

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28期 总第882期 本期4版

江夏区融媒体中心 主办
2026年7月20日 星期一 农历丙午年六月初七
江夏报数字报网址 <http://jiangxiabao.whjxtv.cn>

武汉出台第三批支持城市更新政策措施

商圈外摆经营将松绑 原拆原建房探索增面积

长江日报讯 7月15日,武汉召开城市更新工作推进会,《关于支持城市更新的若干政策措施(第三批)》正式印发,围绕“四新”融合、服务保障和土地支持推出10项具体举措。其中,危旧住房自主更新原拆原建、鼓励发展临时性消费场景、工业用地提容不增收土地价款等一批突破性措施引人关注。

危旧房自主更新可“原拆原建”探索增面积。新政明确按照“业主自愿、市场运作;党建引领、多元参与”原则,有序开展危旧住房自主更新原拆原建试点工作。业主可依法成立联合社组织,负责试点项目的申报与推进,积极稳妥推动治理模式创新。项目可探索增加地上建筑规模,增加

面积应主要用于厨房、卫生间成套化改造,以及增设必要的市政基础设施、公共服务设施、公共安全设施。

允许外摆经营,营造更新片区“烟火气”。新政鼓励发展临时性消费场景,支持符合条件的商业载体利用城市更新片区内的开放式商业街区、特色消费街区自有空间等自有用地(红线)范围,在合理规划的经营区域内(消防通道除外),临时占用公共空间开展外摆经营活动。优化商业体临时性广告设施审批流程,辖区街道加强对外摆经营活动监督管理。

在强化土地政策支持方面,工业用地节约集约利用力度加大。单个工业项目经批准在原用地范围内通过技术改造、建设多层厂房、加层或

利用地下空间而提高容积率的,由区级主管部门会审后报辖区政府批准调整,不再增收土地价款。

其他创新举措同步推出。科创载体方面,鼓励各区利用老旧街区、老旧四区、闲置厂房、闲置商业楼宇等存量资源改造建设科技型企业孵化器、中试基地、概念验证中心等科创载体,改造项目可推行告知承诺制,落实容积率奖励、土地混合利用、建筑功能转换等支持措施。工业园区方面,构建体检指标体系,对老旧园区和重点园区实施体检诊断,指导制订更新改造方案并提供全过程支撑服务。数字赋能方面,探索“BIM+ CIM+ AI”治理模式,构建城市更新综合管理平台,搭建城市三维数字底座,打造“城市更新

上半年我国GDP同比增长4.7%

就业形势总体稳定 居民收入平稳增长

据新华社电 国家统计局7月15日发布数据显示,初步核算,上半年我国国内生产总值(GDP)695704亿元,按不变价格计算,同比增长4.7%。

夏粮增产丰收,工业生产较快增长,服务业平稳增长。全国夏粮总产量15075万吨,比上年增加100万吨,增长0.7%。上半年,全国规模以上工业增加值同比增长5.4%;服务业增加值同比增长5.2%。

消费市场继续扩容,固定资产投资下降,货物进出口快速增长。上半年,社会消费商

品和服务零售总额同比增长2.7%,其中服务零售额增长5.3%,商品零售额增长1.1%;全国固定资产投资(不含农户)226370亿元,同比下降5.7%;货物进出口总额254686亿元,同比增长16.9%。

居民消费价格温和上涨,就业形势总体稳定,居民收入平稳增长。上半年,全国居民消费价格指数(CPI)同比上涨1.0%;全国城镇调查失业率平均值为5.2%;全国居民人均可支配收入22981元,同比名义增长5.2%,扣除

价格因素实际增长4.2%。

“总的来看,上半年国民经济运行在合理区间,新质生产力培育壮大,高质量发展向新创优。也要看到,外部不稳定不确定因素较多,国内供强需弱矛盾突出,经济向好基础还需巩固。”国家统计局副局长毛盛勇在15日举行的国新办新闻发布会上说。毛盛勇表示,下阶段,要坚持稳中求进、提质增效,加大逆周期和跨周期调节力度,着力建设强大国内市场,加紧培育壮大新动能。

习近平总书记7月15日在上海考察时强调,高质量推进城市更新是城市现代化建设的重要抓手,要全面践行人民城市理念,坚持问需于民、问计于民、问效于民,做深做细做实城市更新各项工作,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。城市是现代化建设的重要载体,是人民美好生活的栖息家园。2019年,习近平总书记在上海杨浦滨江首次提出人民城市人民建,人民城市为人民的重要理念,打破了传统城市发展重规模、重扩张的固有思维。历经数年实践深耕,这一理念早已从上海的生动探索,上升为全国城市建设的根本遵循,成为中国式现代化城市发展的核心底色,深刻回答了新时代城市建设为了谁、依靠谁的根本问题。

人民城市的核心要义,是始终把人民需求作为城市发展的第一导向。城市发展的终极价值是群众实实在在的幸福感、获得感。过去一段时期,部分城市陷入重建设轻民生、重外观轻内涵的发展误区,粗放式扩张带来空间失衡、配套滞后、民生短板凸显等诸多问题。立足新时代城市转型发展大局,全国各地跳出粗放发展路径,以人民需求为标尺重构城市发展逻辑。从繁华都市的核心商圈到老旧里弄的寻常巷陌,从产业空间优化到生活场景升级,全国城市建设逐步实现从追求体量速度到深耕品质民生的深刻蜕变。

从人居改善到民心舒展,人民城市建设的最終落点,是让群众笑脸成为最美城市风景。城市治理成效好不好,最直观的评判标准在于群众生活是否舒心、笑容是否真切。如今在全国范围内,越来越多城市跳出政绩思维,深耕民生实事,把有限资源精准投放到群众最需要的地方。老旧小区焕新升级、背街小巷整洁有序、公共空间便民惠民、生态岸线贯通开放,一系列民生实事落地见效,让宜居、宜业、宜乐、宜游从发展愿景变成群众日常。曾经困扰群众的居住难题、出行痛点、休闲短板持续破解,群众脸上的安心笑容、舒心笑意,成为检验城市治理成效最鲜活、最有力的答案。

城因人而兴,人因城而安。人民城市理念的深刻内涵,在于始终坚持人与城市双向奔赴、共生共荣。新时代城市发展早已告别粗放扩张的旧阶段,迈入质效并举、民生为本的新阶段。从上海的先行探索到全国的全面铺开,人民至上的发展理念贯穿城市规划、建设、治理全过程。始终锚定群众需求、深耕民生细节、厚植城市温度,以精细化治理打磨城市品质,以常态化惠民回应群众期盼,就能持续擦亮人民城市的鲜明底色,让每一座城市都成为安居乐业的幸福家园,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

花山论见

区委常委会会议强调

以科技创新引领产业创新 夯实实体经济根基

江夏融媒讯(记者 蒋毅晖 周玥)7月17日,区委常委会召开第170次会议,传达学习习近平总书记近期重要讲话和重要指示精神,研究部署我区贯彻落实工作。区委书记舒贵传主持会议并讲话。

会议强调,要深入学习贯彻习近平总书记在国家科学技术奖励大会、两院院士大会、中国科协第十一次全国代表大会上的重要讲话精神,切实强化思想认识,凝聚科创合力,不断增强科技创新工作的责任感、使命感、紧迫感。要搭建高水平学术交流平台,集聚高端

