

江夏报

中共武汉市江夏区委员会
武汉市江夏区人民政府

机关报 第26期 总第880期 本期4版

江夏区融媒体中心 主办

2026年7月6日 星期一 农历丙午年五月廿二
江夏报数字报网址 <http://jiangxiabao.whjxtv.cn>

江夏区与长江证券签署战略合作协议

江夏融媒讯（记者 吴静 周玥 马晓）6月26日，江夏区人民政府与长江证券股份有限公司签署战略合作协议。双方将围绕产业基金、上市培育、产业链招商、国企资产盘活、科创金融服务五大领域深化合作，共同探索“资本+产业”深度融合新路径。区委书记舒贵传，区委副书记、区长王振，副区长聂开天，长江证券董事长刘正斌等政企代表出席活动。

舒贵传向长江证券一直以来对江夏区的关心和帮助表示衷心的感谢，他表示，

当前江夏区正加速构建以新能源、先进制造、生物医药、数字经济为核心的现代化产业体系，一批百亿级重大产业项目相继落地，城市科创空间与产业承载平台持续完善。希望双方以此次签约为契机，将金融资本深度嵌入产业生态，实现资本、产业、城市三方共赢发展。

刘正斌介绍了公司的综合金融服务优势。作为湖北本土龙头券商，长江证券专注于电子信息技术、高端装备、新材料及生物医药等领域投资。针对江夏产业特

点，公司将推出多项核心举措：联合设立区域科创产业基金；建立上市后备企业梯度培育库；依托行业研究输出精准产业招商研判；运用资产证券化助力园区及国企存量资产盘活。

据了解，根据协议，双方将建立月度沟通、季度调度的常态化联动机制。江夏区将为长江证券业务落地、项目导入提供全方位政策与资源保障；长江证券将在资金配置、项目推荐、专业团队等方面优先支持江夏区重点产业和重点企业发展。

江夏区“两优一先”表彰大会举行 传承弘扬伟大建党精神 以榜样为镜 向先进看齐 奋力打造中国式现代化超大城市新城区范例

舒贵传出席并讲话 王振主持

江夏融媒讯（记者 蒋毅晖 周玥 马晓）近日，江夏区“两优一先”表彰大会举行。区委书记舒贵传出席会议并强调，全区各级党组织和广大党员要深入学习贯彻习近平党建思想和习近平总书记关于湖北工作的重要讲话、重要指示精神，传承弘扬伟大建党精神，以榜样为镜、向先进看齐，攻坚克难、开拓创新，为奋力打造中国式现代化超大城市新城区范例作出新的更大贡献。

区委副书记、区长王振主持会议，区委副书记、政法委书记韩良炎出席会议，区委常委、组织部部长孙娅莉宣读全区受省委、市委表彰的“两优一先”名

单及《中共江夏区委关于表彰全区优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织的决定》。

舒贵传向受表彰的先进个人和先进集体表示热烈祝贺，向奋战在全区各条战线上的广大共产党员致以诚挚问候。他指出，近年来，江夏区坚持把党的领导贯穿经济社会发展全过程、各领域，全区涌现了一大批敢想敢干、锐意进取的先进人物，生动诠释了“勇争第一、敢创唯一”的“翘楚江夏”精神。

舒贵传指出，奋进新征程，要持续深学细悟党史，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，牢固

树立和践行正确政绩观，始终涵养改革创新、攻坚克难的勇气锐气，锚定“一个范例、四个重要”目标任务，大力提振“四气”精神，抬标杆、上档次，先难后易、先立后破抓改革，不断汲取推动发展的智慧和力量，扛牢接续奋斗的使命和担当。

舒贵传强调，要聚焦发展所需，提高经济工作能力。狠抓项目建设，围绕“43X”现代产业集群，大抓项目、抓大项目，做大做强特色产业集群，推动“双创”融合，高起点推进汤逊湖科技城市建设，着力打造人才成长“最佳沃土”、企业发展“最好摇篮”、融合协同“最高质效”、政策服务“最为有感”的一流生态。要聚焦改

革所急，提高克难攻坚能力。着力“下深水”调研破题，进一步深化体制机制改革，以关键突破带动全域提升，主动攻克历史遗留问题，坚持敢破敢立、敢打敢拼，边干边完善，抢抓机遇、乘势而上。要聚焦群众所盼，提高群众工作能力。坚持对上负责和对下负责的统一，主动深入基层、深入群众，强化基层治理，深入推进“红色物业”建设，全力维护群众安全和社会稳定。要聚焦岗位所能，提高专业领域能力。围绕高质量发展、高水平安全、高质量党建提升综合素养，强化学习、补齐短板，学用结合、一线历练，多做新事、难事、有意义的事，在处理复

杂问题、落实重点任务中锤炼实干本领。

会上，区委常委为受表彰的“两优一先”代表颁奖。作为受表彰的先进个人和先进集体代表，江夏经济开发区凤凰社区党委书记、居委会主任裴治国，五里界街锦绣村党支部书记、村委会主任刘兵，武汉盛帆电子股份有限公司党总支书记、副总经理金珍兵，江夏区红骑侠志愿服务队党支部书记、湖北邦达供应链科技有限公司京东全职骑手焦浩，江夏经济开发区投资促进部负责人郑军分别发言。

