

冒头就挖,3年“死磕”加拿大一枝黄花

64岁志愿者章志标守着300亩示范地证明一件事:它不是治不了,希望更多人参与



扫码看视频

7月28日上午,长沙县黄兴镇榨山港堤坝,64岁的环保志愿者章志标弯着腰,手持小锄头,在齐膝深的草丛中一株株寻找、挖除刚冒头的加拿大一枝黄花幼苗。就在一周前,他刚把这里清理过一遍。一场雨后,新的幼苗又密密麻麻钻出地面。

“你看,这才长了几天,不及时挖掉的话,过两个月开花结籽,又会到处扩散。”说完,他又蹲下身,将一株幼苗连根拔起。这样的动作,从2022年底开始,他已经重复了三年多了。

■三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖
通讯员 袁冰



章志标在清理加拿大一枝黄花。受访者 供图



志愿者在清理加拿大一枝黄花。受访者 供图

从“不起眼的一株草”开始

2017年,章志标第一次注意到加拿大一枝黄花。

这种原产北美的植物,因繁殖能力极强,被列入我国恶性外来入侵物种名录。一株植株最多可产生上万粒种子,种子像蒲公英一样随风飘散,还能依靠地下根茎不断繁殖,很快便会形成大片群落,与本土植物争夺阳光、水分和养分。

“有它生长的地方,本地植物几乎活不了,所以大家都叫它‘生态杀手’。”章志标说。眼看着黄兴镇部分河滩湿地、荒地甚至农田不断被加拿大一枝黄花侵占,他坐不住了。

从那时起,他开始利用空闲时间四处巡查、清理。后来,他干脆将镇上加拿大一枝黄花泛滥最严重的三块区域作为长期示范地,累计清理面积约300亩,并在现场竖起公示牌,写明外来入侵物种危害和自己的义务清理承诺。

一块地要反复盯守

真正开始清理后,章志标才发现,这仿佛是一场“打不完”的仗。“今天挖完,过几天又长出来了。”他说,真正难的不是挖,而是反复。

因为即使把眼前的植株全部连根挖掉,周边飘来的种子依然会落地生根,尤其雨后,新的幼苗几天就会冒出来,只能不断巡查、不断清理。“上个星期刚清理过,这几天下雨,又冒出来一大片。”

在他看来,人工连根挖除,是目前最有效的方法。喷洒除草剂虽然能杀死地上部分,但地下根茎依然会继续繁殖,治标不治本。几年下来,他负责的示范地发生了明显变化。

“现在我一直清理的地方,基本看不到加拿大一枝黄花;没有持续治理的区域,还是一大片。”他说,今年9月花期到来时,示范地里“一株开花的黄花都不会有”。为了让更多人监督,他还公开作出承诺:谁要是在示范地发现一株存活的加拿大一枝黄花,他奖励20元。

他想证明它不是“治不了”

这些年,章志标听过最多的话,就是“没用”“清不完”。对此,他始终不认同。

“很多人觉得加拿大一枝黄花控制不了,我想证明,只要坚持反复清理,它完全可以控制。”他说,自己一个人的力量有限,更希望通过示范带动更多人参与。

在章志标看来,如果各地都能在加拿大一枝黄花开花结籽前及时清除,不给它继续繁殖扩散的机会,持续两三年,就能大幅控制灾情。

如今,64岁的章志标依然每天穿梭在黄兴镇的河滩湿地。盛夏高温下,他弯腰、挥锄、挖草,循环着几乎一模一样的动作。

别纠结!防晒护肤和三伏晒背养生不冲突

中医专家讲解科学防晒要点
拆解正确晒背方式



扫码看视频

三伏酷暑、持续高温,紫外线强度大幅上升,热浪与强光叠加,极易造成皮肤晒伤、加速老化。同时,中医“春夏养阳”理念受到大众关注,不少市民尝试三伏晒背,借此温通经络、排寒祛湿。

防晒护肤与晒背养生如何平衡?7月28日,长沙市中医医院(长沙市第八医院)重症医学科邓茂林主任医师讲解科学防晒要点,拆解正确晒背方式,找对方法,防晒与养生完全可以兼顾。

