

# 多项创新消防装备全国推广

长沙消防“肖高建创新工作室”揭牌

长沙晚报2月18日讯(全媒体记者 周小华 通讯员 冯运文)18日,长沙市消防救援支队首个以个人名字命名的装备创新工作室——“肖高建创新工作室”在支队战勤保障中心揭牌。

## 研发出多项创新装备

“肖高建创新工作室”由湖南省消防救援总队长沙支队重型机械工程救援大队分队长肖高建带领20名核心成员组建。走进工作室,可以看到成果展示区、理论教学区、实操教学区三个区域,电气组合鼓、铣床、电子显微镜等设施设备一应俱全。目前,工作室已研发出多功能便携式手拖车、紧急撤离信号装置、多功能电动救援顶等多项创新装备。其中,“多功能便携式手拖车”和“紧急撤离信号装置”已在全国推广,屡获全省乃至全国创新评选佳绩。“紧急撤离信号装置能在火灾现场发出强烈信号,确保消防人员安全撤离;多功能便携式手拖车则解决了消防员搬运器材的困扰,尤其在复杂地形中表现出色。”肖高建介绍道。

## “红门工匠”拥有26项国家发明专利

因为消防人员主要接触的是红色的火,所以人们常以“红门”来指代消防。作为“红门工匠”的肖高建是衡阳人。他投身消防30多年,参与重大灭火和抢险救援行动530余次,荣立二等功2次、三等功12次。他还积极将所学知识运用到工作实践中,带头组织各种技术攻关,荣获多项省市级荣誉及26项国家发明专利。在震惊中外的汶川大地震发生时,肖高建驾驶消防救援车赶赴抗震抢险一线。在一线救援时,有感于救援设备的缺失,他萌生了自研装备的想法。记者在“肖高建创新工作室”看到,有一款经他设计的折叠推车,不仅可

装备创新工作室的建立旨在结合实践经验和专业知识,解决现有装备短板,提升性能,提高救援效率和质量。同时,工作室还致力于培养既懂消防业务又具备专业技术的复合型人才。工作室成员表示,将充分利用长沙地域优势,与三一重工、中联重科等消防装备厂家建立紧密合作,将创新成果转化为实用装备。市消防救援支队支队长傅一心在接受记者采访时表示,工作室的成立标志着长沙市消防救援队伍在装备创新上将有更大舞台、更多保障、更多前景。长沙市消防救援队伍将把“肖高建创新工作室”打造成为长沙消防的新名片,助力装备建设迈上新台阶。



消防救援人员在“肖高建创新工作室”参观学习。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

扫码看辣视频

体验创新消防装备

# 守护“钢铁驼队”的“安全卫士”

长沙晚报全媒体记者 吴鑫帆 通讯员 袁一萍 孟祥琳

近日,长沙成功获批国家中欧班列集结中心。在长沙北铁路货场,有一批“安全卫士”默默守护着“钢铁驼队”不断跑出加速度。2月17日清晨5时,对讲机的声音划破了长沙北铁路货场的宁静。“沙哥,快去现场看看,有个集装箱超偏载数据异常。”接到货运员的通知后,从晨雾中检车回来的货装值班员陈沙安即刻回头向集装箱堆场走去:“我在现场,马上去。”53岁的陈沙安是一名有着铁路货运从业33年经验的老手,他在长沙北集装箱班组担任货装值班员,主要负责保障中欧班列的货装安全和运输组织工作。自2014年长沙开出首趟中欧班列以来,他便一直坚

守在这个岗位上,见证了中欧班列(长沙)从“蹒跚学步”到“高质量发展”的每一个阶段。此时距离中欧班列发车还有2个小时,为不影响班列准点开出,陈沙安立即和同事用轮对侧重仪观测两侧轮对的受力情况,同时联系箱管货运员调取装箱照片。陈沙安迅速判断出问题所在,并立即协调装卸班组开箱,组织人员重新调整货物位置,让每一件货物都严格按照装载方案摆放到位,并加入格挡进行装载加固。完成调整后,他又对集装箱进行了全面“体检”,“箱门锁扣牢固,施封号无误,箱体无异常,轮对侧重仪无异常,隐患全部排除”。当最后一组数据确认无误后,陈沙安才长舒一口气。随后,X8426次