区委常委，区人大常委会、区政府、区政协领导班子成员，区法院院长、区检察院检察长等参加会议。

一湖碧荷满城香

江夏融媒讯（记者 夏融）在暖风微醺中，江夏第一波荷花已然开放，给夏日留下一抹清丽的倩姿。谭鑫培公园作为城区中优质的赏荷地，每年荷花季都吸引着众多游客前来打卡。

当清荷初绽蜻蜓轻点湖面时，这里就成了赏荷胜地。镜头里，碧叶连天、荷花映日，放眼望去，翠绿的荷叶层层叠叠。漫步在荷塘栈道上，清幽的荷香若有似无，一朵朵娉婷的荷花展露出娇媚动人的风韵，有的含苞待放、半藏半露，有的娇艳欲滴、尽情盛放。荷塘中央藏着古色古香的亭台楼阁和白桥，为这一碧万顷的荷塘增添无限韵味。



摄影：朱熙勇

10个项目签约落户江夏·中国药谷

江夏融媒讯（记者 吴静 周玥 马晓）6月26日，江夏·中国药谷重点项目签约活动举行。此次签约10个重点项目，涵盖生物医药、医疗器械、低空经济等多个领域，为江夏区大健康产业与先进制造业集群注入新动能。

10个项目中，安徽通灵仿生科技是国家级专精特新“小巨人”企

业，建有国家博士后工作站、安徽省人工心脏工程研究中心等平台，核心产品介入式心室辅助装置（pVAD）和国产首款主动脉内球囊反搏泵（IABP）处于国内领先水平；德默特生物依托合成生物学技术搭建光碳智造研发平台，实现微藻定向培育产业化；水木未来是国内领先的“AI for Science”平台型高科技

公司，将建设华中人工智能+冷冻电镜中试基地；上海时的科技是国内倾斜旋翼载人eVTOL头部企业，核心产品E20飞行器可广泛应用于城市空中出行和低空文旅场景。

值得关注的是，汇济铭生物科技（湖北）有限公司、中科开浦生物科技（湖北）有限公司、丽合智造生物科技有限公司、武汉茵智生物技术有限公司等四

家企业作为湖北江夏实验室的平台补充力量同步签约入驻。其中，中科开浦由湖北江夏实验室自主孵化，其二期项目将补齐病原药效学评价关键链条；汇济铭AI细胞工厂为细胞基因治疗提供工业化制备支撑；丽合智造带来“AI+生物制造”国家级典型案例；茵智生物则填补了天然产物绿色智造的产业拼图。

2026年端午全国龙舟大联动暨武汉端午龙舟邀请赛圆满收官



江夏融媒讯（记者 周婷 欧阳梦焮）6月28日，2026年端午全国龙舟大联动暨武汉端午龙舟邀请赛在江夏中央大公园举行。本次赛事

集结湖北、湖南、江西三省共28支龙舟代表队同台竞技，飞舟竞渡的精彩赛事吸引线上线下百万群众观赛，上演了一场融合速度、力量与民俗文化的盛会。

中游城市群、武汉都市圈、武汉城区四级竞赛组别，集结鄂湘赣九城队伍同台比拼。武汉大学、华中科技大学“同城双星”水上对决看点拉满，线上线下观赛总规模突破百万人次。最终，东道主武汉代表队斩获长江中游城市群组总成绩、武汉都市圈组总成绩等6个项目冠军。

赛事期间，端午龙舟嘉年华活动同步开展，突出“体育+文化+旅游+消费”融合理念，设置非遗体验、文艺演出、体育互动等活动项目。“汉运动”平台投放专项消费券，“游江夏”小程序同步免费发放景区门票和住宿优惠券，为市民游客带来丰富的消费体验。

本次活动由国家体育总局社会体育指导中心、中国龙舟协会指导，武汉市人民政府主办，市体育局、江夏区人民政府承办。此次龙舟赛事，不仅是一场体育竞技比拼，更是长江中游城市群以水系为纽带、以龙舟为桥梁的交流盛会。三省健儿水上挥桨竞技的同时，区域产业协同、交通互通、文旅融合的发展画卷正徐徐铺展。依托本次龙舟盛会，江夏全方位展现汤逊湖组团核心区的独特魅力，兼具得天独厚的生态底色、底蕴深厚的民俗文脉，更蕴藏强劲的科创动能与昂扬的青年活力，持续擦亮武汉都市圈滨湖新城发展名片。

百年风华启新程，初心如磐向未来。值中国共产党成立105周年，江夏区召开“两优一先”表彰大会，表彰先进典型、凝聚奋进力量。这场表彰大会既是一次先进事迹的集中展示，更是一堂校准政绩坐标、明晰发展路径的专题党课，为全区党员干部以实干推动高质量发展划定行动指南。