智力资源,大力弘扬科学家精神。要聚焦“43X”特色产业体系,提速推进汤逊湖科技城建设,以科技创新引领产业创新,培育多点支撑、多元发展的现代化产业集群,夯实实体经济根基。要迭代升级“汤逊湖人才15条”“科创33条”等惠企育才政策,完善创新街区、创新楼宇等科创载体,激发人才创新活力,持续优化创新创业环境。

会议强调,要深入学习贯彻习近平总书记对福建泉州晋江市一鞋厂火灾事故作出的重要指示精神,坚决扛牢安全生产政治责任,严格落实

“三管三必须”要求,压实各专委会、各单位安全生产主体责任。要聚焦高层住宅消防安全等重点领域和关键环节,开展全覆盖隐患排查整治,推动各类安全隐患整改见底清零、闭环销号。要强化应急预案演练,常态化开展消防安全宣传教育,提升群众安全防范意识和自救能力。要坚持标本兼治、长效常治,全方位织密筑牢辖区安全生产防护体系。

会议强调,要深入学习贯彻上级关于常态化帮扶工作重要指示、会议精神,切实提升政治站位,坚持问题导

向、动真碰硬推进问题整改。要常态化开展防返贫动态监测和走访排查,做到早发现、早干预、早帮扶。要提速推进帮扶资金项目落地见效,聚焦脱贫人口、边缘人口稳岗就业,深挖本土就业资源,保障群众稳定增收。要规范帮扶项目资产后续管护,抓实村集体“三资”管理、高标准农田建设管护等重点工作,夯实基层治理基础。要压实各级工作责任,发挥驻村工作队帮扶作用,以严实作风推动常态化精准帮扶各项举措落地见效、常态长效。会议还研究审议了其他事项。

政企携手深化数智合作 江夏区与武汉电信签署战略合作协议

江夏融媒讯(记者 蒋毅晖 周玥 马骁)7月15日,江夏区人民政府与中国电信股份有限公司武汉分公司签署战略合作协议。双方将围绕汤逊湖科技城人工智能综合服务平台、人工智能创新实验室、江夏云边缘算力供应体系三大板块深化合作。中国电信武汉分公司党委书记、总经理代宏斌,区委书记舒贵传、区委常委、区委办公室主任罗尚国,副区长聂开天等出席活动。

座谈会上,代宏斌简要介绍了企业在算力网络、云资源、人工智能技术等方面的布局情况,并表示将结合江夏产业发展实际,落地系列配套举措,集中资源优化区域营商环境,同步引导本土市场主体,全域推进精品楼园、精品小区双网自主升级改造,下沉一线企业摸排解决企业用网痛点,聚力打造政企合作服务标杆。

舒贵传对企业长期深耕江夏、助推区域数智产业发展表示感谢。他指

出,汤逊湖科技城人工智能综合服务平台作为区域数智化核心基础设施,将集成普惠算力、企业模型、数据应用、金融资本、专业人才全链条配套服务,为优质企业招引、中小微企业主体培育、传统产业改造筑牢发展底座。希望双方协同做好平台运营推广,为区域产业发展注入数智新动能。

据了解,根据协议,合作双方将建立高层互访、工作专班常态化对接两级联动机制,加速汤逊湖科技城人

工智能综合服务平台落地迭代,打造集“算力+模型+数据+场景+金融+人才”六要素为一体的服务体系。江夏区将从政策扶持、产业场景供给、企业资源对接、属地统筹协调等方面提供全方位保障,支持区属国有平台参与市场化运营。武汉电信将优先投放算力基础设施、专业技术团队与数字产业生态资源,为江夏重点产业、重点企业数智化转型提供全流程技术保障。

芯聚江城 产融共生

2026新动能投融资并购闭门会在江夏举行

江夏融媒讯(记者 吴静 周玥)7月10日,“芯聚江城 产融共生”2026新动能投融资并购闭门会在江夏举行。本次会议旨在搭建政府引导、市场主导的高效对接平台,助力武汉及江夏产业结构向“新”而行。中国上市公司协会党委书记魏峰,湖北证监局党委委员、副局长罗精晖,江夏区委副书记、区长王振,副区长聂开天等出席活动。深圳证券交易所、银华基金、工商银行总行投行部、中国国新基金管理公司、菁英汇资本、湖北省上市公司协会等相关负责人,全国各地的34家上市公司及拟上市企业代表参会。

会上,魏峰表示,随着新“国九条”和“1+N”政策体系的落地实施,资本市

场发生积极而深刻的变化,资本市场“含科量”“含新量”稳步提升,股东回报意识显著增强,新兴产业动能涌现。协会将持续支持新兴产业、未来产业发展,进一步构筑产业联动桥梁,依托区域优势深化资源整合,共同助力上市公司高质量发展。

罗精晖在讲话中表示,湖北作为中部科创高地、产业重镇,科教资源丰富,光电子信息、汽车制造与服务等产业已迈入万亿级,发展潜能巨大。当前,证监会持续推进“并购六条”落地见效,深化再融资改革,加强科技、产业与资本的良性循环,为新兴产业高质量发展注入强劲动力。希望各方善用资本市场工具,以科技创新筑牢价值根

基,坚守合规底线,坚决杜绝“忽悠式重组”和财务造假行为,确保在合规框架内实现产业整合目标。

王振向长期关心支持江夏发展的各位领导、企业家表示诚挚欢迎,并简要介绍了当前江夏经济社会发展情况。他表示,江夏正全力打造“耐心资本”区县级标杆,联合知名机构组建覆盖企业全生命周期的基金体系,为企业发展提供坚实保障。

在签约环节,武创投、江夏科技集团、紫光投资、菁英汇资本签署战略合作协议,共同设立武汉新紫菁英创业投资基金。该基金将重点投向集成电路、数字经济、人工智能等领域,是“耐心资本”陪伴科创企业成长、赋能区域



资本市场发展的具体实践。

在交流分享环节,中国工商银行投行部负责人围绕新动能投融资并购主题作分享,产投方代表介绍了投资方向与赋能实力,上市公司代表交流了产业布局逻辑与并购需求。随后,产投方与上市公司进行了面对面深度交流。大家一致认为,江夏区具有雄厚的产业土

壤和广阔的投资机遇,当前是并购重组政策红利与市场机遇叠加的“黄金窗口期”,各方应顺势而上、深化合作,将会上达成的对接意向转化为实实在在的合作成果。江夏区将以此次会议为契机,持续完善产融对接机制,优化资本市场服务,为区域高质量发展和现代化产业体系建设注入新动能。

看不懂,就扎进去啃明白 江夏年轻干部“投”出一条转化链

武汉理工大学博士、湖北芯中达材料科技有限公司(以下简称芯中达)创始人刘志哲,3年前还在烧制陶瓷茶杯,面对高端氮化铝陶瓷基板被国外垄断的困局,毅然转向芯片散热基板研发。彼时,公司成立仅数月,无营收、无成熟产线,多数投资机构望而却步。

