

长沙全面推动电网向智能化、数字化方向转型,新型电力系统建设将带来新变化

橘子洲打造国内首个江岛零碳示范区

● 周斌

近年来,湖南省聚焦构建具有湖南特色的新型电力系统,着力推动能源体系跨越升级。目前全省风光新能源装机占比达27%、成为第二大电源,煤炭消费占比低于全国7.9个百分点,非化石能源消费占比高于全国6个百分点,2022年全省绿电交易量增长达7.9倍。

随着堪称新型电力系统“试金石”的“三区三厅”在2025年建成,届时作为山水洲城长沙重要组成部分的橘子洲,将成为国内首个江岛零碳示范区!新型电力系统建设正日益影响着普通市民生活,成为湖南实现能源安全的重要保障。

德赛电芯今年5月正式量产。邹麟摄



先行一步 长沙成为“三区三厅”主阵地

在长沙橘子洲头,91.64公顷的橘子洲示范区将打造国内首个江岛零碳示范区。

橘子洲全年用电量965万千瓦时,平均每年总排放7283吨二氧化碳。而示范区将结合景区内现有小火车线路,建设500千瓦分布式清洁能源,打造洲内零碳体验路线,让长沙山水洲城形象更加深入人心。

橘子洲示范区及零碳能源体验厅,是湖南今年全面部署推进新型电力系统“三区三厅”建设的重要组成部分。

“三区”即长沙橘子洲示范区、长沙临空经济示范区、湘江科学城示范区,“三厅”为湖南新型电力系统展示厅、长沙橘子洲零碳能源体验厅、湘江科学城展示厅,建设主阵地全都在长沙。

今年以来,湖南省科学编制新型电力系统发展规划纲要,成立全国首个省级新型电力系统发展联合研究中心,形成“三区三厅”建设方案,为“三区三厅”建设提供了规划和机制保障。

“有了这个平台,用电数据一目了然,还能实现远程抄表和线上缴电费,节约了不少成本!”日前,国网湖南电力工作人员在长沙临空经济示范区开展能效诊断服务时,山河智能公司电气负责人李敏强说。

长沙临空经济示范区此前采用专用变压器供电模式,内部电力配套设施由开发商自主建设,存在能耗高、隐患多等问题,制约园区绿色低碳转型。

400余套传感器每隔15分钟向区域低碳数智管理平台发送一次运行数据,可以清晰看出用电设备能效情况……国网湖南电力在临空经济示范区探索清洁能源“统筹开发、责任共担、利益共享”的发展模式,依托区域低碳数智管理平台,构建园区综合能源、资源聚合管理、节能减碳“三大示范”。

“一站式综合能源服务可降低25%用能成本。”园区负责人介绍。据悉,国网湖南电力还将在园区建设总装机容量超150兆瓦的分布式光伏、生物质发电站等清洁能源项目,打造园区碳管理中心,分类聚合管理园区负荷。预计到2025年,园区绿电占比提升至50%,年减碳100万吨。

为加快建设步伐,11月21日,省政府召开会议,专题研究新型电力系统“三区三厅”建设情况。国网湖南电力提供的信息显示,目前各项工作稳步推进,“三区三厅”力争到2025年全部建成投产。

目标明确 长沙2025年光伏发电利用率达100%

建设新型电力系统是落实“双碳”目标的关键举措。

近年来,湖南聚焦构建具有湖南特色的新型电力系统,不断强化以电力为基础的能源支撑,出台“139”系列政策措施,兜牢供给底线、强化电网韧性,加快转型步伐、提升智能水平,着力推动能源体系跨越升级。

“力争到2030年,煤电、外电等电力供应基础更加夯实,新能源装机规模达4000万千瓦以上,非化石能源消费比重达25%左右,需求侧响应能力提升到5%以上。”这是省政府专题会议提出的目标。

湖南提出,高水平构建具有湖南特色的新型电力系统,要做到“五个加快推进”:加快推进新能源高质量发展、加快推进坚强

柔性电网建设、加快推进能源体制改革、加快推进电力保供能力提升、加快推进电力系统创新升级。

“以长沙为重点,打造一批在全国具有首创性、影响力、带动力的新型电力系统试点示范区,推动新型电力系统构建与城市发展深度融合,打造一批湖南新型电力系统建设的‘样板工程’。”11月21日的省政府专题会议明确。