中欧班列于当天早上8时开出,满载工程机械、电子产品等驶向目的地,陈沙安也顺利完成了他的夜班工作。“核对集装箱号、检查箱体状况,确认货物装载情况等,这些工作看似简单,但必须细心细致加上过硬技术,才能保证‘零误差’,确保每天开出去的班列安全抵达。”陈沙安说,看着一列列中欧班列载着“中国制造”安全驶出,他感到特别自豪。据了解,自2014年10月首发至今,中欧班列(长沙)累计开行超过5500列,运行长沙至明斯克等“明星线路”15条,辐射亚欧近30个国家100个城市。近年来,中欧班列(长沙)的货运量逐年攀升,连续4年保持千列规模,连续6年稳居全国第一方阵。

## 健康

# 春天肝火旺睡不好? 中医建议从体质调理入手

可从饮食搭配、情志疏导、适度运动及针灸、艾灸等方面进行调治

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

“别人是‘春眠不觉晓’,我却是‘一天到晚睡不好’……”春节过后,上班族又投入紧张的工作节奏中。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊暑霖介绍,近期门诊接诊了多例受失眠困扰的患者。从中医角度看,失眠与个人体质紧密相连,不同体质引发失眠的原因各异,相应的调理方法也不同。若长期失眠,可尝试中医体质调理。

## 35岁女子工作压力大入睡困难 诊断:肝郁体质致失眠

35岁的林女士是一名广告策划人,工作压力大。近期,她遭受失眠的困扰,入睡极为困难且多梦易醒,还易生气,胁肋部常胀满不适。就诊后,她被诊断为肝郁体质导致的失眠。熊暑霖为她开具了柴胡疏肝散加减的方药,并配合针灸太冲、行间等穴位,每周进行3次治疗,同时建议她服用益智调神膏。林女士遵医嘱,坚持饮用玫瑰花茶,每天进行30分钟的瑜伽练习,同时学习情绪管理。经过一段时间的调理,林女士的睡眠状况改善,情绪也逐渐稳定。

肝郁体质的人情绪波动较大,容易陷入焦虑、抑郁的情绪中,时常感到烦躁不安。日常可能会有胁肋部胀满疼痛的症状,女性还可能出现月经周期紊乱、经量异常等月经

不调的表现。

肝主疏泄,负责调节人体气机的顺畅运行。当肝气不舒时,气机就会阻滞,气血运行不畅,进而影响到心神的安宁,最终导致失眠。春在五行中属木,与肝的属性相应,所以肝郁体质的人在春季更易出现失眠症状。调理方面,熊暑霖建议,饮食上应多食用具有疏肝理气作用的食物。比如,芹菜富含膳食纤维和多种维生素,能清肝热、疏肝气;西兰花营养丰富,有助于肝脏的排毒和疏泄;茼蒿气味芳香,能起到宽中理气的作用;玫瑰花茶是疏肝理气的佳品,每天泡上一杯,既能疏肝解郁,又能调节情绪。同时,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,易加重肝郁,影响睡眠。

在作息上,保持固定的作息时

间,早睡早起,避免熬夜,让肝脏在夜间得到充分休息,利于肝气的疏泄。保持心情舒畅,对于肝郁体质的人至关重要,可以通过听舒缓的音乐、看喜剧片来缓解压力,还可学习情绪管理技巧。比如深呼吸,当感到烦躁时,慢慢地吸气再缓缓地呼气,能帮助平复情绪;冥想可让思绪平静下来,增强心理的抗压能力。选择合适的有氧运动,能有效促进气血流通,疏肝理气。瑜伽中的各种伸展动作,能拉伸肝经,调节肝气;太极拳动作缓慢、柔和,注重气息配合,有助于调节身心平衡;八段锦通过不同的动作组合,疏通经络,调和气血。每周进行3至5次、每次30分钟左右的运动,对改善肝郁体质和失眠症状有很大帮助。

熊暑霖开出天王补心丹为其进行治疗,同时针灸太溪、照海等穴位,并建议她服用平肝清火膏。随后,刘女士调整作息时间,每天食用百合银耳汤,每周进行3次八段锦练习。调理一段时间后,刘女士的失眠症状得到有效缓解,手足心热、盗汗等症状明显减轻。

