

品质提升 家园蝶变

长沙大力实施既有小区品质提升三年行动,546个小区旧貌换新颜

小区治理

党建引领实现服务居民“最大化”

小区作为社会治理的基本单元,直接关系到人民群众的日常生活。近年来,长沙通过党建引领,物业、业委会、居民将红色阵地延伸至小区,把“红色物业”打造成社区管理服务群众的“有力臂膀”,把小区物业服务人员队伍打造成党的工作队伍,切实打通党组织服务群众的“最后一米”,以有温度、有感情的服务,把党和政府的温暖传递到群众心中。

在住建局日前发布的2023年度长沙市“美好家园”小区中,润和又一城、加州阳光东组团、长房东郡、鑫天御景湾、鑫远尚玺等10个小区入选,润和又一城、加州阳光东组团2个小区被推荐参评国家级“美好家园”小区。

“我们坚持以‘党建引领’为主线,建立红色阵地,延伸便民服务,化解社区难题,建立党员志愿者组织、建设雷锋驿站等,打造‘红色物业’管理服务新模式。”润和城物业公司党支部书记李明阳介绍,小区今年投用了一款AI智能犬只牵引识别系统,通过小区摄像头,能第一时间识别遛狗不牵绳行为,并在后台发出警报声,成为长沙首个试点小区,获得业主一致好评。

数据显示,目前长沙共有物业服务企业1095家,管理各类物业项目3832个。作为行业主管部门,长沙市住建局督促物业服务企业将党建工作与项目现场管理深度融合,运用“红色志愿者”力量带动业主参与小区治理的积极性,让小区的邻里关系更加和谐;推动物业服务企业与社区、小区党组织的互联互通,进一步落实党建引领、联动治理、法治建设、人文关怀、智慧服务“五进”小区,提升业主的幸福感和获得感、安全感,助推物业服务行业党建工作水平整体提升,实现服务居民“最大化”。

同时,市住建局全面加强党建引领建设,深入实施“党建聚合”工程,以党建带城建,创新“党建+住建”工作模式,将支部建在项目上、支部建在小区里、支部建在窗口上,全面提升城乡建设品质,持续保障和改善民生,不断开创住建工作新局面。



在长沙市既有小区提质改造三年行动中,越来越多的居民获得了更加温馨舒适的生活环境。

易亿摄

加装电梯 十余万名居民告别“爬楼难”

民生无小事,枝叶总关情。推进既有多层住宅加装电梯,是老龄化社会的“刚需”,是补齐城市适老化设施短板的有效手段,更是满足群众更高层次生活的迫切需求。

长沙连续4年将既有多层住宅加装电梯列入政府十大民生实事工程,不断加大政策支持和资金投入。近4年累计加装电梯近4300台,十余万名居民告别“爬楼难”;今年长沙又计划完成既有多层住宅加装电梯300台。

市住建局相关负责人介绍,通过几年来的不断探索创新,长沙建立了一整套贯穿加梯全程的完整政策体系,联合相关市直部门,探索推行增设电梯“一站式”审批、“一区一策”建设模式、专项资金补助等措施,多措并举破解“梯位”难题;同时不断加大政策支持和资金投入,内五区增设电梯按10万元/台给予财政补贴,生动诠释了便民利民惠民的理念。

同时,长沙结合既有小区品质提升和开放式老旧小区引入物业管理等工作,设计先行、统筹规划、属地实施,使电梯加装和小区改造、小区管理有机结合,使方案更优化、运维更安全、居民更满意。

建筑不可避免会衰老,如何留住小区的品质和秩序,关乎每一位居民的日常生活。随着城市的发展和老龄化社会的到来,既有小区加装电梯成了居民们的迫切需求。长沙市积极响应群众呼声,大力推进既有多层住宅加装电梯工作,让幸福在老百姓家门口升级。

建于1997年的望城坡街道派出所宿舍小区,住户多为中老年人。面对加装电梯“利益诉求多、民意统一难”等问题,小区“邻长们”一起来到居民家里,面对面进行政策宣讲、意愿摸底,听诉求、解疑惑、议方案,并多次组织本单元业主召开座谈会、说明会、协调会,讨论加装位置、预算、安全、资金分摊等各项难点,最终实现3个单元全部加装了电梯。

