

# “立冬补冬”，莫轻信“经验之谈”

湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 段珂妍

## 健康视点

天气渐寒，万物收藏，11月7日，正式进入今年的立冬节气。

立冬节气的到来标志着冬季正式开始。随着气温逐渐降低，民间各种御寒养生的“经验之谈”纷纷登场，但这些口耳相传的方法是否都科学可靠？

“立冬已至，自然界进入‘阳退阴生，寒盛阳伏’的闭藏阶段。从医学角度看，这是人体新陈代谢相对减缓、抵抗力容易下降的时期。正确的养生方式有助于固本培元，平稳过冬。”当日，湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任熊署霖接受采访时介绍，一些流传甚广的误区需要予以纠正，否则可能适得其反。

### 泡脚绝非水温越高、越久越好

熊署霖提醒，“泡脚水温越高、时间越长越好”是在门诊中经常需要向患者，特

别是糖尿病患者和心血管疾病患者纠正的观念。过热的水温和过长的浸泡时间会导致人体下肢血管过度扩张，大量血液涌向体表，造成心脏和大脑等重要器官的缺血缺氧。

对于心脑血管疾病患者，过度泡脚会增加心脏负担，诱发心慌、胸闷、头晕等症状。对于糖尿病患者，由于可能合并周围神经病变，对温度不敏感，极易导致无症状性烫伤，引发难以愈合的足部溃疡。

“泡脚水温应控制在40℃左右，以手脚感觉温热不烫为宜，时间以15—20分钟为佳，身体微微出汗即可。结束后应立即擦干双脚，注意保暖。”熊署霖建议。

### 晨练不是时间越早、空气越好

“闻鸡起舞”的传统在冬季需要调整。很多人认为“晨练越早，空气越好”。然而冬季日出前，不仅气温较低，近地面逆温层也使得大气污染物难以扩散，空气质量较差。

同时，清晨是人体血压的生理性高峰

时段，加之寒冷刺激会引发血管收缩、血压升高，大大增加心脑血管事件的突发风险。

熊署霖表示，冬季晨练应遵循“必待日光”的原则，建议在太阳升起后(上午9—10点后)或傍晚(下午4—5点)进行。此时气温回升，污染物扩散，空气质量改善，且人体适应性更好，运动更为安全。

### 长时间紧闭门窗恐会积累有害物质

值得关注的是，许多老年人习惯于在冬季紧闭门窗，但由此引发的各种不适症状不容忽视。

熊署霖介绍，在密闭空间内，人员活动会导致二氧化碳浓度累积、氧气含量下降，同时室内装修材料、家具可能释放的甲醛等污染物浓度升高。长期处于此种环境，会导致大脑慢性缺氧，表现为嗜睡、头晕、反应迟钝、记忆力下降，并可能刺激呼吸道，诱发或加重慢性支气管炎等疾病。

“每日应至少在午间气温较高时开窗通风2—3次，每次15—30分钟，以保持室内空

气清新。”熊署霖建议，可采用交替房间通风的方式，避免穿堂风直吹，防止感冒。

### 饮食养生不可盲目进补

针对民间“立冬补冬”的习俗，熊署霖特别提醒，养生不可“盲目进补”。

“不少人认为冬季进补就是大吃滋补品，这是典型的误区。”熊署霖介绍，若不辨体质而盲目滥补，如气虚者误服滋腻之品，或阴虚者过量食用温燥之物，非但无法补益身体，反而会增加脾胃负担，甚至引发上火、腹胀、便秘等“补益病”。

真正的进补应遵循“虚则补之、平衡为要”的原则，建议在专业医师指导下，根据气虚、血虚、阴虚、阳虚等不同体质，有针对性地选择食材，才能达到事半功倍的效果。

熊署霖提醒，立冬养生要遵循“养藏”，不可妄动阳气，应根据自身情况有针对性地进行适合自己的养生方式。同时，要避免盲目锻炼和过度保暖等误区，保持科学、合理、健康的养生习惯。

## 新疆精品剧目《吐鲁番的葡萄会唱歌》登陆长沙

湖南日报11月7日讯(全媒体记者 郑旋 王立三 通讯员 王丽莎)