阴虚体质的人形体较为消瘦,常感觉口燥咽干,需要频繁喝水。手足心发热,晚上睡觉时尤为明显,还会出现潮热盗汗的症状,两颧部位呈现出潮红之色等。阴虚意味着体内阴液不足,阴不制阳,阳气相对亢盛,虚热内生。这种虚热会扰动心神,从而导致失眠。应减少思虑,避免过度操心。日常生活中,可以通过散步、与朋友聊天等方式放松心情。遇到烦心事时,不要独自纠结,及时与他人沟通交流,释放内心的压力。



漫画/何朝霞

## 28岁女子熬夜加班睡眠浅易惊醒 诊断:阴虚体质致失眠

28岁的刘女士由于长期熬夜加班,近段时间出现失眠症状,入睡困难,睡眠浅且容易惊醒,还伴有脾气急躁、手足心热、盗汗、咽干口燥等症状。就医后,她被诊断为阴虚体质导致的失眠。熊暑霖开出天王补心丹为其进行治疗,同时针灸太溪、照海等穴位,并建议她服用平肝清火膏。随后,刘女士调整作息时间,每天食用百合银耳汤,每周进行3次八段锦练习。调理一段时间后,刘女士的失眠症状得到有效缓解,手足心热、盗汗等症状明显减轻。

在调理策略上,熊暑霖建议,饮食上多吃滋阴润燥的食物。百合具有润肺止咳、清心安神的作用,可煮粥或炖汤;银耳富含胶质,能滋阴润肺;黑芝麻滋补肝肾、润肠通便;枸杞养肝明目、滋补肝肾;桑葚滋阴补血、生津润燥;鸭肉性凉,能滋阴养胃。同时,避免食用辛辣、温热、油炸食物,这些食物易伤阴,加重阴虚症状。保持居住环境凉爽、通风,避免高温燥热。室内可放些绿色植物,增加空气湿度,营造舒适的居住环境。不要熬夜,保持充足的睡眠,有利于阴液的生成和恢复。选择动静结合的运动方式,如打太极拳、练八段锦及五禽戏等。这些运动的动作缓慢、柔和,注重气息的调节,既能锻炼身体,又能避免因剧烈运动导致出汗过多伤阴。每周进行3至4次运动,每次运动30至40分钟即可。

## 上接1版

我们有信心有力有效抓好落实,促进民营经济健康发展,为推进中国式现代化作出更大贡献。”

改革开放40多年来,我国民营企业蓬勃发展,民营经济从小到大、从弱到强。目前,我国民营企业数量占企业总数的92%以上,国家高新技术企业中民营企业占比也在92%以上。

“总书记充分肯定了民营经济的发展成绩,强调‘民营经济已经形成相当的规模、占有很重的分量,推动民营经济高质量发展具备坚实基础’,进一步坚定了我们发展的信心。”比亚迪股份有限公司董事长王传福表示,“如今,我国正从汽车大国迈向汽车强国,我们坚持做实业、以产业报国,有信心把新能源汽车产业越做越大。”

杭州宇树科技有限公司首席执行官王兴兴是一位“90后”创业者。就在不久前,公司研发的人形机器人登上了今年春晚舞台,引起各界关注。“习近平总书记强调,要‘保持发展定力、增强发展信心,保持爱拼会赢的精气神’,让大家深受鼓舞、充满干劲。”王兴兴说,“我们将进一步加大科研投入,研发新产品,不断开辟发展新赛道。”

复杂多变的国内外形势下,民营经济发展并非坦途,面临着国内需求不足、外需走弱、行业“内卷”等问题。习近平总书记强调:“当前民营经济发展面临的一些困难和挑战,总体上是改革发展、产业转型升级过程中出现的,是局部的而不是整体的,是暂时的而不是长期的,是能够克服的而不是无解的。”

国家发展改革委宏观经济研究院院长黄汉权表示:“总书记的重要讲话坚持问题导向,客观辩证分析问题,勉励广大民营企业增强内生发展动力,积极应对、形成合力,推动民营企业在新征程上行稳致远。”经过多年创新发展,西安蓝晓科技新材料股份有限公司

在一些细分领域实现了突破,但也面临市场竞争加剧、贸易壁垒加剧等新的挑战。公司董事长高月静说:“总书记的重要讲话诚恳务实,既直面民营企业关切,又指明政策支持方向。我们要把思想和行动统一到党中央对形势的判断上来,统一到党中央对经济工作的决策部署上来,坚定必胜信心,勇攀科技高峰。”

