

# “采光好了、安全系数高了，心里踏实多了”

## 屋后“野蛮生长”的野树得到妥善处理，市民来电感谢晚报帮帮团记者，称“过了一个安心的春节”

长沙晚报2月10日讯(全媒体记者 舒元臻)“采光条件大为改善，安全系数也提高了许多，心里踏实多了!”10日，家住天心区南二环二段475号的市民翁先生再度联系上晚报帮帮团记者，感谢长沙晚报全媒体群众工作平台的帮助，自己屋后“野蛮生长”了几年的野树在几天时间内得以及时有效处理，解决了近一年来的心中隐忧，过了一个安心的春节。

### 野树“野蛮生长” 市民曾多方求助

几年前，天心区南二环二段附近，翁先生的自建房旁边建了加油站，刚好有两棵野树被隔在加油站围墙外，但正好在翁先生的自建房后。随着时光的推移，两棵野树疯狂地“野蛮生长”，根系深入到房屋地基以下，树冠树枝则延伸至电杆电线，并有继续向四周蔓延的趋势，对居住安全已造成了一定威胁。

2024年4月到5月期间，长沙大风大雨天气频繁，两棵野树树冠、树枝在风力作用下缠绕电力线缆搅成一团，导致线缆垂落地面。见此情形，翁先生立即向所在地天心区新开铺街道桥头社区反映情况，桥头社区则建议翁先生联系属地天心区新天村，翁先生向村委会反映并先后联系村综治办几名专干后，最后被告知先联系供电公司。几天后，长沙城南供电公司派出的两名维护人员把电缆简单固定绑在了树枝上，但几个月后电缆又松垂了，问题并未得到实际解决。这期间，翁先生还联系了天心区园林绿化部门，但在随后电话回访中因属地为村委会管理和不是园林树木的原因，仍然让翁先生找村委会。

### 多方合力一周整改 老旧居民区换新颜

枝叶在大风大雨天气容易缠住电缆电线，秋冬时落

叶无法有效处理，附近又有加油站、加气站、充电站和换电站，天气突变或者零星火花都有可能造成严重后果……在联系多部门寻求帮助均无下文后，翁先生和当地居民也尝试了好几次自行处理，但由于没有专业工具最后没有成功。2025年1月，翁先生在长沙晚报全媒体群众工作平台留言反映情况。1月20日，晚报帮帮团记者进行了一番走访调查后，联系天心区相关部门负责人并获得反馈：“会让属地街道立即核实情况，然后马上交办有关部门和街道处理。”

1月21日《长沙晚报》5版刊登了《“野蛮生长”的野树谁来管》，当日上午11时左右翁先生即联系晚报帮帮团记者表示“感谢帮忙呼吁”，自己已接到供电局和村委干事的电话称，将派人到现场核实情况。在经过1天的等待后，1月23日翁先生联系记者并发来现场照片，从照片来看，两棵树均已被砍伐，专业人员正在清理砍掉的树枝树干。

“当时工作人员告诉我供电部门随后也会对电缆电线进行修整，但需要等到春节之后。”翁先生2月10日告诉晚报帮帮团记者，这期间相关工作人员耐心跟自己进行了沟通，并听取附近居民的诉求，对整改方案征求居民的意见，还对现场情况及时进行了反馈汇报和跟进处理。

2月10日，晚报帮帮团记者再次来到翁先生自建房后，不禁眼前一亮：那两棵肆意生长的野树，枝丫横斜、遮天蔽日，如今已被悉数砍去，光线毫无阻碍地穿过居民的窗户，照亮每一个角落；落叶堆积的角落，如今也被清理得干干净净，地面裸露出来，显得格外空旷而宁静；往日交错缠绕像杂乱无章的蛛网的电线如今也被一一理顺、加固，整齐地在空中延伸，为这片老旧的居民区注入新的脉络。