武汉市江夏科技投资集团有限公司(以下简称江夏科技)一支平均年龄33岁的投资团队接下了这道题。投资决策期间,他们扎进技术深海啃透整条产业链;企业缺的不只是钱,就跳出单一投资思维,联动资本、园区、科研院所,从零搭建起覆盖中试研发、产业落地的新材料科创服务链条。

从一个初创项目到串起一条科创转化全链条,江夏的年轻干部们用一年时间给出了答案。

■投资前,先沉下心啃透整条产业链“敢不敢投?”江夏科技项目投资经理周莹回忆,初次对接芯中达,较高的专业壁垒让团队一度摸不准方向。

“看不懂就学,搞不明白就扎进去。”这是周莹和团队成员面对芯中达项目时的共识。江夏区在“干部素质提升年”中把“经济工作能力提升”摆在突

出位置,常态化组织专题学习交流,引导干部在产业一线练就“看懂技术、读懂行业”的真功夫。

带着日常学习的积累,团队先后多次到芯中达调研,访谈数十人次,深入了解业务细节、参观实验线,并同步做了大量案头研究和行业访谈——从公开资料细致梳理了国内几十家产业链相关企业在氮化铝材料的布局,结合产业链调研交叉确认,整理出几十页的行业研究报告,对数十家上市公司和未上市企业的相关布局进行了仔细摸排和对比。

最终确认两个关键判断:国产高端氮化铝材料极度稀缺,国产化迫在眉睫;芯中达小试性能指标已达国际先进水平。秉持“投早、投小、投硬科技”的理念,仅用3个月时间,团队在没有领投方的情况下果断出手400万元天使投资。此后江城基金跟进。“区里一直鼓励干部到经济主战场去经风雨、见世面,我们这支队伍就是在这样的氛围里成长起来的。区里也大力激励干部担当作为,所以我们敢在没有领投方的情况下率先出手。”周莹说。

■“我们除了给钱,还能给什么?”天使投资落地,只是起点。团队在

跟进服务中发现一个绕不开的难题:高校实验室只能出少量样品,想量产必经中试,但定制高温烧结、流延成型设备动辄千万元,厂房和恒温无尘车间投入巨大,初创企业根本无力承担。

“我们除了给钱,还能给什么?”江夏科技投资团队与招商服务团队开始重新审视这个问题。芯中达的中试困境,并非个例。另一家企业湖北涛华深耕汽车轻量化零部件10余年,客户覆盖中国重汽、东风商用车等头部整车厂,计划布局热塑性树脂复合材料,同样卡在中试关口——投早了技术不成熟,投晚了市场窗口关闭。

江夏区在“干部素质提升年”中提出“全面拓展干部视野格局”“持续深化‘解难题、稳增长、促发展’活动”,要求干部不仅要发现问题,更要跳出单一思维寻找系统性解法。

江夏科技团队没有“就项目谈项目”,而是主动打破部门壁垒——投资、园区运营、孵化多部门干部联合办公,梳理家底后发现,集团早已和专注新材料研发及中试工程化的武汉先进院有着深度合作。能不能把这些资源串起来,做成一个更大的平台?

■从“给钱”到“给平台、给服务”

江夏科技招商服务部成果转化负责人秦瑜牵头,联合多部门干部逐项梳理合作细则、成本分摊、企业服务标准,耗时数月敲定共建方案。

江夏科技以新材料行业为切入点,增资入股武汉先进院,引入中试技术资源,在江夏智能制造产业基地划出1万平方米空间共建新材料中试基地。基地构建“空间载体+股权投资+科研支撑”三位一体服务体系——空间由江夏科投出,设备和技术由武汉先进院投,企业来了就有平台用。

基地开工之初,厂房还是毛坯状态。孵化板块干部主动靠前:打造精装修办公区、规划无尘车间和专业实验室、针对中试炉不可断电的特殊要求制定应急保障预案,园区接驳车、员工食堂、人才宿舍同步配齐。

基地正式投用后,芯中达成为首家入驻企业——12米长流延机、高精度烧结设备同步进场,曾经只能在实验室做出小片样品的芯中达,终于拥有了稳定中试产线,产品热导率达到国际先进水平。平台跑通后,长江生环院地下井修复材料项目仅用1个月完成入驻,湖北涛

华也顺利启动中试。截至目前,基地已落地3个高价值项目,储备项目10余个。

“我们只需要每天安心跑市场就可以了。”刘志哲说。目前,芯中达已建成月产2000片中试示范线,企业估值较天使轮上涨数倍。

从研判一个早期项目,到建成标准化新材料中试转化基地,这支平均年龄33岁的年轻队伍完成了从“给钱”到“给平台、给服务”的跨越。这正是江夏区“系统推进年轻干部源头储备”“持续深化‘选贤任能’”的生动注脚——把有潜力的年轻人放在重大项目上“墩苗”历练,让能力在一线生长,让担当在实战中显现。

“做成了这一条链,后面就有了可复制的方法论。”秦瑜说。目前,这套模式已在新材料赛道跑通,正复制到人工智能、生物医药等领域。

一个项目的落地,带出了一条转化链;一条转化链的成型,检验了一套培养机制。江夏区正以“干部素质提升年”为抓手,把干部能力提升嵌入产业发展全过程,让干部在攻坚克难中锤炼本领,在服务大局中体现价值——干部提能与区域发展,正在这里实现同频共振。

(来源:长江日报)

汤逊湖人才会客厅“新能源产业链政企人才专场座谈会”举行

江夏融媒讯(记者 罗洁 实习生 袁也 通讯员 陶妍钰)7月16日,江夏区“企业和人才开放日”新能源产业链政企人才专场座谈会成功召开。本次活动以“法治护航服务赋能”为主题,辖区新能源企业负责人、产业人才代表、职能部门工作人员齐聚一堂,共同探讨企业在劳动用工中的高频踩坑痛点与难点。

座谈会环节设置劳动用工法治宣讲专题,聚焦企业高频踩坑痛点,帮助企业管理者厘清用工边界,规避劳资纠纷,以法治保障企业与人才双向权益。

在随后的互动交流环节,企业代表围绕职称评定、社保缴纳、劳动关系等实际问题踊跃提问,专家团队逐一耐心解答,精准回应企业关切,为企业劳动用工普法工作答疑解惑、支招赋能。

此次活动既带来了实用的劳动用工法治干货,又清晰展示了江夏完善的产业、生活配套,切实让人感受到政府服务企业、服务人才的诚意。下一步,江夏区将持续常态化开展“企业和人才开放日”系列活动,持续开展劳动用工、人才政策等普法宣讲,筑牢企业合规经营防线。

五十万尾鳊鱼苗下塘

金口街白衣庵村破解种苗“卡脖子”难题

江夏融媒讯(记者 罗洁 实习生 袁也 通讯员 何道逸)长途运输损耗大、外地苗抗病性差,曾是压在江夏鳊鱼养殖户头上的“两座大山”。如今,随着金口街白衣庵村鳊鱼繁育基地的建成投产,这一“卡脖子”难题正从源头被破解。

近日,金口街白衣庵村的鳊鱼繁育基地格外忙碌。技术人员正将标粗到五六厘米的五十万尾鳊鱼苗下到塘里,开启定向养殖。这批由强村公司“渔歌和创”与市农科院合作繁育的鱼苗,承载着“江夏鳊”产业源头突破的希望。