“以前没有电梯,上下楼非常费劲,我十天半个月难得下楼。现在有了电梯,我每天都要到楼下散散步。”家住天心区劳动新村95号小区的李爹爹现在开始享受“一键直达”的便利生活,经过半年多时间的建设,该小区3台电梯已完工并进入试运行阶段。建设于20世纪70年代至90年代的雨花区金科园社区,目前已成功加装14台电梯,且运行良好。

小区提质 546个既有小区旧貌换新颜

耳边传来清脆悦耳的鸟鸣声,秋日暖阳下,带着阵阵桂花香扑面而来,道路整洁平整,车辆停放井然有序,居民们相聚广场或聊天或健身……这个秋天,改造一新的小区旧貌换新颜,目之所及皆秋色。

作为一个建成20多年的小区,位于芙蓉区年嘉湖畔的碧桂园占地160亩,拥有1032户居民,是一个综合型楼盘。前些年,这里设施老旧破损的程度十分严重,安全隐患突出。

得益于既有小区品质提升行动,碧桂园小区从消防系统、智慧管理系统到建筑主体工程、电气设备工程,以及环境景观、道路交通全面升级改造,实现了老旧小区的焕新。小区业委会主任伍洲红介绍,改造资金主要来源于归集至维修资金的补偿款部分;在政策支持下,全小区免费完成了天然气改造和水改工程。

“我们小区破损的外墙全部进行了重绘,换成了统一色调的真石漆,悬在头顶的安全隐患没了,我们住得更安心。”家住天心区兴汝金城小区的罗先生说,小区近年来的变化令他倍感惊喜。

兴汝金城小区几年前陆续出现外墙瓷砖脱落,涉及10栋房屋826户家庭,曾因外墙瓷砖脱落问题更换多家物业公司。去年,通过小区“红色联盟”协商议事机制,多次召开开群议

事会,更换物业公司后,推进“红色物业”创建,顺利启动小区外立面改造,将原有外墙瓷砖全面铲除,并改造为真石漆外立面,成为全省首个将外墙瓷砖全部铲除重做的高层小区案例。

三年来,长沙坚持以政府引导、居民主导、社会参与的共治共享模式,共提质改造既有小区546个,市、区县(市)两级财政安排奖补资金超2亿元,物业维修资金使用金额共计7.5亿元,撬动社会资金投入超15亿元,惠及居民91万户,约348万人。

既有小区品质提升,不仅是一项重大民生工程和发展工程,也是实现人民城市美好愿景的途径之一。市住建局充分发挥政府政策资金奖补引导作用,创新开展“设计师进社区”行动,保障建设品质,全面实施消防安全、建筑立面、地下车库、小区道路、综合环境、配套服务整体改造,实现软硬件两手抓。市城市建设科学研究院积极推进项目铺排、检查验收、示范评选等,按照“一区一策”,为既有小区品质提升提供全过程技术指导和政策支持。

小区提质改造,钱从哪里来?市住建局积极培育提质“造血”功能,支持小区盘活存量资源,拓展公共收益途径,激活社会资本参与,以小资金撬动大改造,既有小区品质提升项目如雨春笋般拔节生长。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖应林

猪血、青菜能“吸附”雾霾? 没有科学依据

雾霾中的细微颗粒物是直接进入肺部,而食物是进入消化道;对健康影响的评估是吸入肺部PM2.5的多少及总量

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨正强

前两天,长沙早晚时段出现雾霾。街面上有人戴上N95口罩,还有人在网上支招,可多吃五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等,用来对抗雾霾、排除毒素。据医学科学研究,雾霾在人们毫无防范时,可侵入人体呼吸道和肺叶中,侵害人的身体健康,甚至影响人们生活的方方面面。对抗雾霾,这些招数科学吗?如何有效预防雾霾对人体健康的损害?湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉为大家答疑。