百年党史深刻昭示，政绩观是干事创业的“总开关”，为民造福是最大政绩。回望党的105年非凡历程，一代代共产党人始终站稳人民立场，不慕虚功、务求实效，创造出经得起历史、实践和人民检验的实绩。立足江夏发展新阶段，树立正确政绩观，就是要跳出“重显绩、轻潜绩”的短视思维，摒弃急功近利的浮躁心态，把发展实效、群众满意作为衡量工作的根本标尺。近年来，江夏坚持把党的领导贯穿发展全过程，涌现出社区书记、村支书、企业党务工作者、骑手党员、招商干部等一批先进典型，他们扎根产业一线、基层治理、志愿服务前沿，用脚步丈量民情、用实干攻坚克难，生动诠释“勇争第一、敢创唯一”的翘楚江夏精神，彰显出新时代党员干部正确的价值追求与干事格局。

高质量发展是新时代干部政绩观的核心内容，脱离产业发展谈政绩，便是无源之水、无本之木。对照大会部署，全区党员干部要聚焦发展所需，锤炼抓经济、促产业的过硬本领。围绕“43X”现代产业集群大抓项目、抓大项目，高标准建设汤逊湖科技城，持续优化企业服务、人才培养一流生态，推动产业创新与双创融合。全区招商干部、企业党务工作者立足岗位深耕产业链，以久久为功的定力做强实体经济，把产业能级提升作为实实在在的政绩，为江夏建设现代化新城区筑牢经济根基。

榜样催人奋进，使命呼唤担当。全区党员干部当以此次“两优一先”表彰为契机，以先进典型为镜，牢牢把握正确政绩观这一根本遵循，把产业提质、民生改善、改革攻坚、基层治理融为一体，提振干事精气神，抬升发展标杆，以实干实绩奋力打造中国式现代化超大城市新城区范例，在武汉现代化建设大局中交出无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的江夏答卷。

以实干担当书写江夏高质量发展答卷

本报评论员





开栏语：今年是中国共产党成立105周年。百余年来，中国共产党团结带领中国人民，实现了中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

在江夏这片红色热土上，一代代共产党员薪火相传、接续奋斗。他们党龄不同，经历各异，却有着共同的信仰与

“繁星计划”首落江夏 武汉政企共探数智转型新路径

江夏融媒讯（记者 罗洁）近日，2026武汉中小企业数智化转型“繁星计划”实训班正式启动，来自辖区制造业企业代表、行业专家、服务商及中小企业服务站代表近80人参加活动。

当天上午，与会企业代表走进长航集团武汉电机有限公司，实地观摩全价值链运营场景。随后，长航电机数智化中心主任以“长航电机数字化转型创新实践”为主题进行了经验分享。下午的政策解读与路径指导，内容层层递进，行业专家围绕转型升级标准、实施路径及服务资源等议题，进行了细致分享，为企业厘清了数智化转型的方向和思路。

据了解，本次活动是武汉市“繁星计划”在江夏区的首次深度落地。下一步，市中小企业发展促进中心将在全市范围内推广“标杆带路、专家指路、服务铺路”的转型赋能模式，切实把“繁星计划”打造成中小企业数智化转型的“助推器”，为武汉数字经济高质量发展夯实微观基础。

江夏区举行资本市场最新政策动态解读专题活动

江夏融媒讯（记者 周婷）6月30日，江夏区资本市场最新政策动态解读专题活动在阳光创谷举行。本次活动围绕创业板改革及董秘监管新规进行深度解读，帮助后备企业精准把握监管导向、厘清上市思路。

活动中，长江证券保荐代表人朱凌云围绕《关于深化创业板改革 更好服务新质生产力发展的意见》作了要点宣讲，重点阐释了增设第四套上市标准、再融资储架发行制度等支持创新型企业的最新举措。随后，区上市促进中心漆宇杰就《上市公司董事会秘书监管规则》的核心要求进行了解读，强调了新规对提升公司治理水平的积极作用。

据了解，江夏区目前共有上市后备“金种子”“银种子”企业40家。当前，区政府已与长江证券签署战略合作协议，将在产业基金、上市培育、产业链招商等领域深化合作。本次活动正是协议签署后的首场落地举措。下一步，江夏区将持续开展多层次培训辅导，加快企业上市步伐，为区域经济高质量发展注入新动能。



54年党龄，一生江夏情 ——老党员李远新的坚守与传承

记者 刘明月

坚守。党龄，是党员政治生命的刻度，更是初心如磐的见证。值此中国共产党成立105周年之际，由中共江夏区委组织部、中共江夏区委宣传部指导，江夏区融媒体中心策划推出原创系列报道《我们的党龄》，聚焦身边平凡而伟大的共产党员，聆听他们与党同行的故事，感受他们永不褪色的赤子情怀，以个体微光汇聚时代火炬，激励全区党员干部在新征程上奋楫笃行、再建新功。

本期走近77岁老党员李远新。从民办教师到师范学生，从乡村校长到教育组长，从乡党委书记到教委副主任，再到关工委“五老”报告团负责人，他数十年如一日扎根基层、深耕育人一线。1972年入党，54年党龄，“光荣在党50年”纪念章获得者，现任江夏区关心下一代工作委员会常务副主任。

1949年，李远新出生于武昌县金水公社一个普通农家。1969年，20岁的他主动投身乡村教育，成为大队民办教师。彼时乡村办学条件艰苦，学校仅有3名教师，承担6个班级的教学任务。年轻的李远新主动扛起学校管理重任，扎根三尺讲台默默耕耘。1971年他被推荐进入武昌县师范学校深造，1972年毕业之际光荣加入中国共产党。回望五十余年党员生涯，他的初心质朴而坚定：“我是农民的孩子，没有共产党就没有我的今天。多干事、干实事、为群众服务，是我一辈子的本分。”