11月6日晚，“新疆舞合作品进援疆省市精品剧目展演”活动走进长沙梅溪湖国际文化艺术中心大剧院。新疆精品剧目《吐鲁番的葡萄会唱歌》精彩上演，剧院内座无虚席，气氛热烈。

《吐鲁番的葡萄会唱歌》是一场融合多元艺术魅力的文化盛宴，创新性地将大型舞台剧、民族歌舞、新疆手鼓表演与世界非物质文化遗产木卡姆艺术融为一体，以丰富的艺术表达传递新疆风情与湘吐情谊。剧目以“跨时空守望”为核心线索，讲述了两位“葡萄奶奶”的动人故事：一位从湘江畔远赴火焰山下，一位在葡萄沟坚守半载春秋，她们用一生心血培育出吐鲁番最甘甜的葡萄，更浇灌出湘吐两地跨越千里的深厚情谊。

演出中，“花园之恋”“清茶飘香”等篇章徐徐展开，既重现了丝绸之路上贸易兴盛、文化交融的繁荣图景，也通过回族姑娘的灵动舞姿、千年坎儿井的绿洲古韵、吐鲁番情歌的婉转悠扬，生动诠释了当地人民勤劳勇敢、热情似火的精神特质。

曾于1995年在新疆工作的观众肖晓运，看完演出后难掩激动：“太精彩了，热情洋溢的氛围一下子把我拉回了在新疆的日子。新疆人民的热情就像当地的葡萄一样甜蜜，现在我特别想再回到新疆、回到吐鲁番，重新感受那份纯粹的温暖与热情。”

## 涟源审批改革助力政务服务跑出“加速度”

湖南日报11月7日讯(全媒体记者 郑旋 通讯员 肖星群 易海和)

“1天时间，完成全部审核，成功拿证。”近日，涟源市第六人民医院有关负责人拿到重新办理的《建设用地规划许可证》，为医院实施新项目争取更多时间。

因项目建设需要，申请正负零标高整体抬升优化，属于重大规划条件变更，涟源市第六人民医院需重新办理《建设用地规划许可证》。涟源市政务服务中心自然资源局窗口受理申请后，一次性告知补正要求，业务科室同步开展技术审查与部门协调，将以往需多环节串联的流程改为并联办理，最终1个工作日内完成全部审核。

自出台《关于进一步优化审批流程实施意见》后，涟源市有关职能部门推进平台互联互通，全面推行并联审批、全程网办，普及电子证照、电子印章应用。通过流程再造，将《建设用地规划许可证》由串联改为并联办理，办理时限由法定3天压缩至1天。

在精简审批上做“减法”，在提升效能上提“速度”。涟源市取消非必要审批环节，取消非市政府名义合同司法审查，简化政府投资项目审批流程，规范受理流程、优化招投标电子化，将整体审批时限压缩20%以上。

此外，涟源市深化财政管理改革，实行总额控制授权，简化资金拨付程序；规范中介服务，建立“中介超市”，推行框架协议采购，有效降低了企业制度性交易成本。

通过打出审批改革“组合拳”，市场活力有效激发。近期，涟源市总投资49亿元的14个招商引资重点项目集中开工投产，涵盖新能源新材料、生物医药等重点领域，展现了审批制度改革的显著成效。

### 2025年全省刑侦犬实战比赛落幕

### 长沙等6市警犬比武获奖

湖南日报11月7日讯(全媒体记者 李毅)7日，为期3天的2025年全省刑侦犬实战比赛在省公安厅警犬基地落幕。全省14个市州共70名选手参赛，长沙、衡阳、怀化、常德、永州、岳阳等6市公安局分获一、二、三等奖，长沙市公安局李宏尚等6人获个人单项第1名。

本次比赛设置服从、追踪、搜索(搜捕、搜尸、血迹搜索)等项目。“通过‘以赛促训、以训促战’，既对全省警犬技术团队实训实战成果进行了一次集中检阅，也促进了警犬训导员间的经验交流、技艺切磋、共同提高，达到了比赛预期目的。”省公安厅副厅长车丽华说。

据悉，近年来全省警犬技术团队在侦查破案、安保警卫、维稳处突、巡逻防控、缉毒搜爆、社会搜救等工作中屡建奇功，发挥出独特不可替代作用，用忠诚与担当书写“犬助警威、屡破奇案”的动人篇章，在全国