雾霾危害健康,看吸入肺部PM2.5的多少及总量

受雾霾天气影响,近期各医院呼吸道不适患者有所增加,症状表现为咳嗽、多痰、胸闷、气短、咽痛、咽干等。

王先生是慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”)患者,每到寒冷季节,他就出现咳嗽、气促加重的情况,经过规律的长期治疗,病情控制较稳定。这两天,王先生的慢阻肺复发,他告诉医生用药规范,每天早晨天没亮就起床锻炼。医生听后分析原因,在雾霾严重的早晨去户外锻炼,没做好防护措施,可能诱发旧病复发。

“慢阻肺是一种常见的呼吸道慢性疾病,主要发病因素与吸烟等有害气体、颗粒吸入相关。”李升炉表示,雾霾天时,空气中PM2.5等大颗粒含量会明显增加,导致慢阻肺病人的呼吸症状加重。

张女士是多年的哮喘患者,近年控制得好未曾发作。近日雾霾天气时,张女士出现呼吸困难,但未引起重视,仍频繁外出,10月30日下班回家旧疾复发,严重到呼之不应,120救护车将其紧急送入医院救治。血气分析结果提示其为II型呼吸衰竭,考虑为重症哮喘所致意识丧失。经对症治疗,目前患者恢复神志。

哮喘是常见过敏性呼吸道疾病,患者控制得好可与正常人一样生活。但哮喘患者容易对花粉、粉尘等有害颗粒过敏,一旦接触致敏原或有毒有害气体,可导致哮喘急性发作。严重者如张女士一样,可出现意识丧失等重症哮喘的表现。

雾霾对健康的影响不单是污染的程度,还要看人暴露在雾霾中的时间长短。即使浓度很高,若暴露时间很短,对健康的影响不太大;浓度不高但暴露时间很长,对健康的影响相对要大些。因为最终影响健康的,是吸入肺部PM2.5的多少及总量。

所谓雾霾天气,顾名思义是“雾”和“霾”的组合。雾是空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中,从而降低能见度。霾也称阴霾、灰霾,是指大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

其中,PM2.5颗粒物是构成霾的主要成分,它粒径小,可负载很多重金属离子如铅、镉、砷等,化学物质如多环芳烃、硫酸盐、硝酸盐、铵盐、甲醛等,以及细菌病毒等有毒、有害物质。出现雾霾时,空气往往较浑浊,有时呈灰色或黄色,甚至红色。

“雾霾能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,对人体呼吸系统、心脑血管系统、泌尿生殖系统造成不同程度的影响,引起鼻炎、支气管炎、肺部疾病等病症。”李升炉介绍,雾霾中的

面对雾霾,减少出门是自我保护最有效的办法

有害物质一旦被人体吸入,会对人体的呼吸道造成伤害,严重时刺激呼吸道黏膜,使鼻腔变得干燥,破坏呼吸道黏膜的防御能力。有害细菌进入呼吸道,容易造成呼吸道疾病、脑血管疾病、鼻腔炎症等。

对于呼吸道疾病患者,雾霾天气可使病情急性发作或加重。出现雾霾天气时,气压降低,空气中可吸入颗粒物骤增、空气流动性差,有害细菌和病毒向周围扩散的速度变慢,导致空气中这些物质浓度增高,疾病传播的风险增加。一些敏感群体,如老人、孕妇、儿童及患有心脏或肺部疾病的人,更易受到PM2.5污染的影响。

一般情况下,在做运动和身体活动时,呼吸会变得更深更急促,从而使肺部吸入更多的PM2.

5。尤其是儿童,正处于生长发育阶段,对环境比成年人更加敏感,因此儿童在雾霾天应减少户外活动。重度污染时,不管多大的孩子,应停止一切户外活动。

对于一般人群,减少出门是自我保护最有效的办法。如果一定要外出,应做好个人防护,避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。回家后,要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上附带的污染残留物,防止PM2.5对人体的影响。

居家开窗通风应尽量避开早晚雾霾高峰时段,可将窗户打开一条缝通风,每次以半小时至1小时为宜;还可通过空气净化器,吸附空气中的细微颗粒物。

N95口罩不宜久戴,猪血不能“吸附”雾霾

“面对雾霾,有些年轻人追求美观佩戴卡通口罩,这是不可取的。”李升炉表示,从专业角度来讲,防护口罩建议选N95级以上的口罩。N95的“N”代表这种口罩可以防护非油性颗粒,“95”代表过滤效果是95%。