师范毕业后，李远新毅然返乡任教，出任金水乡余岭小学校长。彼时乡村教育发展滞后，不少孩童因家中务农放牛无法正常入校，扫盲工作阻力重重。为改善办学条件，他组织高年级学生和村民修缮校舍，搭建课桌凳。为破解扫盲难题，他常年背着黑板徒步四五里路，深入田间地头就地挂板开课，用双脚丈量乡土大地，点亮孩子们的求学希望。此后他先后担任范湖乡教育组长，多地乡镇党委委员、乡长、党委书记等职务。1989年调任武昌县商业局局长，1992年重回教育系统担任县教委副主任，牵头负责“普九”攻坚。为推进义务教育，他走遍全县80余所中小学，面对资金短缺等难题迎难而上，多方奔走协调，稳步推动区域基础教育高质量发展。

2004年退休后，李远新始终心系青少年培育事业。2006年他投身江夏区关工委工作，牵头组建“五老”报告团，广泛吸纳老战士、老模范、老教师、老干部、老专家。为壮大队伍，他主动上门走访邀约，历经不懈努力组建起47人的专业化宣讲队伍。他严把稿件质量关，确立“宣讲党史国史 厚植信仰信念”的

核心导向。二十年来，宣讲团足迹遍布江夏82所中小学，累计开展红色宣讲312场，成为江夏未成年人思想道德建设的重要力量。曾有小学生宣讲结束后主动咨询入党事宜，李远新耐心答疑解惑，鼓励其潜心求学、砥砺品格。

2024年，李远新获评“武汉市优秀共产党员”，成为当年江夏区唯一获此荣誉的离退休老党员。回望半生，他以“勤、诚、清、正”四字立身立德，时刻自重自省，坚守共产党人的初心本色。对于新时代青少年，他满怀期许：“当代青年生逢盛世，要坚定不移听党话、跟党走，依靠实干拼搏成就人生、报效国家。”

青丝染霜华，初心终不改。54年党龄赤诚坚守，二十载岁月薪火相传。李远新始终践行“离岗不离党、退休不褪色”的庄严誓言，用一辈子的坚守生动诠释了一名共产党员的忠诚、担当与奉献。

江夏率先落地全市首笔一体化业务 购房安全“分钟级”守护

江夏融媒讯（通讯员 姚佩好）6月29日，江夏区率先落地全市首笔“网签即预告”一体化业务，实现购房合同网签备案与不动产预告登记同步办结。

以往，市民购房需先后办理两项业务，材料重复提交、窗口往返奔波，且存在交易空档期，易引发一房多卖等风险。此次改革依托市级技术平台，打通住建与不动产登记系统数据壁垒，实现信息实时共享，符合条件的房屋可“一次申报、一网通办、同步办结”。

当天，富力绿都中央大公园小区业主汤女士亲身体验了新流程。购房合同网签完成的同时，她便自动获取了预告登记电子证照，全程仅需数分钟。“再也不用担心一房多卖了。”汤女士对高效服务连连称赞。

作为全市首个试点区域，江夏

区严格落实省市部署，依托数字化改革，将原先数日的办理时长压缩至分钟级，极大简化流程、减少跑腿次数。同时，一体化模式从源头封堵交易漏洞，有效规避预售阶段纠纷，全方位保障购房者合法权益。

第二批国债补贴电梯更新项目启动 惠及2个小区15台电梯

江夏融媒讯（记者 胡香玲 通讯员 吴双）6月29日，2026江夏区住宅老旧电梯更新项目提前批次开工活动在建设公寓小区举行。这是江夏依托超长期特别国债落地的第二批电梯更新民生工程，覆盖流金港都、建设公寓2个小区共15部高龄电梯，项目将于7月底全面完工投用。

据了解，建设公寓小区电梯服役已近20年。长期高频运行下，设备零部件持续老化，卡顿、门体故障等问题频发，安全隐患突出，老年居民日常出行顾虑重重。前期，在区住更局的指导下，区域更集团联合街道、社区、业委会组建专项工作组，通过多轮居民议事、上门政策宣讲，统一敲定电梯品牌选型、资金分摊方案。

“国债政策大幅减轻居民出资压力，我们只需要承担少量费用就能换

上全新电梯，这真是实实在在的民生福利。”业委会主任范冬生感慨。老旧电梯更新，依托超长期特别国债资金扶持，搭配住宅专项维修资金、小区公共收益多元筹资模式。2026年江夏区分楼层实行差异化补贴标准，9层及以下补贴10万元、10-18层补贴15万元、19层及以上补贴20万元，专款专用保障改造落地。

江夏城市更新集团电梯更新

最快2小时预赔付 平安财险江夏支公司高效理赔护航小龙虾养殖户

江夏融媒讯（记者 周婷 柯尊智）近日，受突发降温影响，江夏区金口街南阳村养殖户余海清承包的535亩虾鳊混养水面遭遇险情，小龙虾出现强烈应激反应并暴发肠炎病。接到报案后，中国平安产险江夏支公司农险专员迅速赶赴现场，通过科学查勘定损，以最快速度核定理赔金额，让农户吃下“定心丸”。