邓茂林提醒,光敏皮肤病患者、医美术后人群、中老年群体、长期户外工作者这四类人群,防晒需要更加严格。防晒应当遵循硬防晒优先、防晒霜辅助的原则。每日10时至16时紫外线达到高峰,尽量减少外出;如需出门,配齐宽檐帽、UPF50+防晒衣、黑胶遮阳伞。

需要注意,地面反光会形成二次晒伤,仅依靠遮阳工具远远不够,硬防晒搭配防晒霜才能形成完整防护。市面上防晒霜分为物理防晒与化学防晒,大家可根据肤质挑选。看懂SPF、PA标识才能合理选择产品:SPF抵御UVB紫外线,侧重防晒伤;PA抵御UVA紫外线,加号越多抗老化、防变黑效果越强。涂抹时应当提前20至30分钟使用,面部用量约一枚一元硬币大小,并且按时补涂,保障防护效果。

古籍《老老恒言》记载:“背日光而坐,脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益。”后背分布督脉与膀胱经,督脉总管一身阳气,温和晒背能够温通气血、驱散寒湿,改善畏寒乏力、睡眠不佳等情况。

很多市民疑惑,怎样做到既要避光防晒,又要晒背养阳,中医指出其核心差别集中在时段、部位、时长三点。日常防晒重在避开10:00—16:00强光;而适合养生的晒背宜选择日出后、日落前的柔和日光。晒背只裸露后背,面部、手臂等娇嫩皮肤依旧做好遮挡与防晒;时长循序渐进,初次5至10分钟,最长单次不超过30分钟,以后背微微发热为宜。

值得注意的是,晒背并非人人适合。光敏皮肤病、医美恢复期、阴虚内热、湿热体质人群严禁晒背;患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病群体,以及空腹、饱腹、醉酒状态下,不建议晒背,容易诱发不适。晒背后及时饮用温水,不要立刻冲冷水澡;当天尽量少吃芹菜、柠檬、无花果等光敏性食物,降低皮肤感光风险。

邓茂林提醒,无论是防晒还是晒背,都需要顺应时节、量力而行。不必一味追求长时间暴晒,也不要过度规避阳光,遵循科学方式,才能在守护皮肤健康的同时,借助三伏天时调理身体。

■三湘都市报全媒体记者 高煜祺
通讯员 常丹 杨柳 范婷 崔涵璐

手机开启未成年人模式,可优化适龄推荐算法



扫码看视频

三湘都市报7月28日讯 近日,抖音集团发布公告,宣布全面升级未成年人模式核心适龄推荐算法,通过AI技术实现适龄内容精准推送与不适宜内容自动过滤,现有未成年人专属内容池总量达

770万条,切实缓解了家长网络监护压力。

据悉,本次升级以适龄推荐算法为核心,用户开启未成年人模式并填写出生年月后,

专属算法将自动生效。平台依托多模态大语言模型完成内容初筛,再经人工专家复审搭建未成年人专属内容池,当前内容池日均新增6000条科普、美育类正向内容。算法可依据精细化年龄标准匹配对应内容,同步拦截超出未成年人认知、不符合年龄观看标准的视频,兼顾内容适配性与网络防护能力。抖音表示,后续将持续迭代AI推荐技术,完善未成年人线上内容防护体系。

■全媒体记者 卜岚 通讯员 蔡珺慧 整理

公告

下列机构换发《保险许可证》,现予以公告:

机构名称:中国人寿保险股份有限公司望城支公司第一营销服务部

机构编码:000005430112001

机构住所:湖南省长沙市岳麓区学士街道车塘河路18号晚安床具工业基地9号楼综合楼美郡国际酒店6楼6008号

批准成立日期:2003年6月30日

许可证流水号:01212504

发证日期:2026年07月06日

联系电话:0731-88062052

发证机关:国家金融监督管理总局湖南监管局

业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经营上级机构在国家保险监督管理部门批准业务范围内授权的其他业务。