### “野蛮生长”的野树谁来管”后续

# “收款码”变“付款码”，隔空被盗千余元

## 开福警方抓获一专业盗刷团伙，提醒市民切勿随意向他人展示收款码、付款码

长沙晚报2月10日讯(全媒体记者 邓艳红 通讯员 胡晶)“我明明出示的是‘收款码’，怎么钱反倒被扫走了?”10日，长沙市公安局开福分局披露了一起令人警醒的“二维码”盗刷案件。从事手机销售的赵女士，在毫无操作的情形下，账户资金离奇遭转走。警方迅速展开侦查，成功揪出一个横跨湖南、广东两地的专业盗刷团伙并将其一举捣毁。

“手机啥都没动，突然就弹出付款提醒。”赵女士心有余悸地回忆道。案发当天，她的手机收到一条陌生人添加好友申请，对方称欲购买手机。双方敲定型号与价格后，对方提出通过支付宝转账付款。

“老板，你的收款码扫不出来。”“发图片不行，总失败，咱微信视频吧，我教你操作。”赵女士提供支付宝收款码后，对方却以种种借口称无法支付，还提出视频通话，在线指导操作。

见对方下单如此利落，赵女士未起疑心，依言在视频里点开支付宝收款页面。可挂断视频后，没等来“收款”通知，却接连收到两条付款信息，一共被扣了1400多元钱。待赵女士反应过来，对方早已将她拉黑，无奈之下，她选择报警。

接警后，开福公安分局刑侦大队协同伍家岭派出所迅速启动案件侦破工作，很快发

现赵女士被盗刷的钱款流入了广州市某便利店账户。

民警对已有线索仔细梳理、深入研判，一个以黄某为首，长期在湖南及广东等地流窜作案的专业盗刷团伙浮出水面。该团伙巧用“隔空”盗刷付款码手段实施犯罪。

固定证据后，民警马不停蹄奔赴广州、佛山、郴州等地展开抓捕，将黄某等7名犯罪嫌疑人缉拿归案，串并全国同类案件200余起，查实涉案资金高达百万元。办案民警详解作案手法：该团伙先在网上搜索目标店铺电话，联系上后以购物为由添加受害者微信，与其视频聊天，诱导受害者打开支付宝“付款码”，趁机截图或拍照留存，再利用“免密支付”功能，用POS机等工具隔空盗刷。钱究竟是如何不翼而飞的?民警向记者揭开谜底：打开支付宝“收款码”页面时，首先跳出的是“付款码”，需手动点击切换才能显示“收款码”，骗子正是利用这一切换间隙，截图或拍照保存“付款码”，借助“免密支付”功能，用POS机等作案工具直接扫描盗刷。

警方提醒，市民切勿随意向他人展示收款码、付款码；务必为支付软件设置密码，并关闭“免密支付”功能，给资金安全上锁。同时，支付宝用户开启“付款码隐私保护”功能，可为付款码再加一道安全防护。



### 花灯迎元宵

宫灯、鱼灯、走马灯、花灯、纱灯、龙凤灯……2月9日晚，长沙世界之窗被各种灯笼照亮，吸引了众多市民、游客入园赏灯。当晚，长沙世界之窗元宵灯会亮灯。据悉，长沙世界之窗元宵灯会将持续到正月十八夜。

长沙晚报全媒体记者 贺文兵 通讯员 邓婷 摄影报道

# 注意！脑血管也有“节后综合征”

## 专家提醒，节后要尽快调整生活节奏、调节情绪，管理好基础疾病

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 姚婷 张宇晖

从春节假期轻松、热闹的气氛回归到快节奏、紧张的工作生活状态，不少人出现失眠、焦虑、情绪低落、食欲不振、工作效率低、肠道不适等情况，这些症状被统称为“节后综合征”。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科(脑病科)主任、副主任医师谢乐表示，脑血管也有“节后综合征”，对于脑血管病患者而言，这种综合征不仅关乎心理调适，更是一场对身体恢复与管理的考验。患者及家人应重视这一特殊时期，进行科学管理和积极应对，降低其对健康的影响。