据了解，余海清此次投保的是平安财险“湖北省武汉地方财政补贴性小龙虾养殖保险”，该险种由地方财政给予保费补贴，旨在降低水产养殖户因自然灾害、疾病等原因造成的经济损失。

中国平安财产保险股份有限公司江夏支公司农险专员周浩介绍，目前理赔款项已顺利到账。他表示，公司普通案件的理赔时效为：金额不超过5万元的，24小时内可完成赔付；金额超过5万元的，一

般在48小时内可完成赔付。针对此次突发紧急情况的案件，公司可启动极速通道，最快一两个小时之内即可完成赔付。平安财险江夏支公司的高效理赔缓解了养殖户资金压力，为抢抓复产、降低损失提供了有力保障。





6月27日至28日,坐拥“三山三水三分田”生态禀赋的江夏区,一跃成为武汉乃至长江中游城市群的瞩目焦点,2026年端午全国龙舟大联动暨武汉端午龙舟邀请赛在江夏中央大公园激情上演。碧波之上,百舸争流;岸线之间,游人如织。这场赛事既是一场跨区域联动的体育盛会,也是一次传统端午文化的时代焕新实践,全方位展示了江夏文旅活力与城市魅力,让区域热度持续攀升、全城刷屏出圈。

龙舟逐浪四级联动竞渡山水间

仲夏时节,江夏中央大公园荷影婆娑、绿意盎然,连片荷花次第绽放,湖光山色相映成趣,勾勒出一幅水清岸绿、生态宜人的湿地画卷,为本次龙舟赛事铺就了诗意盎然的竞技底色。

赛事落地的中央大公园,紧邻亚洲最大城中湖汤逊湖,是江夏核心生态绿芯,更是区域对外展示生态风貌、城市气质与人文底蕴的重要窗口。立足武鄂黄黄为核心的武汉都市圈发展布局,汤逊湖组团是唯一以湖泊命名的功能组团,江夏作为该组团核心承载地,集聚生态、科创、文化、交通多元优势。这片湖城共生的沃土,已汇聚超10万青年人才,持续夯实科创产业底盘,推动汤逊湖城市中心加速崛起,让本次龙舟竞渡兼具自然诗意、青春活力与城市发展格局。

赛事创新打造“省际一都市圈一市域一高校”四级联动参赛格局,共集结28支队伍、700余名运动员齐聚汤逊湖畔。赛事辐射范围广泛,涵盖湖北、湖南、江西三省跨域队伍,武汉都市圈各城市代表队,武汉市各区本土强队,以及武汉大学、华中科技大学“同城双星”高校劲旅。多层次、广覆盖的参赛阵容,既体现了赛事的专业性、权威性与影响力,也彰显出武汉都市圈协同联动、抱团奋进的发展态势。

比赛现场气氛热烈、高潮迭起。发令枪响,铿锵鼓点响彻湖畔,各支龙舟破浪疾驰、奋勇争先,划手们动作整齐、聚力冲刺,在粼粼碧波之上上演速度与力量的对决。岸边市民群众齐聚观赛,呐喊助威声此起彼伏、声势浩荡,与荷塘清风相融,持续点燃赛场氛围。“伴着荷花赛龙舟,这还是头一次!”不少参赛队员赛后难掩兴奋。而湖面奋楫争先的竞技姿态,正是江夏锐意进取、奋勇争先的城市生动缩影。

文化铸魂千年文脉浸润城市初心

龙舟竞渡,是流淌千年的端午民俗,更是根植中华大地的文化图腾。相较于传统赛事单一的竞技属性,本次活动深挖端午文化内核、创新文化表达形式,跳出赛场局限,厚植精神底蕴,让古老民俗在新时代的江夏沃土落地生根、浸润人心。

开幕式上,一场兼具荆楚风韵与民俗特色的文艺展演率先点燃全场热情。舞蹈《翹楚江夏》以翩跹舞姿演绎江夏千年人文风流,刚柔并济尽显楚地风骨;草把龙表演紧随其后,手工制作的草龙在舞者手中

翻腾跃动、栩栩如生,浓郁乡土气息扑面而来。随后,京剧小演员粉墨登场,带来谭派名剧《定军山》经典选段,稚嫩却铿锵的唱腔,将老将黄忠的豪迈气概演绎得有板有眼,台下叫好声此起彼伏。

尤为引人注目的是——10名来自不同岗位的英模人物、先进模范代表受邀为龙舟披红点睛。他们中有扎根乡村数十载的全国劳模、全国岗位学雷锋标兵熊桂林,坚守社区一线的湖北省优秀社区党支部书记、武汉楷模潘莉莉,深耕教育事业的荆楚好老师、全市优秀党务工作者王桂梅,穿梭城市街巷的全市优秀共产党员焦浩……这场点睛礼,不再只是一道仪式,更是一座城市对奋斗者的最高礼赞。

“很开心能参加今天的活动,感受到江夏区日新月异的发展。”作为点睛嘉宾之一,熊桂林道出了自己的感受。这位坚守在武汉最南端乡间邮路三十余年的投递员,累计行程六十多万公里,投递邮件无一差错,用自己的行动诠释着另一种“龙舟精神”——没有擂鼓助威的呐喊,只有日复一日的坚守和万家灯火的期盼。