过去,鳊鱼苗种要从广东采购,长途运输损耗大、抗病性差,养殖户稍有不慎

就血本无归。如今,白衣庵村建起的繁育基地,正从种质源头破解这一“卡脖子”难题。今年,依托市农科院水产所专家团队指导,基地引入“武农1号”进行本土化孵化。相比外地苗,本地自育苗优势明显:运输距离从千里之外缩短到家门口,成本大幅降低,风险可控;种质纯正,抗病力远高于外地苗;存活率达到90%,而一般鱼苗只有五六成。

从种苗繁育到成品鱼养殖,依托鲁湖优质水源,金口在“小鱼塘”里蹚出了一条水产种业振兴的路子,让“江夏鳊”从源头就具备了品质底气。随着繁育基地持续发力,“武汉活鱼江夏鳊”的产业链根基正越扎越深。

产值超亿元 孵化企业40+

湖北先进纤维材料技术平台打造科创企业“孵化器”

记者 周婷 柯尊智

有限公司自主研发的AI远程试衣系统的核心组件——AI仿生试衣机器人。

这款集大模型与精密机械控制于一体的设备,正为服装高级定制、直播带货、广告素材制作带来全新的柔性解决方案。当前这项技术即将推向市场,为了帮助企业进一步成长,先创平台也在政策、市场推广等方面给予帮助。

受益的还有同一栋楼里的湖北启进电力科技有限公司。这家深耕电力系统智能监测的企业,主营输电线路覆冰监测、导线测温、故障定位等设备,主要服务于南方电网市场。

去年,启进电力从区外迁入先创平台,不仅享受到了优质的办公空间和房租补贴,更在平台协助下先后参加区级知识产权宣讲、产品路演等各种活动,并成功对接多家银行获得融资支撑。湖北启进

电力科技有限公司总经理王递进表示,企业先后拿到了人才政策等支持,从房租补贴到融资对接,各方面都得到了很大帮助,今年企业营收预计增长50%左右。

织镜科技与启进电力,一个深耕AI+服装柔性供应链,一个专注电力物联网智能监测,赛道截然不同,但成长中面临的痛点却高度相似——缺政策指引,缺资金渠道、缺产业对接。而先创平台正是紧扣这些共性需求,从基础配套、技术赋能、资源对接、综合服务四大板块,为企业提供全链条“一站式”护航。

据了解,平台累计孵化科创企业40余家,其中培育科技型中小企业14家,高新技术企业8家,推动50余项科研成果在江夏落地转化,带动产值1亿多元。今年,平台成功获评湖北省基础级孵化器,实现了从区级、市级到省级的“三级跳”。

江夏区斩获两项国家级绿色制造荣誉

江夏融媒讯(通讯员 江侠)近日,江夏区斩获两项国家级绿色制造荣誉:江夏经济开发区跻身国家级绿色工业园区,辖区企业中能建储能科技(武汉)有限公司获评国家级绿色工厂。国家级绿色工厂认证涵盖能源利用、污染排放等

五大核心指标,代表行业最高标准。中储科技依托中国能建集团技术优势,构建了覆盖研发、制造、服务的绿色产业链,其储能产品全生命周期碳排放量较行业平均水平降低30%。

作为国家级绿色工业园区,江夏经济开发区创新推行“规划-建设-运营”全周期生态管理模式,建成汽车零部件回收利用、光电子废弃物处理等循环体系。目前园区绿色产业矩阵规模初显:建了覆盖研发、制造、服务的绿色产业链,其储能产品全生命周期碳排放量较行业平均水平降低30%。

过去,合作社负责人陈金武同样为销路犯难:依赖食堂配送和个体销售,月销不过几千斤。转机出现在江夏区供销社的介入,“自从与区供销社旗下武汉夏金农电子商务有限公司合作,销路难题迎刃而解。”陈金武感慨,依托供销社平台,官堤洲大米不仅在线上销售,还进入了大青八、小朱湾等景区,单月销量轻松破万斤,较此前翻倍增长。

供销社赋能:联营模式破解“进景区”难题

夏金农公司的“统一选品、统一包装、统一品牌”管理,让农产品有了“身份证”;而其创新的“联营模式”,则彻底打通了进入景区的“最后一公里”。

武汉夏金农电子商务有限公司市场部经理王兆阳介绍,公司与景区采取“联营合作模式”:“我们提供商品,景区负责销售。差价部分归景区所有,我们只提供成本价。”这种“零费用入驻”的合作方式,消除了景区的顾虑,实现了

双方的互利共赢。

“物流这一块也是我们来协助农户,直接把产品对接到每个景区的服务网点。”王兆阳表示,夏金农不仅负责包装设计和品牌背书,更承担了流通环节的协调工作。目前,除了大青八,产品还入驻了乌龙泉街幸福村膏药铺、五里界街小朱湾、江夏市民之家等点位,且几乎每个星期都有补货,市场反响热烈。

布局深化:双流通体系织密“出村进城”路

据了解,这仅仅是“供销+文旅”模式的起步阶段。区供销社相关负责人表示,下一步,区供销社将继续聚焦农产品流通,深化构建“线上+线下”双流通体系:线上打通中华全国供销合作总社832平台、省社城乡供应链一体化平台



及市社“江城百臻”、江夏夏金农小程序等渠道;线下大力推进农产品进机关企业、进市民之家、进大型商超、进文旅场景、进社区小区,通过线上线下深度融合、双向赋能,助力农产品“出村进城”,拓宽流通渠道,实现助农增收目标。

从“养在深闺人未识”到“游山野、带特产”,江夏区供销社正通过机制创新,将景区的“高流量”转化为农产品的“高销量”,绘就一幅让农业更有奔头、农民获得更多收益的乡村振兴新图景。

游山野、带特产 江夏供销让“土货”出村更出圈

江夏融媒讯(记者 郑庆恒 通讯员 王铭杨)在江夏区青龙山脚下的“大青八户外运动村”,徒步和露营的游客在享受山野闲趣之余,顺手带走几盒印有“中国供销合作社”标识的藟头或大米,正成为一种新风尚。这看似微小的消费场景,背后却是江夏区供销合作社联合社(以下简称“区供销社”)正在推行的一场助农变革。通过将农产品销售嵌入文旅场景,江夏区供销社正努力破解小农户对接大市场的难题,让“藏在深闺”的土特产搭上文旅消费的快车。

场景重塑:把“土特产”变成“伴手礼”

走进主打徒步、露营与亲子研学的“大青八户外运动村”,游客多为城市家庭。如何让这些游客在享受自然风光的同时,将本地的地道风味带回家?这成为景区与供销社合作的切入点。

“我们打造的是近郊‘微度假’消费场景,集吃喝玩于一体。供销社作为服务‘三农’的官方平台,货源正宗且具

备完善的品控溯源体系,与景区形成完美互补。”大青八户外运动村负责人娄珍贞介绍。

游客结束行程时,可走进景区内的“江夏供销社乡村振兴服务站”,将包装精美的湖泗官堤洲大米、舒安藟头等作为伴手礼带走。这种“游山野、品风味、带特产”的沉浸式体验,不仅丰富了景区业态,更直接打通了农产品的销售渠道。

机制破局:从“愁卖”到“试着卖”