长沙市已积极行动。

今年2月15日,长沙市人民政府印发《长沙市碳达峰实施方案》(以下简称《方案》),鼓励采用“分布式光伏+储能”模式,大力推进分布式光伏开发,也对加快新型电力系统建设提出了具体措施。

《方案》提出,鼓励采用“分布

式光伏+储能”模式,大力推进分布式光伏开发。全面推动电网向智能化、数字化方向转型,满足电动汽车、5G基站、分布式能源、储能等多元用户接入需求。大力提升电力系统综合调节能力,开展园区级“源网荷储一体化”试点建设。引导工商业可中断负荷、电动汽车、虚拟电厂参与需求侧响应能力建设,大幅提升系统对新能源的消纳能力。

《方案》提出了具体目标:“2025年,新型储能项目规模达到66万千瓦,风力发电利用率达到98%以上,光伏发电利用率达到100%。到2030年,新型储能项目规模达到100万千瓦以上,风电、光伏等新能源利用率达到100%。”

产业先行 争抢新电力系统市场蓝海

对于新电力系统带来的市场蓝海,长沙产业早已布局。

近日,湖南星邦智能装备股份有限公司园区,阵阵欢呼声响起:第一代搭载钠离子电池的高空作业平台在星邦园区成功下线,在行业率先实现钠离子电池装车实验,引领可充电电池下一波重大科技创新!

“一方面新技术的运用将解决电动产品的续航焦虑,另一方面钠离子更环保,可有效提高清洁能源利用率。”星邦智能董事长刘国良认为。

高效清洁能源利用,正是新电力系统建设的重点。

先进储能产业作为长沙市重点打造的千亿产业之一,集聚了一大批行业领军企业,形成了全链条完整产业闭环。

11月19日,首批3万支280Ah储能电芯在湖南德赛电池发往天津。湖南德赛电池采用世界先进的电池自动化生产设

备搭建储能电芯全自动化生产线,是全球最先进的电池自动化生产线之一。

目前,望城已布局德赛电池、金驰能源、永杉锂业等一批储能产业关键龙头。

截至2022年底,长沙市已培育先进储能材料“百亿级”企业4家,产值首次跃过千亿级大关。

而长沙正在建设的储能项目,不少项目建成后都有成为行业头部企业的实力。

一年前,签约宁乡高新区的牛晶科技年产5GW光伏高效组件和氢燃料电池产业园项目,由湖南牛晶科技有限公司投资50亿元建设,将打造光能、氢能一体化产业园。主要建设光伏产业园,年产5GW太阳能组件,全部达产后预计实现产值100亿元以上。

随着新项目陆续投产,《方案》提出的到2025年长沙“先进储能产业集群实现产值约5000亿元”目标必定能实现。

创新升级 科研与建设稳步推进

电力系统的安全稳定运行水平。

11月28日,中国建筑业协会公布2022-2023年度第二批中国建设工程鲁班奖(国家优质工程)入选名单,长沙1000千伏变电站新建工程获奖。这是国网湖南省电力有限公司投资建设的输变电工程项目首次荣获我国建筑行业工程质量最高荣誉奖,取得历史性突破。

长沙1000千伏变电站新建工程位于长沙县,是湖南首个落地的特高压交流工程,也是华中“日”字形特高压交流环网重要节点。2021年12月26日建成投运后,有效消纳了西水水电清洁能源,

大幅提升了华中电网间互济能力,缓解了华中地区“两湖一江”电力供需矛盾,湖南电网正式迈入特高压交直流混联时代,为保障湖南电力安全可靠供应发挥了至关重要作用。

借力长沙全力建设全球研发中心城市的东风,在各级支持下,长沙相关产业链企业加快创新研究。

9月1日,长沙市全力建设全球研发中心城市首开式当天,“国家能源大规模储能技术装备及应用研发中心”在长高电新(集团)总部挂牌,将为新能源产品开发提供强大技术支持。



橘子洲示范区将打造国内首个江岛零碳示范区,让长沙山水洲城形象更加深入人心。 王志伟摄

三湘名医在线

近日,“小伙1个月挂39个号”上了热搜,心理专家表示,疾病焦虑障碍并不少见

总是觉得自己有病? 有时可能是“心病”