树立起湖南警犬品牌，为维护全省社会治安稳定作出了积极贡献。

车丽华介绍，随着当前社会治安形势发展变化和公安工作要求不断提高，警犬技术工作正面临着全新升级的压力，我省的警犬技术工作也存在一些深层次瓶颈问题，已难以满足当前形势变化和实际工作需要，“此次实战比武竞赛正当其时”。

下一步，全省公安机关将构建以“省厅基地为龙头、地市基地为骨干、县级基地为辅助”的作战体系，推广“以战代训、战训合一”训练理念，打造一支结构合理、素质过硬、充满活力的警犬技术人才队伍。结合智慧公安、大数战建设，推动警犬技术向智能化、精准化升级；建立警犬团队实战案例库，深入分析训练方法、战术运用、经验做法，定期组织实战实训研讨交流，推动全省警犬实战团队水平的整体提升。



11月5日，刑侦犬和训导员在比赛后互动。

湖南日报全媒体记者 辜鹏博 张熾文 摄影报道

## 澎湃动力 向新而行

### ——中车株洲电机有限公司绘就“十四五”高质量发展新画卷

龙文芳 张建平

融共进。

#### 产业新局：战略引领，铸就绿色发展“低碳动力先锋”

“十四五”开局，中车株洲电机公司面临一道时代考题：如何在坚守轨道交通主业的同时，开辟新战场？

答案写在产业的立体布局上——瞄准“低碳动力先锋”定位，构建“轨道交通+清洁能源+工业驱动”发展格局，主动融入服务制造强国、交通强国、“双碳”等国家战略。

近年来，围绕轨道交通产业提质升级、战新产业抢位布局、数字化创新和科技引领等方面，公司持续加大投资力度和资源倾斜。

在湖南株洲这座“中国电力机车之都”，中车株洲电机不仅是轨道交通产业集群的核心一员，也是驱动这一高效产业集群运转的“心脏”，持续为中国高端装备制造业输送着强劲动力。

——在轨道交通产业中，公司实现了铁路干线、城际交通、城市轨道交通主业的全面覆盖，满足各型轨道交通车辆用牵引电机和变压器配套。先后研制了复兴号动车组牵引电机、变压器，600公里高速磁浮列车直线电机、电磁铁，TQ800永磁牵引电机、全球首创大转矩永磁直驱牵引电机等具有国际先进水平的产品。凭借尖端牵引动力装备助力全球最快CR450动车组样车震撼亮相，为中老铁路、雅万高铁、冬奥专列等提供澎湃动力，连接世界。

同时，着眼高端化、智能化、绿色化方向，建成了“轨道交通牵引电机智能组装线”等5条高水平智能化产线，打造了国际领先的牵引电机数字化工厂，入选工业和信息化部智能制造示范工厂揭榜单位和。

——在清洁能源产业中，公司积极响应集团“双赛道双集群”发展格局，作为中车风电全产业链家族主要成员之一，公司顺应风电行业产品路线转型趋势，快速构建了基于中速永磁、双馈产品为核心的技术引领能力、工艺支撑能力和产能保障能力，成为技术路线最齐



中车株洲电机公司牵引电机智能组装产线。

全、生产运营规模最大的风力发电机生产企业。

——新能源变压器业务形成了轨旁地面供电系统、新能源供电系统的变压器技术平台和船舶电推动系统，广泛应用于轨道交通车辆、新能源发电、配电供电系统等战略新兴产业领域。

——在工业驱动产业中，公司拥有流体机械永磁电驱系统、通用工业电驱系统、油气永磁电驱系统及智慧矿山平台，广泛应用于工程机械、油田钻井、矿山采掘、船舶海工、制冷空调、医疗器械、钢铁冶金等领域。

研发的多款高速永磁变频电机，相继入驻中国尊、北京大兴国际机场等重大地标性建筑；为全球首台大坡度螺旋隧道掘进机“北山1号”提供定制化全套动力系统；1450kW船用轴带永磁发电机为船舶行业提供新的动力选择；WK-55型电铲永磁直驱电机技术填补了国际矿山电铲永磁直驱技术空白。

近年来，公司围绕轨道交通产业提质升级、战略性新兴产业抢位布局、数字化创新和科技引领等方面，持续加大投资力度和资源倾斜。“十四五”以来，战新产业新增投资占比约75%。按照