景区销售的官堤洲大米正来自江夏区湖泗街科农村。该村农户王忠凯承包着8亩稻田,每年除了留足口粮和饲料,剩下的近6800斤稻谷过去曾让他“愁销路”,如今却成了香饽饽。

“以前只能低价卖给小贩,去年合作社按每斤1.4元收购,比市场价高2到3毛钱。”王忠凯朴实的笑容里藏着增收的喜悦。这种“订单农业”模式由武汉市德荣养殖农民专业合作社(以下简称“德荣合作社”)推行,通过“统一供种、保价回收”,带动科农村119户农户扩大

一把纱布剪守医者初心 薪火相传践医者仁心

记者 胡香玲



一袭白衣承使命，一把剪刀藏初心。江夏区中医医院骨伤二科主任谢峰的白大褂口袋里，常年装着一把普通纱布剪。十余年来，这把被岁月打磨发亮的剪刀，见证了他二十六载基层行医路。身为本土党员医生，谢峰深耕骨伤诊疗、传承中医技艺、坚守惠民初心，用实干与大爱诠释了新时代基层医者的责任与担当。

1977年出生的谢峰，2012年加入中国共产党，先后获评“江夏好人”、武汉市“我心目中的好医生”提名。作为医院住院三党支部书记，他带领团队深耕便民医疗，所在支部2024年获评全区先进基层党组织。多年来，他始终以患者为先，从未休过完整年假，也从未在家过一个完整春节，默默坚守临床一线。

深耕中医正骨 妙手仁心为患者减负
从医以来，谢峰坚守“能保守不手术”的中医诊疗原则，全力推广无创正骨技术，为患者减少诊疗创伤。2023年，科室引入“襄阳何氏正骨”非遗流派工作室，谢峰主动外出求学，邀请非遗传承人来院带教，推动传统正骨技艺落地普及。目前，科室年均完成无创复位1000余例，超八成锁骨、儿童、尺桡骨折患者无需手术，即可通过保守治疗康复。

高考前夕，一名考生骑车摔伤致右手尺桡骨骨折，若常规手术治疗需住院一周，将错失高考。谢峰精准研判伤情，采用中医无创手法复位，不到一小时便完成复位与夹板固定，患者无需开

刀住院，次日顺利参加高考。“中医正骨不是万能的，但只要能为患者规避手术痛苦，我们就会全力以赴。”这是谢峰不变的行医准则。

忍痛坚守手术 以担当不负患者托付
医者仁心，贵在坚守，更贵在危难时刻的挺身而出。谢峰的动人之处，不仅在于精湛的医术，更在于始终如一的责任与担当。2018年5月29日，一名70岁老人接受踝关节骨折手术，谢峰全程主刀，手术进展顺利。临近缝合收尾阶段，他突然发肾结石急症，腰腹部传来剧烈绞痛，浑身冒汗、面色惨白。

助手多次提议接手收尾工作，均被他拒绝。他深知老年患者患处皮肤薄弱，精细缝合直接关系到术后恢复，容不得半点疏漏。谢峰强忍剧痛完成全部缝合工作，确保手术圆满成功。待患者安全送回病房，他却因疼痛无法站立，被同事紧急送医。这份坚守，尽显医者责任与初心。

直面高龄风险 赤诚回馈医患信任
医患相处，信任为桥。谢峰始终以

赤诚之心对待每一位患者，用专业与坚守回馈每一份生死托付。2022年，92岁高龄的老人因左侧髌部粗隆间骨折入院，谢峰为其实施微创手术后，老人恢复状况良好。2026年，已是96岁高龄的老人，右侧同位骨折后再度专程找到谢峰，坚定选择由他诊治。超高龄患者手术麻醉、并发症风险极高，谢峰起初建议家属转诊上级医院，但家属的全然信任让他迎难而上。

凭借丰富的临床经验和严谨的诊疗方案，手术顺利完成，老人一周后康复出院。“高龄患者的二次托付，是对医生最大的认可，这份信任，值得我全力以赴。”谢峰说道。

接续恩师薪火 十年坚守惠民初心
医者初心代代传，仁心大爱续新章。谢峰的行医之路，始终追随着恩师、原料室老主任杨光洲的脚步。恩师深耕基层医疗多年，体恤南部乡镇群众就医不便，2016年起坚持每周三到山坡卫生院免费坐诊，风雨无阻，惠及无数群众，直至2020年离世。

为接续恩师的惠民初心，谢峰牵头成立“杨光洲志愿者服务队”，坚守“星期三的义诊约定”，接过公益接力棒。六年来，他带领团队深入周边乡镇常态化义诊、上门问诊，填补基层就医空白。2026年5月，他驱车近两小时，为乡村独居术后老人上门拆线，用细微行动温暖民心。

十年薪火相传，十年初心不改。谢峰始终认为，短期公益微不足道，长久坚守方能惠及一方百姓。一把纱布剪，见证二十六载行医坚守；一份传承心，续写代代医者温情。谢峰扎根基层、精研医术、践行公益，让中医仁术落地基层，让医者大爱生生不息。



溺水自救步骤分解图解



团区委暑期公益托管班开班

江夏融媒讯（记者 赵凡 通讯员 刘逸飞）7月14日，团区委2026年暑期公益托管服务正式开班，以多元优质的暖心服务，为辖区青少年打造安全充实的暑期成长乐园。

开班首日，各托管点位活动精彩纷呈。阳光创客托管班举行温馨开班仪式，工作人员为孩子们发放包含中性笔、直尺、笔记本等物资的定制文具礼包，贴心物资承载着关爱与期许，助力孩子们开启充实的暑期学习之旅。

普安社区托管班开展“书写心愿，逐光成长”主题活动，在志愿者引导下，孩子们提笔写下暑期心愿与成长目标，以纯粹的期许勾勒美好未来。中铁科工“峰小宝”爱心托管班主打科技与德育，开设趣味3D打印课程，让孩子沉浸式体验科技魅力；同时邀请全国劳动模范陈汉龙开展宣讲，用励志劳模故事引导青少年崇尚劳动、热爱劳动。

据了解，本次暑期托管分两批次开展，共设40个托管点位，覆盖社区、企业、学校等多元场景，首批惠及800余名青少年，切实打通便民服务“最后一公里”。

我区六家医疗机构接受全面“体检”

江夏融媒讯（记者 周婷 柯尊智）7月14日至15日，区卫健局牵头，联合区市场监管局、区生态环境分局、区医保局等多部门，对辖区六家医疗机构开展“四全”综合监督检查，精准排查医疗服务、收费、院感等关键领域问题。

本次检查覆盖郑店卫生院、乌龙泉卫生院、武汉楚康精神病医院、湖北经济学院医院、武汉广宁医院、武汉民泰医院六家医疗机构。检查组采用全行业、全过程、全方位、全社会的“四全”监管

模式，落实“进一次门、查多项事”的高效监管机制，在减轻医疗机构迎检负担的同时，实现问题排查走深走实、精准见底。

检查过程中，各职能部门分工协作、各司其职，通过查阅台账、实地勘察、现场问询等方式，聚焦诊疗质量、医疗服务规范、收费公示、医疗废物处置等群众关切的重点环节，开展全方位细致核查。