“我理解的龙舟精神,是团结协作、奋

文字：熊利兵

摄影：马晓 舒威

勇争先、家国情怀。”作为点睛嘉宾之一的焦浩也道出了自己的理解。这位服役12年的退伍军人,如今身着京东骑手工装,化身城市治理的“移动眼睛”——在配送途中上报安全隐患、挺身救人,以实际行动践行退役不褪色的誓言。龙舟上,桨手同心,船才能破浪前行;城市中,人人出力,家园才能越来越好。千年龙舟竞渡的呐喊,与今日基层治理的脉动,在这一刻同频共振。

沉浸体验传统民俗焕发青春活力

以精神铸底蕴,以体验聚人气。如果说披红点睛活动为龙舟文化筑牢了精神内核,那么丰富多元的嘉年华游园活动,则让传统端午文化走下高台、贴近民生,在古今交融、动静相宜中焕发全新活力。

赛事配套打造的“南桥市集”业态丰富、烟火浓郁,设置非遗手作、本地农产、体育用品、网红美食四大主题专区。烙画、古法制茶、炸荷花等江夏特色非遗项目集中亮相,让游客近距离感受传统技艺魅力;土地堂西瓜等本土特色农产品广受青睐,摊位前人流络绎不绝,充分展现江夏本土风

物特色与市井烟火气息。

国风NPC巡游成为全场流量亮点、出圈爆款。屈原、荷花仙子等古风IP人物穿梭游园人群,沉浸式还原千年端午风雅意境,与市民游客近距离互动、合影打卡,实现古今对话、雅俗共赏。传统国风文化借助年轻化、场景化的传播形式,收获广泛关注,持续刷新社交媒体热度。趣味挑战区同样人气爆棚。“铆起甩”欢乐套圈、“铆起跳”活力蹦跃、“铆起划”同心挥桨、“铆起拍”

低空飞机定格瞬间……一系列带有武汉方言特色的互动游戏前,排满了跃跃欲试的市民。旱地龙舟挑战赛更是欢声不断,老少齐上阵,在岸上体验了一把别样的“龙舟竞渡”。

除此之外,主办方主动倾听群众心声、采纳市民建议,在观赛区科学增设遮阳棚、便民座椅,并免费发放手持扇子等消暑物品。“本来只打算来看龙舟比赛,没想到配套项目这么丰富,孩子玩旱地龙舟、套圈玩得不肯离开。”带着孩子游玩的市民张先生满心欢喜。市民李女士沉醉国风氛围,收获满满体验:“和荷花仙子合影打卡,还领到不少精美小礼品,氛围感直接拉满。”

赛事搭台文旅融合激活发展新动能

两日盛会,热度不止于市井烟火,更在于以赛为媒、以文兴城,持续探索“体育+文化+文旅+消费”深度融合的新路径、新模式。本次活动打破行业壁垒,实现日夜联动、全域出彩,既是一场全民共享的端午文体盛宴,更是一次全方位、立体化的江夏城市形象展示。

白天,龙舟竞速、游园市集、国风互动热闹不停;夜幕降临,中央大公园内的天空之城音乐派对准时上演,温柔晚风搭配动感旋律,灯光璀璨、歌声悠扬,吸引大批市民驻足聆听、随性欢唱。

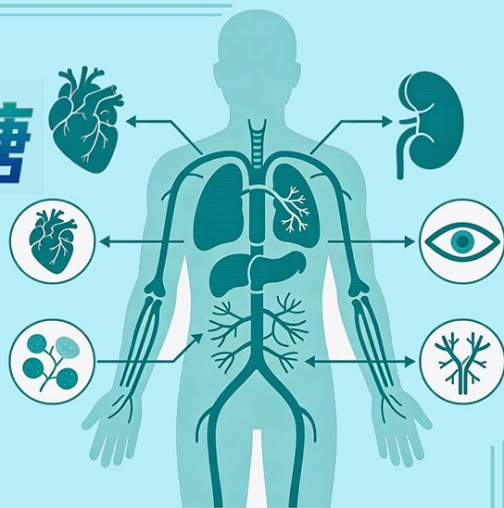
以赛事流量撬动经济增量,以文体活力激活消费潜力。活动期间,主办方投放消费券,免费派发景区门票、住宿优惠,精准释放政策红利,有效拉动餐饮、文创、住宿等多元消费市场升温。数据显示,赛事期间江夏酒店、特色民宿预订量同比大幅增长,周边商圈消费持续升温。以龙舟为纽带,以文脉为根基,以赛事为载体,江夏将传统民俗文化、专业体育赛事、城市休闲经济深度融合,既守住了端午文化的精神根脉,又盘活了本土文旅资源,更彰显了武汉作为中部地区战略支点城市的文化自信与发展活力。

一场龙舟盛会,见证一城成长蝶变。此次赛事的圆满落幕,为江夏体文旅深度融合发展积累了成熟经验、筑牢了发展底气。未来,江夏将持续深耕“赛事兴城、文化赋能”发展路径,以特色文体赛事为抓手,活化本土文脉、激活城市活力、升级城市业态,持续书写高质量发展的新篇章。