● 长沙晚报全媒体记者 彭放 通讯员 杨文

近日,“小伙1个月挂39个号”上了热搜,引起网友们的热议,也引起部分网友的共鸣。这名小伙最终被诊断为疑病症,又叫疾病焦虑障碍。

生活中,很多人对自己和家人的健康状况或多或少出现过担忧焦虑,这种常见的健康焦虑和疾病焦虑障碍怎么区分?疾病焦虑障碍如何预防和干预?湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)临床心理科主任、主任医师程明进行了解答。

大四小伙患疾病焦虑障碍引网友共鸣

小杨是苏州一名大四学生,最近一个月挂了39个号,平均每天看病1.3次。第一次去医院时,小杨没有任何症状,只是突然想到患白血病去世的父亲,打算求个心安。结果,血常规检查的某个指标有点偏离了正常范围,从此,他开始反复求证自己有没有血液病。每次走出诊室,焦虑似乎平息了,但过不了几天又卷土重来。

小杨从高三那年就对身体变得格外关注。他先后怀疑自己患了胃癌、渐冻症、白血病等严重疾病,直到一位医生明确提示他到精神科看看。

在评论区,网友们展开了热烈讨论。有的网友对小杨表示同情,“不舒服的感觉只有自己知道,如果好受谁愿意天天去医院”;不少网友说,“网上查病,感冒都能变绝症”。

也有不少网友表示自己或家人与小杨“同病相怜”。比如网名“自此风生水起”的网友分享了自己确诊疾病焦虑障碍的经历:“我不笑话别人,因为我曾经也一样,胸口痛挂呼吸科,腰痛挂骨科,胃不舒服看消化科,脖子痛去看甲状腺,头痛恶心、四肢无力挂了神经内科,以为自己得了不治之症,最后,神经内科医生建议我去看看精神心理科,确诊为疑病症,治了一年多。现在庆幸自己不是什么不治之症,只是‘心病’。”

疾病焦虑障碍是一种以过度关注躯体健康、放大身体不适感,并容易将良性的身体症状误解为严重疾病的精神疾病,在精神疾病中较为常见。患者通常坚信自己患有某种躯体疾病,并在多次求医未发现具体问题后,可能被建议到精神心理科就诊。

很多人都害怕得病、担忧健康,那么,怎么区分正常的健康焦虑和疾病焦虑障碍呢?“其实没有本质区别,主要是程度的不同。”程明解释,区分正常的健康焦虑与疾病焦虑障碍的关键,在于焦虑的强度和持续性。一般的健康焦虑是人体的保护机制,让人识别危险,提高对疾病的敏感程度,早就医、早发现、早应

如何走出疾病焦虑怪圈?程明建议,如果焦虑没有严重影响到工作生活,可以通过运动、社交、正念冥想、训练理性思维、培养兴趣爱好等方法缓解焦虑。处于焦虑早期时,家人应给予及时的关注和帮助,家人的主动关心、陪伴,耐心解答相关疑问,可以帮助缓解焦虑。运动是经过实证,最容易做到、最靠谱的缓解焦虑的方法。每天

敏感固执等可能增加焦虑障碍患病风险

对;但如果个体持续感到身体不适,即使经过检查未发现新问题仍无法放心,并出现强烈的主观痛苦感,严重影响日常生活和工作,则可能患有疾病焦虑障碍。

哪些人容易患上疾病焦虑障碍?该病的发生与多种因素相关,包括个体的人格特质、遗传因素、社会环境、身体状况和心理状态、孤僻、敏感、固执、内向、过分关注自身、易受暗示的人格特征,可能会增加患病风险,但并不是疾病焦虑障碍的直接成因。