据介绍，本次检查实行现场核查、专家即时反馈的工作机制。检查结束后，各部门及专家

梳理的问题清单和整改意见，将在一周内汇总整合，形成正式书面督查意见书下发至各被检单位，督促医疗机构逐条对照问题整改、限期落实到位、闭环管控销号。下一步，我区将对辖区医疗机构实施常态化全覆盖抽检工作，持续强化检查结果运用，对排查出的超范围执业、违规执业等违法违规行为，严格依照相关法律法规依法处置，以常态化监管规范全区医疗行业执业秩序，全力守护群众就医安全。



7月15日，江夏区永旺梦乐城重磅开启“夏遇非遗 药香雅集”主题特色活动，融合非遗文化、传统武术与中医康养服务，集结公益义诊、中医体验、非遗市集、养生展演等多元惠民内容，以沉浸式、互动式体验，让广大市民近距离感受中医药文化与传统非遗技艺的独特魅力。据悉，本次活动为期共16天，将持续开展到7月30日。图为市民现场体验拔罐。

记者 赵凡 通讯员 徐竞翔 摄

我区415处免费纳凉点全面开放

江夏融媒讯（通讯员 朝翠）近日，记者从区民政局了解到，我区415处城乡纳凉点已全部对外开放，全域铺开夏日便民清凉阵地。

据区民政局介绍，此次开放的纳凉点涵盖115个社区纳凉点、300个农村老年人纳凉点，面向全体居民、环卫工人、外卖骑手等群体免费开放，为广大市民撑起夏日“遮阳伞”。各纳凉点服务保障齐全，全天候开启空调降温，统一配备饮用水、防暑应急药品、图书读物、充电设备等便民物资。同时，安排专人开展定时保洁与消杀工作，筑牢卫生安全防线。场地还专门设置休闲、自习分区，既满足老年群体避暑休憩需求，也为暑期学生提供安静的学习场所。

据悉，我区明确纳凉点规范开放标准，在单日最低气温超28摄氏度或最高气温超35摄氏度时，常态化对外开放。所有纳凉点严格落实“八有”规范，配齐冷暖设备、应急物资、文娱设施、消防器材，配备专人管理，完善安全应急预案，全方位保障困难群众及广大市民安全、舒适纳凉，切实把民生服务落到实处。

“红骑侠”集体“充电”赋能

江夏融媒讯（通讯员 江侠）7月15日，区委社会工作部联合多部门在星光社区党群服务中心，开展新就业群体公益技能培训活动，为快递员、外卖骑手等“红骑侠”补上急救、法律技能短板，切实落实全区暖“新”十大行动部署。

培训现场，区司法局执业律师结合行业特点，聚焦薪资拖欠、工伤理赔、劳动关系认定、交通纠纷等高频问题，用通俗语言解读法律条文、剖析典型案例，并现场一对一答疑，为骑手们普及维权知识、指明维权路径。

区红十字会讲师以“理论+实操”的方式，讲解交通意外、突发晕厥等常见应急场景处置方法，重点演示海姆立克急救法、止血包扎、应急避险等实用技能。参训骑手逐一实操练习，讲师现场纠错指导。活动同步发放100份急救包，实现全员学有所获、学以致用。不少骑手表示，急救技能既能守护自身出行安全，也能助力帮扶路人。

零基础逆袭艺考巅峰 江夏考生胡武圆斩获北影表演专业全国第二

2026年艺考名校招生结果揭晓，北京电影学院表演专业大幅缩编，招生计划由75人缩减至30人，艺考竞争难度空前升级。来自武汉江夏金口高中的应届生胡武圆强势突围，斩获该专业全国第二名，成功收到北影预录取通知。三年前毫无任何艺术基础的普通高中中，凭借日复一日的坚守与极致自律，完成了从艺考小白到顶尖艺考生的惊艳逆袭，书写了普通学子的逐梦佳话。

艺考捷报频传 湖北学子实力亮眼
今年北影表演专业校考中，湖北考生整体表现十分亮眼，稳居全国前列，展现出强劲的艺考实力。其中陆俊昊、胡武圆分获全国第一、第二名，桑楚越位列全国第四，多名湖北考生包揽高分席位，成为本届艺考一大亮点。

作为江夏本土学子，胡武圆个人成绩硕果累累，除北影表演专业全国第二

的重磅名次外，还成功拿下北京舞蹈学院音乐剧专业全国第四名、湖北省表演专业统考应届生第一名。在省统考中，他的即兴小品单项斩获92分，拿下全省最高分，扎实的后期成长与专业功底，获得各大院校考官的高度认可。

零基础从零起步 初心笃定踏梦前行
谁能想到，斩获多项全国大奖的胡武圆，三年前完全是艺术零基础。就读江夏金口高中期间，他的文化课成绩并不突出，一度对未来升学充满迷茫。为给自己拓宽升学赛道、增添人生可能性，他偶然接触艺考，在深思熟虑后选择踏上艺术求学之路。

外形俊朗、气质沉稳的他，因长相神似演员宋威龙备受关注，专业老师初次接触便被他的诚恳性格、坚定的眼神打动，认定他极具成长潜力。彼时的他短板十分明显，从未接受过声乐、舞蹈、

表演系统训练，唱歌容易跑调、形体协调性薄弱，所有专业知识和技能都只能从零摸索、逐步学习。

三年砥砺前行 自律深耕突破瓶颈
逐梦之路道阻且长，三年的艺考征程，满是坚持与付出。两年多来，每逢周日下午，胡武圆都会独自往返江夏郑店与武汉中心城区，公交换乘地铁单程需一个半小时，往返全程近三小时，无论寒暑风雨从未间断。

身为普通家庭的孩子，他从未因长途奔波心生懈怠，始终认真对待每一次训练。他的专注力远超同龄人，训练间隙旁人纷纷刷手机放松，他却始终沉浸在专业练习中。备考途中他也曾遭遇瓶颈，高二升高三时期，训练难度大幅提升，但成绩迟迟没有突破，看着同学稳步进步，他一度陷入自我怀疑。在老师的开导下，他摒弃浮躁心态，沉淀自

我深耕专业。2026年冲刺阶段，他更是全力以赴，正月初一便返校训练，单段内容最多反复录制50遍，逐字逐句打磨细节，全力补齐自身短板。

破局绽放荣光 笃行不负青春韶华
直面薄弱领域，胡武圆始终迎难而上、全力破局。北舞音乐剧考试对表演、声乐、舞蹈综合能力要求极高，也是他的弱势项目。在考前不足两个月的时间里，他开启高强度突击训练，熟练掌握两支不同风格舞蹈、五首中英文歌曲，日夜打磨精进，最终逆袭拿下全国第四名。在省统考中，他针对性攻克即兴小品不稳定的问题，梳理人物心理与表演逻辑，实现舞台状态自洽，一举拿下单项全省最高分。

北影成绩查询当天，正在补习文化课的他，在老师陪同下查到全国第二的优异名次，师生二人激动相拥欢呼。如



今，他通过短视频分享备考故事，收获数万粉丝与点赞，用亲身经历激励无数追梦人。回望三年蜕变，胡武圆坦言成功从无疑义，踏实走好每一步，时间终会回馈所有坚持。（来源：湖北日报）

