，增强的是企业发展动能。该市还同步开展“合规体检”、信用修复等帮扶措施，避免“一罚了之”。2025年减免处罚案件占比60.07%，为企业减负超500万元。

博深集团：

## 为湘企集群化出海“铺路架桥”

湖南日报全媒体记者 唐亚新

### 湘水映商潮

“目前博深打造了全链条式服务，让湘企出海更便捷。”12月16日，在接受记者采访时，湖南博深集团党委书记周洁介绍，集团通过构建“境外经贸合作区+供应链+海外仓”的生态闭环，为湖南企业“走出去”提供一站式解决方案。

总部位于长沙的博深集团，尽管成立时间才短短10余年，但业务早已拓展至全球4大洲、10个国家和地区，构建了以境外经贸合作区、全球供应链与智能海外仓网络为核心的外贸生态体系。

博深集团以阿治曼中国城境外经贸合作区等平台为核心，联动美国、澳大利亚、阿联酋等地建设的智能海外仓网络形成协同效应，为出海企业提供“内有平台、外有场仓”的一体化服务，并实现从前期招商、签证办理，到物流通关、仓储配送，再到本地法务支持和品牌推广全链路覆盖，帮助企业快速适应海外市场。

“阿治曼中国城境外经贸合作区已

为广大湘企走向中东的重要跳板。”周洁介绍，如今，该平台已吸引入驻企业2200家，其中湖南企业超100家，年货物吞吐量超150万吨，为当地创造就业岗位超2万个。

此外，集团旗下的博深供应链不断助力湖南新能源汽车开拓国际市场。例如，通过布局新疆喀什和霍尔果斯口岸的汽车监管仓，并与中亚、中东的智能海外仓协同运作，为湖南新能源汽车企业提供供应链解决方案。

随着企业不断发展壮大，“深耕计划”日益清晰：拓展跨境通道与市场网络，加快推进在非洲、南美、中亚等地的海外仓布局；依托沙特利雅得中国城等项目，推动境外园区从“商贸物流型”向“智能制造+数字贸易型”转型，重点服务湖南优势产业出海；强化平台赋能与产业链协同，发挥“链主”企业作用，带动湘企集聚发展。

“多年来，湖南力挺民营经济发展的务实举措与坚定决心，让我们备受鼓舞。”周洁表示，随着湖南全力打造内陆地区开放高地，集团对未来发展充满期待。

一次跨越千里的义诊、一台高难度脊柱矫正手术，这场爱心接力让——

## 藏族小伙挺直腰杆“长高”26厘米

湖南日报全媒体记者 徐典波 通讯员 侯勇 嘉措

“感谢你们给我第二次生命，终于能挺直腰板看世界了。”12月17日，中南大学湘雅医院通过多学科联合救治，成功完成西藏桑日县29岁小伙洛桑阿旺高难度脊柱矫正手术，让他的身高“增长”26厘米。

当天，中南大学湘雅三医院脊柱外科病房，在医护人员指导下，洛桑阿旺开启康复训练。他步伐稳健，笑容灿烂，让人无法想象，3个月前他还因严重脊柱侧弯导致躯干扭曲、心肺功能严重受损，身高停滞在134厘米。

今年8月，一次跨越千里的义诊改变了洛桑阿旺的命运。在岳阳援藏工作组的对接下，中南大学湘雅三医院专家团队联合北京海鹰脊柱健康公益基金会，深入桑日县义诊，发现洛桑阿旺病情严重，急需手术救治。一场爱心接力迅速启动，援藏工作组与基金会伸出援手，决定将他送往长沙，进行全程资助治疗。

洛桑阿旺很快抵达湘雅三医院，检查结果令人揪心：脊柱弯曲极为严重，已压迫心肺。医院脊柱外科矫形团队组织全科大讨论，借助3D打印模型反复模拟手术路径，最终制定稳妥的“两步走”方案——先进行牵引矫形，改善心肺功能，再实施终极矫形手术。

“他的脊柱严重旋转、椎弓根发育狭窄如针孔，任何失误都可能伤及脊髓，导致瘫痪，风险极高。”湘雅三医院脊柱外科主任邓幼文介绍，湖南专家团队凭借高超的技术与极大耐心，将一枚枚螺钉精准植入预定位置，再用超声骨刀细致致骨、矫形、固定，历经10小时精细操作，洛桑阿旺的脊柱被成功“重塑”。

手术后，洛桑阿旺的脊柱侧弯角度得到显著改善，肺功能也明显提升。目前，为帮助洛桑阿旺更好地适应高原生活，医护人员制定了专门强化康复计划，不久之后他将挺直脊梁重返青藏高原，开启新的生活。

沅陵县位于湖南省西北部，是全省版图面积最大的县，也是我省乡村振兴重点帮扶县。

近年来，沅陵县坚持党建引领，总结一套可复制可推广的“产业联盟+村股联营”运行机制，探索以农村CEO为主体的运营管理模式，走出了乡村产业振兴新路。据统计，2024年，全县386个行政村（含涉农社区）集体经济经营性总收入5500万元，其中收入超30万元的村有30个，占比7.77%。

### 联建，串珠成链

“以前各村产销各自顾各自，产品规模小，不仅难卖，还价格低。”面对发展中的难题，沅陵县成立了乡村产业联盟联合党支部，摸索“联盟运行、议事协商、联动服务”机制，跨越村与村之间行政壁垒与市场分割，逐步实现了资源优化配置与要素自由流动。

明溪口镇通过联合党支部，将梓坪村、铁路坪村、浪潮村、陈家溪村、大岩头村、桐木岭社区紧密串联，组建高山有机蔬菜产业联盟，建起加工厂，统一推进订单农业，实行差异化提成与分红机制，过去一年，联盟集体增收就超过150万元，5个村集体收入平均增加四成多。

### 创新，路越走越宽

村集体经济组织参与市场竞争，往往存在“有资源优势缺带头人领航”现象。为解决这一难题，沅陵县创新农村集体经济组织职业经理人制度，让专业的人干专业的事，推动村集体经济提质增效。

凉水井镇联合党支部聘请刘娇娥担任王家岭村的“CEO”，引入现代企业管理制度，新办了生产许可证与商标，开发系列新产品7个，推动企业从作坊式生产向现代化企业蜕变，去年被评为市级农业产业化龙头企业，销售突破3800万元。其中新建的研学基地，一年接待研学师生5万余人，村集体经济增加经济收入40多万元。村CEO刘娇娥表示：“下一步要创造省级龙头企业！搞一个能种地、能学知识还能玩的地方，吸引更多的城里人到乡村来。”

### 连心，成果共享

沅陵县创新“党建引领+村股联营”模式，明确“集体有收益，群众得实惠”的分配原则，通过股权分配与利益共享机制，让村民成为产业发展的参与者和受益者。

北溶乡碣滩村成立茶叶公司，打造集种植、生产、收购、销售和加工于一体的产业链，13个成员村认购股份，按资金投入、资源评估进行利益分红，