### 什么是脑血管“节后综合征”

70岁的王大爷一家人回老家过年，春节假期结束后回到长沙。当一家人正围着烤炉吃饭时，王大爷手中的筷子突然滑落到地上，他以为是没拿稳，想要继续拿起筷子吃饭时，却发现右手轻度发抖，连夹菜都没有力气，筷子在他手里面好像千斤重，怎么都不听使唤。王大爷以为过节几天累着了，便回房间休息。但起床之后他越想茶杯喝水，右手依然没有力气，感觉胳膊从肩膀麻到手指，右腿也感觉石头压着一样沉重。女儿得知父亲的情况后，回想起两年前父亲曾经历过一次中风(脑卒中，分为缺血性脑卒中、出血性脑卒中两种类型，是由多种原因导致脑血管受损、产生局灶性或整体脑组织损害的疾病)，于是赶紧带着王大爷到医院就诊。经MRI(磁共振成像)等详细检查后发现，王大爷左脑中动脉一条分支脑血管被堵住了，也就是常说的脑梗死(缺血性脑卒中)。

谢乐表示，节假日期间，有的人摄入过多脂肪，致使血管内脂质增多、血液黏稠，亲朋好友团聚时，打牌、打麻将等娱乐活动频繁，加上过

度饮酒、吸烟和反复熬夜，易让人情绪激动、血压波动异常；有基础疾病者还会因走亲访友，导致无法按时服药。这些因素都大幅增加了脑血管病，尤其是急性脑血管病的发病风险，对健康的负面影响不容小觑。

脑血管的“节后综合征”，其成因主要包括以下几个方面：

情绪波动：节日热闹与节后冷清反差大，患者易孤独、焦虑或抑郁，加剧血压波动，增加脑血管病复发风险。

作息紊乱：节日常熬夜、晚起，打破日常作息。节后突然恢复规律作息，身体不适应，影响睡眠质量，损害脑血管健康。

饮食失衡：节日饮食高油、高糖、高盐，给脑血管病患者带来极大负担。节后不及时调整饮食结构，会使血脂、血糖等指标异常，加重病情。

运动量减少：节日忙于聚会、旅行，运动量减少。节后若持续缺乏锻炼，会减缓血液循环，增加血栓形成风险。

“脑血管病，包括脑卒中(中风)、脑血管狭窄等疾病，致死率和复发率高，患者在节日期间调整尤为重要。”谢乐提醒。



漫画/余宁山

### 这些人要警惕脑血管“节后综合征”

谢乐表示，过年期间，大量高脂肪饮食为动脉硬化斑块的生长提供了“养料”，使其变大，加剧血管腔狭窄，阻碍血流。若脑血管狭窄，会引发脑缺血缺氧，出现头晕、头痛、一侧肢体乏力等症状，这些症状易被误认为是过年劳累，从而延误治疗。

春节期间亲友团聚，如果过度激动会使血压骤升，增加脑血管壁压力。“三高”(高血压、高血脂、高血糖)人群脑血管壁本就脆弱，受刺激后，轻者血管内皮受损，埋下动脉斑块隐患；重者动脉斑块脱落致急性脑梗，或脑血管壁破裂引发急性脑出血。

春节过后，温差较大，寒冷刺激导致人的大脑血管收缩明显，血压极不稳定。若血流减

慢，血黏度增高，非常容易导致血栓形成。曾有脑梗病史的患者，本身就有“三高”等疾病风险的中老年人等，都是脑血管病发生的高危人群。

因此，有脑血管病家族史、高血压病、高脂血症、糖尿病、既往脑梗死等危险因素的中老年人，如果突发单眼或双眼看不清东西、跌倒、一过性头晕、面部或单侧肢体麻木、无力、笨拙、沉重、说话不清楚等症状，一定要警惕脑梗死发生。发生脑梗死后4小时内是黄金治疗时间，即溶栓时间窗。一旦出现这些症状，患者应立即到医院进行溶栓处理。对脑卒中患者来说，时间就是大脑，时间就是生命，越早发现、越早治疗，效果越好。