“业务一体、资源一体”的规划思路，统筹推进工艺布局调整，场地利用率提升15%、生产效率提升8%。从“复兴号”奔驰在祖国广袤大地，到点亮万家灯火的风电场，再到地下“钢铁巨龙”盾构机……这些跳动的“动力之心”正以澎湃的能量贡献着源源不断的“中国力量”。

#### 创新引擎：自立自强，增强新质生产力“核心动能”

创新，是中车株洲电机公司与生俱来的基因。在这片创新的热土上，每一个突破都凝聚着科技工作者的智慧与汗水，每一项成果都彰显着中国制造的底气与实力。

2023年国家科学技术奖励颁奖典礼上，公司双喜临门：参与研发的“复兴号高速列车”获科技进步奖特等奖，“超大容量风电能量转换系统的高性能服役关键技术及应用”获二等奖。荣誉背后，是一场持续多年的技术攻坚。

坚持科技自立自强，公司如同一个坚定的行者，在技术创新的道路上不断前行，始终致力于强化创新驱动，持续以技术创新不断增强企业核心竞争力，巩固提升技术领先优势，不断加快培育发展新质生产力。

在技术研发方面，公司突出技术引领，创新开展引领行业变革的前沿性、颠覆性、紧迫性、基础性技术研究。轨道交通业务始终锚定全球技术领先地位，坚持“数字化、绿色化、智能化、高端

化”等技术方向，做好下一代领先的牵引装备产品打造。清洁能源业务坚持“大容量、低成本、高可靠性”等技术方向，做好风力发电机、新能源变压器等重大产品的研制，让绿色能源驱动未来。工业驱动业务突出高端定位，坚持“大转矩、高转速、永磁化”等技术方向，做好流体装备、船舶电驱、工业电驱等系列化平台的迭代更新，让高端制造拥有更强劲的“中国心”。

创新，需要土壤，更需要平台。公司已建成3个国家级技术平台和11个省部级创新平台，不断增强原创技术需求牵引、源头供给、资源配置、转化应用能力。同时，持续建强电磁技术、机械结构等八大正向设计平台，确保关键技术自主可控、技术供应体系完整可靠，为产业拓展提供基础保障和关键支撑。目前，公司拥有国家授权专利1200余项(发明专利223项)，国家标准35项、行业标准37项。

机制创新，激发澎湃动能。公司构建了涵盖技术、工艺等关键领域核心项目“揭榜挂帅”和“赛马”机制，让想干事的有机会、能干事的有舞台、让干事成事的有地位，让创新的种子在竞争中茁壮成长。

#### 改革攻坚：破立并举，激活治理现代化“一池春水”

2024年，在国务院国资委办公厅发布的中央企业“科改行动”“双百行动”2023年度专项考核中，中车株洲电机公

司获评“‘双百企业’标杆”，这是公司继2022年度获评“标杆”等级后再次蝉联。

近年来，公司把改革推入深水区，用三大举措构建治理新机制。

以差异化管理管控激发经营主体活力。公司差异化建立了运营型、战略型、财务型、特别型等四类业务领域管控模式，分类设置符合产业发展特征、具有引导意义和评价价值的差异化考核指标。

成熟型产业聚焦盈利指标，成长型产业突出市场开拓相关指标，培育型产业侧重平台能力建设和产品谱系化等指标。

以穿透式契约管理做实经营责任共担。对5家轨道交通领域以外的子公司经理层“一企一策”“一人一表”设置有挑战性的考核指标，自上而下层层分解。

以自主化管理增强创业团队效能。以新兴产业、重大项目为主体，成立流体装备事业部、机电事业部等创新创业平台，引入高层次人才，推进“技术孵化、产业裂变”，实现以事业留人。

中流击水，奋楫者先。站在新的历史起点，中车株洲电机将胸怀“国之大者”，持续塑造创新发展新优势，加快培育新质生产力，巩固轨道交通装备行业领先地位，做大做强绿色低碳产业，以高水平的“智造”书写高质量发展的湖南篇章，为实现制造强国、交通强国与“双碳”目标贡献更多“中车方案”，向着世界一流机电企业的坐标昂首再出发。