新时代新征程,我国社会生产力将不断跃升,人民生活水平将稳步提高,改革开放将进一步全面深化,将给民营经济发展提供更大的发展空间。

“中国有14亿多人口的超大规模市场,每年有接近1000万的新生婴儿,60岁及以上老年人口约3亿,人们需要精准营养配方,这为我们做好全生命周期产品提供了巨大市场机遇。”黑龙江飞鹤乳业有限公司董事长冷友斌说,“我们将立足实业、做强主业,一心谋发展,不断做大做强中国奶粉品牌,以实际行动推动高质量发展。”

“广大民营企业齐心协力、攻坚克难,就一定能抓住发展新机遇,实现新跨越。”美团公司创始人、董事长兼首席执行官王兴说,“我们将深入领会习近平总书记重要讲话精神,积极拥抱人工智能、大数据等新技术,继续积极促进扩大消费,探索无人机配送和自动配送等科技研发,努力‘走出去’扩展海外市场,不断开创发展新局面。”

全国工商联副主席汪鸿雁表示:“我们将引导广大民营经济人士深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,从总书记的重要讲话中汲取智慧和力量,让企业发展与国家战略同频共振,积极投身中国式现代化建设。加强企业服务,协助党和政府破除依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争的各种障碍,助力营造更加公平开放的市场环境。”

新华社北京2月18日电

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/李乐

长沙市疾控中心提醒用人单位和劳动者,及时进行职业健康检查

## 健康上岗,从“检”开始

长沙晚报2月18日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 龚美倩)春节假期结束后,劳动者陆续上岗。2月18日,长沙市疾控中心提醒用人单位和劳动者:节后复工莫忘职业健康,及时进行职业健康检查,为全年健康工作做好铺垫。

职业健康检查,是指通过医学手段和方法,针对劳动者所接触的职业病危害因素可能产生的健康影响和健康损害进行临床医学检查,了解受检者健康状况,早期发现职业病、职业禁忌证、可能的其他疾病和健康损害的医疗行为。

职业健康检查和一般健康检查的区别在于:用人单位应安排接触有毒有害作业的劳动者在上岗前、在岗期间和离岗时进行职业健康检查,并按要求建立职业健康检查档案,这是企业应履行的义务,强制执行;职业健康检查针对性强,目的是发现职业禁忌证和疑似职业病,不同的职业病危害因素造成的健康损害不同,各有侧重,应严格按照《职业健康监护技术规范》要求的项目和周期进行检查,比如粉尘作业,主要是呼吸系统的损伤,需进行X线胸片、肺功能检查,噪声主要影响听力,需进行纯音听力测试等,这是劳动者的权利;职业健康检查应该由取得省级以上人民政府卫生健康行政部门备案的医疗卫生机构进行,并注意以下6个方面:

携带身份证;体检前正常饮食,不宜吃夜宵;体检当日可喝水,不宜吃早餐;

体检前避免过劳,注意休息;患高血压等慢性疾病者,正常服药;

噪声作业需查听力,应脱离噪声环境12小时以上;电焊工作业需扩瞳查眼底,应避免开车;

害及自身健康状况,维护健康选择权;守护长远权益,体检报告是职业病诊断、工伤认定的关键证据,应妥善保管,守护自身权益。

对企业来说,可以规避法律风险,避免因未履行法定义务导致的赔偿纠纷及行政处罚;提升成本效益,通过健康筛查减少因健康问题导致的用工成本增加;树立企业形象,体现对员工健康的重视和人文关怀,增强归属感,树立企业形象。

需要注意的是,职业健康检查应当由取得医疗机构执业许可证并在省卫生健康委备案的医疗卫生机构进行,并注意以下6个方面:携带身份证;体检前正常饮食,不宜吃夜宵;体检当日可喝水,不宜吃早餐;

体检前避免过劳,注意休息;患高血压等慢性疾病者,正常服药;

噪声作业需查听力,应脱离噪声环境12小时以上;电焊工作业需扩瞳查眼底,应避免开车;应密切配合检查,以获得真实结果;体检时间:工作日8时至12时,一般当日16时可查询体检结果。

长沙市疾控中心作为职业病防治的专业机构,是市职业健康检查质量控制中心、市职业病防治技术指导服务中心,拥有职业性尘肺病、职业性中毒、物理因素职业病诊断专家团队,为劳动者提供上岗前、在岗期间、离岗时职业健康检查及应急健康检查、职业病诊断与劳动能力鉴定服务等。