“会吃”的人老得慢？

近4000人研究发现：这样吃饭，衰老速度变慢了

生活中，有不少人愿意花几千块买面霜、抗衰老精华，却常常忽略掉最平价、最根本的抗衰老神器——吃好一日三餐。俗话说“病从口入”，其实，“老”也从口入。你每一餐往碗里夹什么，身体都在悄悄记下一笔“年龄账”。那我们怎么吃饭，才能让身体衰老更慢、更显年轻？近来，一项最新研究给出了答案：这样吃饭的人，细胞衰老进程被放缓。

2026年3月，国际期刊《细胞老化》发表的一项研究，研究人员追踪了近4000名中老年人，用“DNA甲基化时钟”——衡量细胞老化的黄金标准，来精准评估每个人衰老速度；同时，再用健康饮食指数（HEI）给他们的日常饮食打分，结果非常直观：长期坚持“高蔬果豆类+全谷物+优质蛋白+控糖控油”饮食的人群，表观遗传衰老加速数值显著偏低，细胞老化进程被有效放缓。

那些偏爱油炸甜品、极少摄入果蔬的人，生理年龄远超实际岁数。研究指出，健康饮食并不只是“自律”问题，通常饮食更健康的人群，往往也更爱运动、更少吸烟、健康意识更强。你看，你好好吃的每一口饭，真的在实实在在地改写你的“身体年龄”。

健康饮食不是单靠某一种“神奇抗衰老食物”，而是整体饮食习惯贴合均衡膳食模式。普通人不用严苛节食，抓住这4个饮食关键点，你也能悄悄延缓衰老。

做到这4个关键点，你也能越吃越年轻：

第一招：蔬果“凑齐彩虹”

蔬果从不是餐桌上的“配角”，而是维生素、膳食纤维、植物化学物的重要“天然补给站”。建议每日蔬菜300~500克，水果200~350克。然而，现实生活很多人的蔬果摄入没达标。

1. 深色蔬菜应占一半：深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源。

2. 水果选五颜六色的：水果中丰富的维生素和矿物质有助于人体健康，尤其是颜色鲜艳的果蔬。但果汁不能代替鲜果。

普通人群：任意时间段吃都可以。

减脂、控血脂人群：餐前吃低糖水果，增加饱腹感，控制正餐食量。

肠胃虚弱人群：餐后食用，减少肠胃刺激。

第二招：全谷物“粗细搭伙”

《中国居民膳食指南》建议，成年人每天摄入全谷物和杂豆类50~150克。这个量其实很容易达到——50克干重全谷物≈1碗煮熟的杂粮饭。把主食中50%的精白米面替换为全谷物（燕麦、荞麦等）或薯类，相同热量下，B族维生素、膳食纤维能多2~3倍，肠道更通畅，血糖波动也更稳。

1. 选加工程度低的：重点选加工程度低的全谷物和杂豆。比如，煮饭或熬粥时直接

加入燕麦、小米、红豆等。

2. 守好“三少原则”：少油、少糖、少盐——杂粮粥尽量别加糖，选择烤红薯而不是拉丝红薯等，原味才是真健康。

第三招：蛋白质“好事成双”

蛋白质好不好，就看两点：必需氨基酸组成是不是贴近人体需求？吃了之后能不能被高效吸收利用？《中国营养科学全书（2019版）》建议，健康成年人一天摄入的膳食蛋白，需要由两部分蛋白质组成，充分发挥蛋白质的互补作用：30%~50%优质蛋白来源于肉、蛋、奶、大豆；50%~70%非优质蛋白来源于谷物、杂豆等。

建议增加鱼、虾等水产品摄入频率；每天保证1盒牛奶（酸奶）及适量豆制品；红肉适量，少吃或不吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。⑦⑧其中，鱼类和豆类是不少人忽视的食材，建议：

1. 每周吃1~2次鱼：或者每周吃300~500克的鱼，最好有1次是深海鱼（如三文鱼、鳕鱼）或新鲜淡水鱼（如鲈鱼、鲫鱼），清蒸或煮汤最好。

2. 豆制品选少油的：豆制品要“选鲜不选干”“选煮不选炸”“选淡不选卤”，比如可选择豆腐、豆浆，少选腐竹、豆筋，避开油豆腐、炸豆皮，少吃卤味豆制品（如卤豆干、酱干）。

第四招：口味“轻而不寡”

如何控糖、控油、控盐，还能吃得有味？有方法——



1. 善用炊具少油也香：使用不粘锅、空气炸锅、烤箱等工具，可以在少油甚至无油的情况下完成烹调。

2. 借助天然食材鲜味：比如香菇、海带、玉米、番茄等食材本身富含鲜味物质，用来熬汤或提味，可大幅减少对油脂的依赖。

3. 巧用其他天然调味料：柠檬汁、醋、香草（如罗勒、迷迭香）、香料（如肉桂、八角）的加入，能有效丰富味觉层次，让人自然而然减少对盐的期待。

4. 发酵调味咸鲜自然：适当使用低盐酱油等发酵调味品，既能提供醇厚咸鲜，又比直接加盐更具营养多样性。

5. 出锅前再放盐调味：同样的盐量，出锅前撒要显咸。因为盐还没渗透进菜里面，一入口就能尝到咸味。这么一来，盐量减了，口感却没差。

抗衰老从来都是“组合拳”，但健康饮食永远是最基础的那一环。你不需要明天就彻底颠覆所有饮食习惯，只需要每餐做出一小点改变：把白米饭换成杂粮饭、多加一盘深色蔬菜、日常多吃点鱼肉和豆腐……这些小改变会变成你身体里切切实实的“年轻资本”。

（来源：人民日报健康客户端）

蔬果“凑齐彩虹”

蔬果从不是餐桌上的“配角”，而是维生素、膳食纤维、植物化学物的重要“天然补给站”。建议每日蔬菜300~500克，水果200~350克。然而，现实生活很多人的蔬果摄入量没达标，形同虚设，形同虚设。

- 深色蔬菜应占一半：深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素。
- 水果选五颜六色的：水果中丰富的维生素和矿物质有助于人体健康，尤其是颜色鲜艳的果蔬。但果汁不能代替鲜果。

普通人群：任意时间段吃都可以。 减脂、控血脂人群：增加饱腹感，控制正餐食量。

全谷物搭伙

每天50~150克，轻松吃够谷物营养

《中国居民膳食指南》建议，成年人每天摄入全谷物和杂豆类50~150克。这个量其实很容易达到——50克干重全谷物≈1碗煮熟的杂粮饭。把主食中50%的白米面替换为全谷物（燕麦、荞麦等）或薯类，相同热量下，B族维生素、膳食纤维能多2~3倍，肠道更通畅，血糖波动也更稳。

- 选加工程度低的：重点选加工程度低的全谷物和杂豆。比如，煮饭或熬粥时直接加入燕麦、红豆等。
- 守好“三少原则”：少油、少糖、少盐——杂粮粥尽量别加糖，选择烤红薯而不是拉丝红薯等，原味才是真健康。

蛋白质“好事成双”