35岁前,一定要开始控糖



很多人可能没意识到:血糖失控早已不再是老年人的专属问题,它也正在迫近年轻人。中国疾控中心 2025 年研究显示,20~24 岁男性糖尿病患病率已从 1.99% 暴涨至 7.42%,40 岁以下群体发病率 3 倍激增。国际医学界将“35 岁”定为血糖管理警戒线,绝非危言耸听——这既是对年轻化趋势的应对,更是基于科学证据的健康预警。

换句话说,真正需要控糖的黄金期,其实发生在你以为还早的年纪。等到症状出现再补救,往往已经太晚。那么,为什么偏偏是这个年龄,就该提前管好我们自己的血糖?

为什么建议 35 岁就开始控糖?

美国糖尿病协会(ADA)和我国最新版的《中国糖尿病防治指南(2024 版)》,都把该查血糖的年龄从 40 岁提早到了 35 岁。这可不是随便改的,而是有两个实实在在的身体规律作依据:

代谢机能断崖式下降。30 岁以后,我们的肌肉量每年会少 1%——要知道肌肉是帮身体“消化”葡萄糖的“小帮手”,肌肉少了,处理血糖的本事就慢慢变弱;到了 35 岁,胰腺里负责分泌胰岛素的“小工厂”(β 细胞)老化速度还会加快,胰岛素

分泌得少了、效率低了,血糖就更容易升高。更要注意的是,35 岁左右如果血糖偏高,还会留下“坏记忆”——就算后来把血糖控制好了,之前高血糖对血管造成的损伤,也会一直悄悄发展(这就是医生说的“代谢记忆效应”)。

现代生活方式的叠加风险。这个年龄段的人大多要应对工作压力、天天坐着不动、睡不够,还常吃高糖高热量的食物,这些都会让身体对胰岛素“不敏感”(也就是“胰岛素抵抗”)——相当于胰岛素这个“血糖搬运工”,没法好好把血糖运走。研究发现,35 岁后如果不管血糖问题,每年会多 5% 到 10% 的人从血糖偏高变成 2 型糖尿病;但如果早注意、早调整,这个风险能直接降一半还多(51%)。

中国疾控中心慢病中心明确指出,具备以下任意一项特征者,即使未满 35 岁也需提前控糖:

体型相关: BMI≥24kg/m(超重)或≥28kg/m(肥胖); 男性腰围≥90cm、女性≥85cm(中心型肥胖)[BMI(体重公斤数÷身高米数的平方)]。

遗传与病史: 一级亲属(比如爸妈、亲兄弟姐妹)有糖尿病史;曾患糖尿病前期(空腹血糖 5.6~6.9mmol/L);有妊娠期糖尿病史或分娩过≥4kg 巨大儿。

生活方式:每周运动<150 分钟(缺乏体力活动);长期久坐(每日≥8 小时);频繁摄入高糖饮料、超加工食品。并发症关联:高血压(收缩压≥140mmHg 或舒张压≥90mmHg);血脂异常(甘油三酯>2.22mmol/L);动脉粥样硬化病史。

特殊情况:长期服用类固醇药物、抗精神病药;多囊卵巢综合征患者;皮肤出现黑棘皮病(颈部、腋窝色素沉着)。

为什么建议你提前控糖?

不止预防糖尿病,还有这些好处:

保护胰岛 β 细胞功能。糖尿病刚出现的时候,身体里负责分泌胰岛素、调节血糖的“核心小工厂”(胰岛 β 细胞)还没完全坏透。这时候严格控糖,就像给这个小工厂“减负”——不用再拼命加班分泌胰岛素,能慢慢缓过来,延缓它变老变弱,为以后控血糖打下好基础。

降低并发症风险。心脑血管疾病:高血糖就像把血管泡在糖水里,时间长了血管内壁会被慢慢腐蚀,变得又窄又硬(这就是“动脉粥样硬化”)。《英国医学杂志》2025 年研究指出,35 岁前开始控糖,长大以后得心脏病、中风的风险会少 20%;其中心梗风险降 25%、中风降 31%。微血管病变:早期严格控糖可使视网膜病变风险降低,延缓糖尿病肾病进展,减少尿毒症发生。神经病变:控制血糖有助于保护神经功能,减少肢体麻木、疼痛等并发症。

早期控糖能留下“好底子”:改善代谢记忆效应

医生发现,早期把血糖控好,身体会留下“好记忆”——就算后来偶尔血糖有点波动,之前打下的好基础,还能一直帮着降低并发症风险。反过来要是早期不管血糖,等后来再想补救,之前的坏影响就很难彻底扭转了,相当于“一步错,步步难”。

“省钱”:降低医疗成本

糖尿病每个月的药钱可是一笔不小的

开销,糖尿病并发症更不是“省油的灯”。早期控糖能少得并发症,自然就不用花后面“透析、做手术”这些大价钱。

简单实用的控糖小技巧:

饮食巧搭配。每餐按“1 拳主食 + 2 拳蔬菜 + 1 掌蛋白质”的比例装碗,遵循“蔬菜→蛋白质→主食”顺序进食;减少精制主食,比如把平时 1 碗白米饭,换成半碗白米+半碗糙米/燕麦/玉米等粗粮,选择低 GI(升糖指数)食物,尽量避免含糖饮料和甜品。