### 如何预防脑血管“节后综合征”

谢乐表示，脑血管的“节后综合征”不容小觑，尤其是患有高血压、高血糖、高血脂的人群，更是脑血管病的高危群体，可以从以下几个方面积极预防：

调整生活节奏。节后应尽快将生活节奏恢复至节前规律状态。饮食上，保持清淡、适度、定时，减少大鱼大肉的摄入，增加蔬菜瓜果的摄入比例，同时多喝水，让肠胃得到充分休息。作息方面，合理安排时间，保证充足睡眠，使春节假期劳累的身体得以恢复。此外，适当运动也不可或缺，运动不仅能调节状态、愉悦心情，还能消耗节日期间摄入的过多营养，运动时需注重防寒保暖，老年人尤其要避免过早外出晨练，以防受寒。

调节情绪。从节日的热闹氛围中突然脱离，又与家人分别，有些人容易情绪低落。此时，可通过多与家人打电话缓解思念之情，还可保持社交活动，如外出散步、与朋友聊天，或者做自己喜欢的事情，分散注意力，避免情绪大幅波动。

管理基础疾病。已有基础疾病的患者，要坚持低盐、低脂饮食，严格按照医嘱调整用药，有效控制高血压、高血脂、高血糖等原发疾病。若控制效果不佳或病情出现变化，应及时前往医院就诊，配合医生进行全面体检。需要注意的是，一旦突然出现头痛、头晕、眼眶歪斜、一侧肢体麻木或无力、言语不清等症状，必须立即前往就近医院，争取最佳治疗时机。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科(脑病科)学科带头人伍大华教授表示，脑血管的“节后综合征”虽然常见，但只要进行科学管理和积极应对，完全可以降低其对健康的影响。患者及家人应重视这一特殊时期，采取有效措施，确保平稳过渡，开启健康生活。

# 糖尿病患者吃汤圆 如何做到血糖不飙升

长沙晚报2月10日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 胡文孝 魏雪乔 周晓梅)

12日是蛇年元宵佳节，吃汤圆是元宵节必不可少的传统。然而，对于糖尿病患者而言，汤圆却藏着“甜蜜烦恼”。湖南中医药大学第一附属医院内分泌科主任医师邹晓玲建议，糖尿病患者每餐汤圆不宜超过3个，同时应减少主食量，保证碳水摄入总量不变，适当搭配芹菜、菠菜等富含膳食纤维的食物，延缓消化吸收，以稳定血糖。

传统汤圆多以糯米、芝麻为原料，中医认为，糯米性温味甘，能补中益气、健脾养胃；炒黑芝麻性温味甘，可补肝肾、益精血。但糯米升糖指数高，芝麻汤圆馅料含糖量也不低，两者结合，食用后易使血糖短时间内快速上升，给糖尿病患者带来健康隐患。

糖尿病患者该怎么吃汤圆呢?邹晓玲表示，市面上的汤圆种类繁多，对于带馅汤圆，应尽量避开传统高糖、高脂肪的馅料。有条件的话，可以自制汤圆，用糯米、全麦粉替代部分糯米粉，增加膳食纤维，降低碳水吸收速度。馅料选少量木糖醇调味的坚果，或低糖水果，如蓝莓等。从中医养生角度看，这样的搭配既符合营养需求，又有助于维持身体的健康状态。

中医强调“因时养生”，吃汤圆的时间也有讲究，最好在正餐时吃，避免两餐间或睡前食用，以防血糖大幅波动。吃完后要密切监测血糖，若升高，及时咨询医生调整药物剂量。餐后半小时适度运动，如散步、打八段锦，可帮助消耗热量、代谢血糖。

如果糖尿病患者近期血糖控制不理想，波动较大，最好暂时不吃汤圆。血糖波动大往往意味着体内气紊乱、脏腑功能失调，食用汤圆这类高糖、高热量食物，无疑会加重病情。可待血糖稳定后，再根据自身情况少量食用。

此外，吃汤圆后还可搭配消食茶饮，陈皮山楂茶用陈皮3克加上山楂5克做茶饮，可理气化滞。饭后按揉足三里、内关穴各3分钟，可助运化、调气。