但要注意,普通人不宜长时间佩戴这种专业防护型口罩,戴半个小时需要摘下来换气,心肺功能差的老人和小孩更要慎戴N95口罩。这是因为,口罩过滤悬浮颗粒的效果越高,呼吸就越费力,长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况。选择口罩时,对气候变化较为敏感的人,最好选用12层以上的专业医用口罩,认准“药监械准字”。普通的无纺布一次性口罩,只能阻挡PM4以上的颗粒;12层的医用纱布口罩尽管对PM2.5阻挡效果有限,但能起到一定的防护作用,还能预防呼吸道疾病。

至于网上所言的“吃五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等能对抗雾霾、排除毒素”,没有科学依据。雾霾中的细微颗粒物,是可以直接进入肺部甚至血液中,引起肺部和心血管疾病;食物吃进去是进入消化道,食物不能直接把肺里的有害物质“带出来”,即猪血等食物不能“吸附”雾霾。

面对雾霾,均衡饮食更健康、科学。饮食应尽量选择清淡、易消化且富含维生素的食物,如鱼、肉、蛋、奶、黄瓜、胡萝卜、橙子、番茄、大豆等,提高机体免疫力。同时,应多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃刺激性食物。李升炉提醒,如果因雾霾天气导致呼吸出现感染,应及时到医院就诊,切不可自行用药。



漫画/余宁山

牙痛,也可能是心脏在“求救”

出现不明原因牙痛,检查后未发现牙体组织有病变,同时伴有胸部不适,要警惕心源性牙痛

长沙晚报10月31日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王诗文)突然觉得牙痛,却怎么也找不到原因……你是否有过这样的经历?其实,这可能是心脏发出的“求救信号”。

近日,68岁的马先生牙痛了10多天,且每天活动后会出现约3-15分钟的短时间牙痛症状,还越发频繁。因为马先生同时伴有心血管疾病,家人怀疑他是不是心脏出了问题。在家人陪伴下,他来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管内科二科门诊就诊,张婷副主任医师通过仔细问诊,考虑马先生的牙痛是“心源性牙痛”,收入住院后立即进行冠状动脉造影检查,结果显示他的冠状动脉前降支已经堵塞近96%,几乎剩一丝血流了。告知家属和患者后,医护人员对马先生进行了血运重建治疗,他的心脏危机和症状都得到了有效解决。

该院心血管内科二科主任、主任医师周兵介绍,心肌梗死前的牙痛,临床上叫作心源性牙痛。这种牙痛往往很剧烈,还具有阵发性,疼痛位置不固定,多发生在左侧上颌或下颌牙齿,但具体哪颗牙疼很难准确判断。而且患者会发现,吃常规止痛药对这种牙痛没什么明显缓解效果。此外,心源性牙痛还可能伴有全身症状,如心悸、胸闷、胸痛、出汗、乏力等,口腔检查通常也查不出明显的牙源性疾病。

不过,心源性牙痛和常见的牙齿疾病导致的牙痛不一样。心源性牙痛不会因为冷、热刺激而导致牙痛或症状加重。在治疗方面,心源性牙痛对于常规的牙科治疗或止痛药物往往没有效果,就算吃了布洛芬等止痛药物,牙痛症状可能会持续存在。

心脏问题会导致牙痛,主要与神经传导以及疼痛定位有关。当心肌缺血、缺氧时,会产生乳酸、丙酮酸等一系列代谢产物,这些物质会刺激心脏自主神经的传入末梢。这种刺激信号会传至大脑皮层,让人产生疼痛感觉。但是,大脑对疼痛的定位不是绝对精确的,有时候内脏传来的疼痛刺激可能会被误判为牙齿的疼痛,从而出现牙痛的“假象”。

周兵提醒,有肥胖、高血压、高血脂症、糖尿病等心血管危险因素的患者,特别是老年人,如果出现不明原因的牙痛,检查牙齿后又未发现牙体组织有病变,同时伴有胸部不适,要警惕心源性牙痛,应及时到医院检查治疗,以免发生急性心肌梗死、猝死等严重后果。