

# 打造融城核心之湾、产业云集之圈

“这个项目不但是未来区域消费的一个新载体，也是红星村集体经济的一次新尝试，一定要加快建设进度，争取如期竣工，回应老百姓的关切。”7月31日，我又一次来到了位于雨花区韶山路与迎新路交会处的长沙万西湾广场项目，乘着工程电梯，登上已封顶的22层高楼远眺，繁华的红星商圈尽收眼底。

“抢抓晴好天气，目前项目正有序推进，计划明年5月开业。”负责人张新明告诉我，项目已进入外墙装饰施工阶段。这个由红星股份经济合作联社万西湾股份经济合作社建设的项目，建筑总面积2.65万平方米，总投资1亿元，将成为集商业、办公、酒店于一体的商业综合体，并引入希尔顿酒店，进一步丰富红星商圈业态，推动红星商圈更“红”，也将成为红星村集体经济的新引擎，我和村民们都期待。



雨花区井湾子街道党工委书记龙峥嵘（中）正在检查迎新路提质微改造项目。  
长沙晚报全媒体记者 冯启阳 摄

扫码看辣视频

今年，是我来到井湾子街道工作的第10个年头。10年来，我见证着曾经的“井湾子”到“金湾子”的华丽转身。如果说坐拥中建五局、五矿二十三冶、红星实业集团等企业是“金湾子”的产业底气，那么德思勤城市广场、复地星光天地、通程商业广场、步步高长沙星城天地等一个个商业综合体建成营业，更是奏响了红星商圈上空的财富交响曲，也为网红长沙营造了更多消费新场景。

走出长沙万西湾广场项目，我又来到迎新路提质微改造项目。该项目的一侧就是德思勤城市广场，每天都上演着24小时不打烊的精彩，也是近年来长沙人气飙升的新商圈——红星商圈的核心区域。

正如硬币有正反两面，鼎沸的人间烟火气，也考验着一座城市的智慧。去年7月，长沙市公安局雨花分局井湾子派出所德思勤城市广场设立德思勤警务室。从派出所到警务室，警力不仅向基层推进了2.5公里，而且确保了服务的“零距离”。警务室设立后，处警效能提升不少，我们又开始思考更进一步的精细管理。

紧邻德思勤城市广场一侧的迎新路，每到高峰时段，车流量剧增带来拥堵，此外，大量电动车占用机动车道、路障设置不合理、盲道被随意占用、管理维护不及时等“小问题”引起的交通拥堵和安全隐患风险持续加剧，居民和商户们对优化迎

新路交通环境的呼声越来越高。

周边小区、学校、商场聚集，“大刀阔斧”的改造难以实施，如何用好城市管理的“绣花功夫”与片区改造的精细手段，为网红商圈进一步疏通毛细血管？

我和同事们多次实地勘察，召集相关单位和商圈代表、居民代表召开“诸葛亮会”，终于确定了改造方案：道路两侧新建3米的非机动车道；拆除原有U型隔离栏杆；新建芝麻灰盲道；设置非机动车道中央隔离栏杆以及在红星实验小学外围设置防护栏杆等。

“我们这个‘迎新路改造工作群’给力，有什么问题，随时反映随时解决，周末也不例外！”项目施工现场负责人黄水军打开手机给我看群里的每日进度通报，虽然因为地处核心商圈，施工难度大，但自7月4日进场以来，在街道、社区多方支持配合之下，项目推进很顺利，有望在8月15日竣工验收，比合同预计竣工时间提早半个月。

通过以点带面，破解交通拥堵难题，带动整个片区交通有序、高效通行，让城市更优雅、更便捷、更具活力。届时，市民们来到红星商圈能有更好的消费体验。

人民群众满意不满意，是检验基层治理成效的唯一准则，群众所需所思所盼即我们所为，也是我们街道成立12年以来一直坚持的核心理念。

如今，井湾子街道是全区第一人口大街，经济总量和增量稳居全区第一方阵，财政收入稳居全区前列，是融城核心之湾、产业聚集之圈。2024年，我们深入推进“产业质效倍增年”“担当善为落实年”建设，上半年实现市考税收4.6亿元，比去年同期上升37%。街道坚持以项目促发展、以民生暖民心。全年排排重点项目18个，完成征地120亩，提质改造老旧小区3个、新建中学1所。