蛋白质好不好，就看两点：必需氨基酸组成是不是贴近人体需求？吃了之后能不能被高效吸收利用？《中国营养科学全书（2019版）》建议，健康成年人一天摄入的膳食蛋白，需要由两部分蛋白质组成，充分发挥蛋白质的互补作用：30%~50%优质蛋白来源于肉、蛋、奶、大豆；50%~70%非优质蛋白来源于谷物、杂豆等。

- 深色蔬菜应占一半：深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色和紫红色蔬菜，具有营养优势，尤其是富含β-胡萝卜素，是膳食维生素A的主要来源。
- 水果选五颜六色的：水果中丰富的维生素和矿物质有助于人体健康，尤其是颜色鲜艳的果蔬。但果汁不能代替鲜果。

普通人群：任意时间段吃都可以。 减脂、控血脂人群：餐前吃低糖水果，增加饱腹感，控制正餐食量。 肠胃虚弱人群：餐后食用，减少肠胃刺激。

三减“不减味”

控糖·控油·控盐

如何控糖、控油、控盐，还能吃得有味？有方法——

- 善用炊具少油也香：使用不粘锅、空气炸锅、烤箱等工具，可以在少油甚至无油的情况下完成烹调，用来熬汤或提味，可大幅减少对油脂的依赖。
- 借助天然食材鲜味：比如香菇、海带、玉米、番茄等食材本身富含鲜味物质，用来熬汤或提味，可大幅减少对油脂的依赖。
- 巧用其他天然调味料：柠檬汁、醋、香草（如罗勒、迷迭香）、香料（如肉桂、八角）的加入，能有效丰富味觉层次，让人自然而然减少对盐的期待。
- 发酵调味咸鲜自然：适当使用低盐酱油等发酵调味品，既能提供醇厚咸鲜，又比直接加盐更具营养多样性。
- 出锅前再放盐调味：同样的盐量，出锅前撒要显咸。因为盐还没渗透进菜里面，一入口就能尝到咸味。这么一来，盐量减了，口感却没差。

抗衰老从来都是“组合拳”，但健康饮食永远是最基础的那一环。你不需要明天就彻底颠覆所有饮食习惯，只需要每餐做出一小点改变：把白米饭换成杂粮饭、多加一盘深色蔬菜、日常多吃点鱼肉和豆腐……这些小改变会变成你身体里切切实实的“年轻资本”。

杭州「控糖食堂」爆火

不用饿肚子 吃出好身材

减肥控糖是人们的日常需求，但大多数人都陷入了误区：为了快速掉秤，完全戒掉主食、长期吃水煮菜，靠饥饿感强行减重。这种方式不仅过程煎熬，还容易导致身体乏力、气色变差、基础代谢降低，体重极易反弹，越减越伤身体。近期，杭州萧山北干社区打造的“控糖食堂”火爆出圈，作为杭州首家开设定制控糖套餐的社区食堂，它彻底打破了“控糖就要饿肚子”的固有认知，凭借科学均衡的膳食搭配，让居民在吃饱吃好的前提下，轻松减脂稳糖，解锁可持续的健康生活方式。

凭借真实可观的调理效果，这家控糖食堂收获了大量居民青睐，日均售出百余份控糖餐，真实改善数据极具说服力。不少长期就餐的居民收获了明显蜕变，有人坚持就餐两个月成功减重18斤，有血糖偏高的居民顺利摆脱了血糖异常状态。据食堂专业营养师介绍，坚持14天规范食用控糖套餐，就能看到直观变化：女性普遍减重5~6斤、腰围缩减5~6厘米，男性减重效果更为显著，多数可减重5~8斤，体态和身体代谢全方位提升。秉持“七分吃、三分练”的科学理念，该食堂不止专注科学配餐，还引导居民饭后适度运动，激活身体机能、锻炼小肌肉群，形成“饮食+运动”的健康闭环，让控糖减脂更高效、更持久。

这款爆火的控糖套餐性价比极高，人均20元左右，其走红核心是标准化、科学化

的膳食结构，遵循人体七大营养素配比，涵盖蛋白质、碳水、脂类、膳食纤维、维生素等各类营养物质，制定精准用餐标准，每餐固定配比优质碳水120克、优质蛋白150克、绿叶蔬菜300克，兼顾饱腹感、口感与健康，从根源平稳餐后血糖，辅助减脂塑形。在食材选择上，摒弃升糖快、营养单一的精米白面，优选低升糖、高膳食纤维的复合碳水，包含燕麦、藜麦、黑米等全谷物，红豆、鹰嘴豆等杂豆以及红薯、山药、芋头等薯类。这类食材消化速度慢、饱腹感持久，同时杜绝节食引发的饥饿感和代谢下降问题。蛋白质甄选低脂优质食材，参照中国营养学会十大优质蛋白榜单，搭配鸡蛋、牛奶、鱼虾、禽肉、瘦牛羊肉、大豆等食材，避免肌肉流失，皮肤松弛。菜品以油麦菜、芹菜、西兰花等深色绿叶菜为主，膳食纤维丰富，助力肠道代谢；搭配蓝莓、柚子、圣女果等低糖水果，补充维生素，实现健康与美味兼顾。

很多人误以为控糖就是少吃、挨饿，实则科学控糖的核心是优化饮食结构、平稳血糖，长期坚持能为身体带来多重健康获益。

首先，有效降低糖尿病发病风险。长期摄入精制糖和高升糖主食，会迫使胰岛素持续过量分泌，降低胰岛素敏感性，易引发血糖紊乱，诱发2型糖尿病。而控糖膳食通过替换优质碳水、均衡三餐结构，有效平缓血糖峰值，保护胰岛功能，帮助血糖偏高人群逐步修复代谢、稳定血糖。

其次，实现健康减脂，杜绝反复反弹。高升糖食物会造成血糖骤升骤降，刺激胰岛素大量分泌，不仅会将多余糖分转化为皮下和内脏脂肪堆积，还会抑制脂肪分解，这也是节食减肥极易反弹的核心原因。科学控糖在保障身体基础热量的前提下，通过黄金膳食配比稳定餐后血糖，减少脂肪异常囤积，同时依靠优质蛋白维持肌肉量与基础代谢，打造不易发胖体质，实现长效健康减脂。此外，科学控糖可改善肤质、守护心脑血管健康。糖分摄入超标、血糖频繁波动，会扰乱内分泌，刺激皮脂腺过度分泌，引发长痘、痤疮、皮肤暗沉粗糙等问题，而低升糖均衡饮食能有效改善皮肤微环境，让肤质更细腻透亮。《柳叶刀》一项长达12年的研究证实，糖化血红蛋白偏高、血糖异常人群，心脑血管疾病发病风险显著升高。长期坚持科学控糖，可稳定血糖指标，减少血管糖分沉积，降低血管损伤，守护心脑血管健康。

结语：杭州控糖食堂的爆火，印证了健康养生的朴素真谛：减脂稳糖无需刻意挨饿，健康与美味可以兼得。它摒弃了极端节食、盲目忌口的错误方式，以优质复合碳水替代精制主食，搭配足量蛋白与高纤维蔬菜，辅以适度运动，构建了一套可长期坚持的健康管理体系。控糖的本质从来不是不吃，而是会吃、吃对、吃均衡。科学搭配三餐、坚持适度运动，无需忍受饥饿，就能轻松稳血糖、瘦体态、强体质，收获长久健康。