最近,程明接诊了52岁的王女士,她这段时间总感觉呼吸急促,认为自己“活不长了”,经呼吸内科医生推荐到临床心理科。王女士自从20岁因急性阑尾炎进行手术治疗后,身体有任何不适

运动社交都可帮助走出焦虑怪圈

30分钟慢跑、练习瑜伽、打太极等,都有利于缓解焦虑。

如果排除了躯体疾病、明确诊断为疾病焦虑障碍,建议患者到专业医疗机构寻求专业的系统治疗。疾病焦虑障碍的治疗一般以心理治疗为主,还有认知行为治疗、支持性心理治疗等。药物治疗也是重要的治疗手段,特别是在心理治疗的初始阶段,或者当

就要赶紧看医生。前段时间患流感总觉得呼吸急促,反复就诊没有发现问题,仍然情绪低落、睡眠差,无心工作。经过临床访谈和评估,王女士被诊断为疾病焦虑障碍。医生了解到,王女士的母亲曾被诊断为焦虑症,哥哥做事认真、追求完美,也害怕得病。她的家庭背景表明,她自幼在过度溺爱中成长,性格敏感、多疑、固执。成年后,她对自我身体状况的关注变得异常集中,轻微的不适也会引发极大的焦虑。王女士的遗传易感性和家庭教育模式,可能促进了她焦虑性格特质的形成。“但需要强调的是,焦虑障碍的形成是多因素的,并非仅由家庭背景决定。”程明说。

焦虑症状特别严重时。抗焦虑药物或抗抑郁药物通常可用于减轻疾病焦虑障碍的症状。最后,患者可能会从定期的心理教育和自我管理中受益,这可以帮助他们更好地理解疾病焦虑障碍,并应用在治疗过程中学到的技能,来维持长期的症状缓解。患者应与心理健康专业人员合作,制定出最适合自己的治疗计划。

健康

责编/杨蔚然 美编/赵耀 校对/李乐

孕期膝关节疼痛怎么办

避免久坐久站,做好保暖,合理补钙

长沙晚报12月26日讯

(全媒体记者 傅容容 通讯员 邓婷 徐玲)

陈女士怀孕6个月,随着孕期的增加,她的膝关节出现越来越严重的疼痛,有时甚至还会在活动时发出声响。长沙市第三医院骨科二十二病区副主任、主任医师蒋明辉介绍,膝关节疼痛是女性妊娠期和产后的常见症状,孕期出现关节疼痛的原因有以下几种:滑膜炎、半月板损伤、腰间盘突出症、妊娠哺乳相关骨质疏松症。妊娠相关骨质疏松症常发生于孕晚期。孕期及产后期,孕妈妈若摄入钙不足,则可能导致骨质疏松症,严重者会出现膝关节疼痛。

对于孕期膝关节疼痛,蒋明辉表示,考虑到孕期用药对胎儿的影响,早期轻微的疼痛不适,孕妈妈可以通过以下几种方式来缓解,如制动休息、膝关节按摩、理疗,补充钙质。孕早期时孕妈妈每日应该摄入800毫克钙。孕中期以后,孕妈妈每天应摄入1000毫克钙。除日常饮食注意外,建议孕20周后吃钙片和维生素D。孕妈妈要避免孕期体重增加过多,否则容易增加下肢关节的负担,甚至引起关节损伤。如果出现症状反复发作经上述治疗不能缓解或有明确的半月板损伤、韧带损伤的情况下,可以佩戴下肢可调支具,但佩戴时间不宜过长,且需配合功能锻炼,避免下肢肌肉废用性萎缩。

蒋明辉提醒,膝关节轻微疼痛不适多为生理或早期病理变化,不会影响孕妈妈和宝宝健康。孕妈妈应避免久坐久站,做好关节保暖,合理补充钙质,避免体重过度增长,穿合适的鞋子,有助预防和改善膝关节疼痛。同时,外伤引起的膝关节疼痛应及时就医,避免损伤加重。孕期膝关节疼痛严重且休息后症状不缓解或反复发作,孕妈妈应重视并及时就诊。

护骨攻略
长沙市第三医院骨科办