## 感悟

党建强则发展强，路虽远，心中有光，行则将至。井湾子街道将以一以贯之紧扣“两个年”目标要求，锚定“全力以赴拼经济，实干创新求突破”工作主题，主动融入雨花“建设全国一流现代化强区”的定位布局中，加快推进重大项目建设，持续优化营商环境，办好民生实事，统筹发展和安全，以一域之力为全局添彩！

——雨花区井湾子街道党工委书记 龙峥嵘

深入推进“两个年”建设  
一线行动  
市委组织部 市委发展改革委 指导

# 印年画玩皮影吃点心 这里的民艺别错过哦

记者体验位于太平老街美孚洋行旧址的地道长沙民艺馆



位于太平老街美孚洋行旧址的地道长沙民艺馆展示了近600件长沙及全国各地的非遗民艺作品，成为一个全新打卡地标。  
长沙晚报全媒体记者 王志伟 实习生 周睿霖 摄影报道

长沙晚报全媒体记者 吴鑫 刘捷捷

作为有着千年历史底蕴的文化名城，长沙的非遗文化数不胜数。如今，在热闹的太平老街，又多了一个全新打卡地标——地道长沙民艺馆。8日，记者来到地道长沙民艺馆体验发现，市民可在馆内吃国潮点心、赏民艺文创、感传统文化，享受到好吃好看好玩的一站式体验。

地道长沙民艺馆由天心区文化旅游体育局指导，墨来点心局与长沙新消费研究院联合打造，结合民艺文创国潮中心，构建传统民艺的当下使用场景，让传统回归当下生活。

8日，记者来到地道长沙民艺馆，该馆选择了位于太平老街的美孚洋行旧址设计改造，将这栋两层的近代西式古建筑变为全新的非遗空间，用另类的方式解读湖湘文化。

湘绣、长沙铜官窑瓷器、长沙面塑、望城剪纸、望城皮影、滩头年画、浏

阳夏布……走进馆内，陈列区展示的湖南本土文创产品，让人目不暇接：

长沙地标冰箱贴、团扇等产品，让千年湘绣与长沙烟火气融合，焕发新生；关公、战马等来自长沙面塑代表性传承人陈金成的面塑文创产品，古朴典雅、活灵活现。

“比如这个刺子绣，是湖南益阳当地的手艺人手工制作。”工作人员介绍，馆内不少民艺产品融入了国潮、现代的创新元素，既是手艺人独一无二的心血，也是能够带得走的湖南地标。

“馆内囊括了近600件长沙及全国各地的非遗民艺作品。”地道长沙民艺馆馆长谢振说，馆内除了湖南本土的，还搜集了全国各地的文创产品及手工艺品，和融入国潮元素的文创单品。

记者发现，地道长沙民艺馆以湖湘文化为根基，通过一种可触、可感、可融入的全新体验形式，让人能够近距离感受传统文化的魅力。其中，民艺体验是非常吸引游客的亮点之一。

选版、上墨、拓印……记者化身手艺人，亲手见证一张张年画诞生的过程，体验拓印年画的乐趣。工作人员告诉记者，馆内提供了拓印年画、演绎皮影、绘制泥塑等多个体验项目。而且，体验项目把繁杂的工艺简化，让市民能够近距离感受传统文化。

近年来，长沙突出强调文旅创意融合，加快推进“文旅名城”工程建设，同时，非遗保护与传承也在不断创新、跨界，致力于弘扬中国民艺文化，深挖非遗文化的内核。地道长沙民艺馆，正是积极响应文旅建设号召、激发文旅消费市场新潜力，打造的闪亮新名片。

“下一步，我们会把地道长沙民艺馆建成民间手艺人的交流平台，打造新民艺孵化器。”谢振说，“我们希望给全国的民间手艺人提供一个可以学习、交流、展示的平台，让更多手艺人的作品崭露头角，成为传播长沙文化的新媒介。”

## 健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校对/欧彬

# 年轻人跑医院“吊脖子”治颈椎？不是人人适宜

“吊脖子”即牵引疗法，是颈椎病治疗中最重要的方法之一，但并非适用于所有类型的颈椎病

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

“医生，请问这里能不能做‘吊脖子’治疗？”“当然可以，但要看你适不适合做这种治疗。”近日，关于年轻人跑医院“吊脖子”治疗颈椎病的话题引发关注。网络上，年轻人跑医院做，部分老年人就在公园做，成为各大分享平台的“养生”新潮流。