运动碎片化。看到“运动”两字很多人就要拿“时间忙”当挡箭牌了,刷手机可以碎片化,运动又何尝不可呢?比如提前 1 站下车,快走 10 分钟到单位,下班同理,每天 2 次快走,就能凑够 20 分钟。再比如刷刷剧时,可以同时做原地跑、跳,举哑铃。再不济,饭后做点家务、陪娃一起运动也比躺着强。

零食替换。用原味坚果、无糖酸奶、新鲜水果替代蛋糕、饼干,办公室常备独立小包装,避免应急时选择高糖零食。

(来源:新华社微信公众号综合科普中国)



江夏区第一人民医院(协和江南医院)康复医学科主任 陈曾凤

探秘——腰椎间盘突出症

一、日常生活中经常腰痛是腰椎间盘突出吗?

腰痛≠腰椎间盘突出

日常生活当中,腰痛并不一定都是腰椎间盘突出引起的。腰椎间盘突出有各式各样的症状,有很多疾病都可以引起腰痛的症状。除了腰椎间盘突出以外,比如腰椎管狭窄、急性腰扭伤、腰肌劳损、腰椎的肿瘤或者腰椎小关节的紊乱等。所以当出现腰痛的时候,不要盲目进行猜测。最好到专业的临床机构,通过医生仔细的查体询问病史,再结合影像磁共振的检查结果做出精准的诊断。

二、什么是腰椎间盘突出症? 有哪些症状?

腰椎间盘突出症的临床特征:

- 1、影像学检查存在腰椎间盘突出;
- 2、神经出现疼痛、麻木症状;
- 3、腿痛腿麻。

首先就是要有相应的症状,比如腰痛或者是腰椎压迫神经,引起了相应的神经阶段的一些麻木和疼痛的症状。第二,就是要有相相关的临床体征,受压迫的神经分布区域,出现了神经根受损的一些相应的体格检查的阳性结果。第三,CT 或者磁共振的影像检查结果,有腰椎间盘突出症的典型表现。

三、造成腰椎间盘突出症的原因是什么?

- 1、腹压增高;
- 2、不当姿势;
- 3、负重、腰部外伤;
- 4、长期处于久坐和颠簸

状态的职业也是导致腰椎间盘突出症的原因之一。

第一,在腹内压增加的时候,如用力咳嗽、打喷嚏,或用力排便的时候,会造成腹内压增加,从而诱发腰椎间盘突出。第二,姿势不对,如弯腰同时向后旋转的时候,冲击到椎间盘,造成髓核突出,从而诱发腰椎间盘突出。第三,当身体受到外伤时,如撞倒、跌倒,腰椎间盘突出周围的结构出现骨折、损伤,诱发了髓核的突变,造成了髓核突出,诱发腰痛症状。此外还有一些特殊的行业,如驾驶员,教师,需长期坐着或站着,造成椎间盘不能承受负重,最终都会形成椎间盘突出疾病。

四、诊断为腰椎间盘突出症后该如何进行康复治疗?

腰椎间盘突出症的治疗是分类型、分时段、分阶梯进行治疗的。如果只是轻微腰椎间盘突出膨出,只需安静休息,辅助理疗,就可缓解。若腰椎间盘突出压迫神经根,出现大小便失禁等症状,则需进行手术治疗。而大多数腰椎间盘突出介于两者之间,需要分阶梯治疗。首先,在急性期注意卧床休息,睡软硬适中的床垫,乳胶床垫比较适合。如得不到缓解,就进入了治疗的第二个阶梯,口服消炎止痛药,改善循环的药物或营养神经的药物,再配合理

疗治疗。理疗治疗包括有低频、中频、高频、红光或者超声波治疗,都可以达到消炎止痛、改善循环、消除无菌性炎症的效果。另外还可配合做针灸、推拿或刮痧拔罐等传统治疗项目,对松解软组织痉挛也可达到较好效果。经过第二阶段的治疗,患者仍然不能够达到很好的治疗效果的话,就进入了第三个阶梯的治疗,即微创治疗。微创治疗分两步,第一步是简单微创。在超声引导下,找到已经受损伤的、受压迫的神经根,在神经根的周围注射营养神经的以及消炎止痛的一些药物。大部分病人在做了这个治疗后,都能够很快得到缓解。若疼痛仍然反复发作,就必须进行腰椎间盘的介入治疗。即在 DSA 的引导之下,把穿刺针穿刺到腰椎间盘突出位置进行射频消融,再注入臭氧,进行臭氧消融,解除髓核的破裂,减轻腰椎间盘突出压力。做了这个治疗之后,大部分患者腰腿疼痛的症状都能得到较好改善。

五、怎样预防腰椎间盘突出症?

预防要做到:不久坐、不久站、不久蹲、不长时间弯腰、不受凉、不外伤、不负重。在平时生活和工作中,能做到这几个不,对腰椎间盘突出症的预防能起到很好的效果。



江夏报
数字报



江夏融媒
微信公众号



掌握江夏
新闻客户端



江夏融媒
微博