8月8日，记者采访湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）骨伤（脊柱）二科主任、主任医师徐无忌教授，他表示，“吊脖子”即中医的颈椎牵引治疗，是治疗颈椎病的常规物理疗法。该牵引治疗必须在专业医生的指导下进行，不推荐盲目“吊脖子”健身，因为存在较大的安全隐患。

## 这是一种治疗颈椎病的有效方法

“孩子，你这是干什么？别想不通啊！”两天前，下班回到家的章女士吓了一跳：读高中的女儿用一条长长的围巾吊在脖子上。“妈，别闹！我这是学网上的，在做颈椎的牵引治疗呢！”章女士不解地问女儿，这种“吊脖子”的方法可以治疗颈椎病？

到医院的脊柱科走走，你可能会看到，治疗室里排排坐“吊脖子”，患者背后还有“神秘”的红色照射；坐在小矮凳上，将头悬挂在颈椎牵引架上，有的年轻人甚至双腿离地，摆出各种姿势，让人忍不住想笑。

徐无忌教授解释，“吊脖子”模拟的是临床上的神经根型颈椎病的牵引，是一种治疗颈椎病的有效方法。记者询问已经是第二次接受“吊脖子”治疗的小许，他说，“吊脖子”治疗有一股力量在牵引着他，下巴那里尤其明显，脊柱和上半身有往上挺的力量，颈椎也没有那么疼了，但这个疗法在家里是完成不了的。

徐无忌介绍，牵引疗法的主要作用机制是通过外力作用使颈椎间隙增宽，从而减轻颈椎间盘内的压力，缓解颈椎间盘对神经根或脊髓的压迫；同时，能够放松颈部肌肉，改善局部血液循环，促进炎症消退，达到缓解疼痛、改善症状的目的。但需要注意的是，牵引必须在专业医生的指导下进行，并且牵引前后需佩戴颈椎支具，以维持牵引的治疗效果。

近年来，颈椎病的发病率日益增长，尤其是年轻人患颈椎病的越来越多。分析原因，与他们长时间使用电脑、手机相关。



去医院“吊脖子”与自行“吊脖子”，有本质区别

制图/王斌

颈椎病的常见症状有：颈肩酸痛、头疼、眩晕、心悸、胸闷、恶心呕吐、胳膊疼痛、上肢麻木、视力模糊等。在颈椎病的治疗方法中，牵引疗法是最重要的方法之一。徐无忌表示，但牵引并非适用于所有类型的颈椎病。对于某些类型的颈椎病，如脊髓型颈椎病，过度的牵引可能会加重病情，甚至导致瘫痪等严重后果。因此，采用牵引疗法前，必须进行全面的检查和评估，确保治疗方法的安全性和有效性。

另外，在临床上进行牵引治疗时，很多患者可能会因为没有收到立竿见影的效果，产生一种“无效”的错觉。其实，牵引治疗是以10~20天为一个疗程，见效时间较慢，因此要耐心坚持下去，才能使症状缓解。医院的“吊脖子”治疗和自行的“吊脖子”健身有区别吗？徐无忌表示，两者有本质的区别。

医院采用的颈椎牵引分为两种，一个是坐位牵引，一个是卧位牵

引，牵引的力量一般来说，不会超过20公斤。卧位牵引相比坐位牵引使用的牵引力量更小，为2~3公斤，安全性更高。其中，牵引并非力量越大越好，而是以适宜为度。坐位颈椎牵引的力量更大，但更讲究力度和时间，需要在专业康复医生的指导下进行。

在家里、公园里看到的一些年轻人甚至包括有些爹爹阿姨，他们双脚离地的“吊脖子”行为，基本不科学，稍有不慎就会引发极为严重的后果。力量非常大的牵引，可能会导致人脊髓受压、神经根受到损伤，出现类似于瘫痪的症状。如果神经受压非常严重，会出现心跳和呼吸骤停。另外，“吊脖子”的位置接近颅顶，供应大脑的血管较多，也容易造成脑供血不足甚至窒息，如果随意“吊脖子”，十分危险。因此，不推荐盲目自行“吊脖子”健身，在没有专业医师的指导下，这种行为既不科学还存在安全隐患。

## 保暖、热敷和按摩，能有效缓解颈椎不适

平时，颈椎不舒服如何进行缓解？徐无忌表示，可以从几个方面加强预防：

首先，改变不良的工作和生活习惯。不要长期低头伏案工作，长时间保持固定姿势，会导致神经肌肉的过度紧张，使颈椎更为不适。应注意定期改变头颈部姿势、定时远眺，还可根据自身的身高和习惯，调整适合自己的工作台高度及倾斜度，使颈椎保持内外平衡；恰当的睡眠体位有助于缓解颈椎不适，睡眠时最好采取侧卧或仰卧位，枕头不宜过高，软硬适中、宽度适合；外界环境的风、寒、湿也可加重颈椎的不适，颈部保暖很重要，气温低、寒冷时建议戴围巾、

戴脖套，穿高领毛衣、立领棉衣，避免用冷水长时间冲洗。

其次，热敷和按摩是缓解颈椎疼痛的有效方法之一。热敷可以促进血液循环，对于缓解局部神经肌肉紧张和疼痛有一定作用，可使用热水袋、热毛巾或专用的热敷仪器，每次热敷时间控制在20分钟左右。此外，适当按摩可以放松颈部肌肉，缓解神经压迫，注意手法要轻柔，避免用力过度加重病情。

此外，可采用固定的方式。如用充气或固定式的颈托，对颈椎的局部进行固定，从而缓解肌肉的疲劳。乘坐长途汽车（4小时以上）时，最好配戴“U形枕”，以保护颈椎。但颈托不建议长期使用，正常肌肉长期不受到应力刺激便会慢慢萎缩，从而导致患者对颈托的依赖性，颈托一旦解除，很容易出现颈椎不稳定，从而产生相应的临床症状，颈托的使用时间不超过一周。

日常生活中可多进行锻炼，特别是颈肩背部肌肉锻炼和康复训练。正确的锻炼可强化肌肉力量，有利于稳定颈椎、延缓退变，如写米字或抗阻力训练。但要牢记以下几点：要缓慢、匀速运动，不要忽然用力；不要追求太大的活动范围；如果在锻炼中出现不适，要及时停止；若休息后仍未得到缓解，要及时去正规医院的专科就诊，得到专业医生的帮助。

同城通 分类信息  
生活资讯全搜索 为您服务全天候  
QQ办理 微信办理 手机扫码付款  
公告类:60元/行 资讯类:50元/行 标题限9字以内(占2行) 正文13字/行 套红加收20% 套彩加收30%

## 商业租售转让

### 晚报房产租赁

晚报综合楼2层(东头),芙蓉区晚报大道259号,面积575m²,租期5年,租金66元/m²/月(前2年),租金69.3元/m²/月(第3-5年)。长沙晚报大厦为长沙市地标性建筑,视野开阔,采光良好,交通便利。公示期:自本日起至至少3个工作日,欢迎有意向的个人或单位进行联系,联系人:15802530288(黄女士)。

## 公告声明

### 遗失声明

湖南黄花建设集团股份有限公司(统一社会信用代码91430100712106890J)不慎遗失名为“湖南黄花建设集团股份有限公司”的行政公章以及陈建武(法人)印章各1枚,声明作废。

### 遗失声明

广州市标顶餐饮管理有限公司遗失长沙喜盈门品牌管理有限公司开具的合同保证金收据1份,号码1018724,金额978元,声明作废。

## 公告

贺胜斌(湘AFC5389)、胡可晓(湘B89817)、王乐平(湘C9E059)、杨平安(湘KM0K86):长沙市交通运输局已如期作出行政强制执行催告书,请你于公告之日起30日内到长沙市交通运输局综合行政执法局领取《行政强制执行催告书》,逾期未领取,则视为送达。办公地址:长沙市芙蓉区荷花路7号,电话:0731-84694770,联系人:袁咏梅  
长沙市交通运输局  
2024年8月8日

公告  
本机构经国家金融监督管理总局湖南监管局批准予以迁址,现公告如下:机构名称:中国工商银行股份有限公司长沙麓山南路支行;业务范围:核准为其上级在被授权的业务范围内授权的业务;机构编码:B0001S243010121;许可证流水号:01066963;批准成立日期:1987年10月10日;机构住所:湖南省长沙市岳麓区麓山南路966号矿冶研究院内H1栋一楼门面;发证日期:2024年7月5日;发证机关:国家金融监督管理总局湖南监管局,联系电话:0731-88825467

## 下列证件声明作废

●易小军残疾证遗失,证号43012219620430062162,声明作废。