

今日迎“小雪”，湖南的冬天还远吗

专家回复：下周长沙最低气温将跌至2℃左右 湘北预计本月下旬开启入冬进程



扫码看视频

“虹藏不见，闭塞成冬。”11月22日，我国迎来小雪节气。小雪节气是冬季的第二个节气，意味着天气愈发寒冷、降雪日渐展开。据中央气象台预计，11月26日至27日，将有一股强冷空气再袭湖南。届时，长沙等湖南多地平均气温可能低于10℃。

寒潮来袭，本周日起湖南将迎来大降温

经历了一轮冷空气之后，11月21日，长沙的温度又回升到了15℃上下。不过，冷空气的“魔法”打击，也将城市推向初冬。

湖南省气象台预计，21日至22日省内云系较多，湘西部分地区有分散性阵雨。23日至25日自北向南降雨过程，24日湘中以北小到中雨，局地大雨。回温还将持续两日，一直到本周六，湖南局地的最高气温将升至20℃上下。

值得注意的是，这一轮回温也给接下来的强冷空气埋下了伏笔，一轮寒潮过程正在酝酿中。

中央气象台预计，23日至27日，受寒潮影响，我国大部地区将出现明显大风降温天气，气温普遍下降6℃至10℃，11月25日至27日，长沙最低气温将跌至2℃左右，南岳最低气温将跌至0℃附近。

湘北地区预计11月下旬开启入冬进程

眼下，我们即将进入冬季的第二个节气“小雪”。今年湖南预计何时正式入冬？为此，记者采访到了湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军博士。

谢益军告诉记者，目前全省大部地区的日平均气温仍在10℃以上，还没有进入气象学意义上的冬季。随着下一波强冷空气的到来，预计11月下旬我省北部的部分地区有可能开启入冬的进程，和常年（1991年—2020年）我省入冬的平均日期（12月1日）接近。

中国天气网统计常年（1991年至2020年）秋冬各节气期间全国平均气温显示，小雪节气，对包括湖南省在内的长江中下游地区来说，常年小雪节气期间气温还不够低，所以降水相态还是以降雨为主。南方大部分地区，往往12月中旬之后方才见雪。

接下来的天气情况将会如何变化？湖南省气候中心预计，今年冬季（12月至明年2月）总体上呈气温偏高、降雨偏少的态势。前冬（12月至明年1月中旬）以暖干为主，后冬（1月中旬至2月上旬）“湿冷”天气增多。

■三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 曾彦彦

小雪时节宜“冬藏” 温补防寒养正气

11月22日将迎来“小雪”节气

这一时节降雪、寒潮和强冷空气活动频率逐渐增高，易诱发心脑血管、呼吸系统相关疾病

中医专家认为

此时养生防病重在“藏”，即增强体质，提高机体免疫力和抗病能力

中医认为

这一时节宜早睡、不宜起得太早，以保证充足睡眠，从而有利于阳气潜藏、阴精蓄积

同时，应注意保暖，尤其要保护背、腹、颈等关键部位，避免风寒侵袭

方增强体质

可避开大风、大雪、大雪等恶劣天气

选择散步、慢跑、太极拳等温和的有氧运动适度锻炼，避免剧烈运动，运动前做好热身

小雪节气饮食应以温补为主

适当增加牛肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物

可多吃糯米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物，以利于补肾养精，增强抗病能力

多吃桂圆、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物，可缓解口干便秘等现象

还应少吃生冷、凉热和辛辣之品，不宜暴饮暴食

按摩太溪、涌泉、肺俞、中府等穴位，有助于补肾养精、养肺润燥、预防感冒、改善呼吸系统等疾病症状

每晚睡前以热水泡脚15分钟，并加入当归、桂枝、艾叶等草药，以增强温经散寒、养血通脉的功效

新华社图

CT、磁共振、X光 收费将执行新规

放射检查类立项指南出台，省医保局解析



扫码看视频

CT、磁共振、X光是群众看病就医常做的检查项目，而“检查多、检查贵、检查重复”也是群众反映集中的问题。国家医保局近日印发《放射检查类医疗服务价格项目立项指南（试行）》（简称《指南》），统一整合规范现行放射检查项目，让放射检查项目立项更清楚、收费更明白，推动放射检查价格趋于合理。

什么是医疗服务价格项目立项指南？对老百姓就医有什么影响？11月21日，湖南省医保局进行解析。

实体胶片按需选购，不捆绑收费

统筹考虑不同项目在成像技术、部位难度、对比剂引入等维度的差异，《指南》分类整合，层层递进设立项目。

为减少价格项目与检查设备绑定，《指南》坚持服务产出导向的基本原则，价格立项不再紧跟设备参数走，而是跟着检查效果走，将关注点聚焦在检查精度上，普通CT检查不再按排数确定收费标准，而是对扫描层厚<2毫米的“薄层扫描”设立加收费，在满足临床检查收费需求的同时，根据服务产出体现设备迭代后在检查精度方面的差异。

《指南》推动检查结果互认工作。在吸收部分地方实践经验基础上，《指南》将数字影像处理、上传与云存储纳入放射检查的价格构成。为此，国家医保局解读中提到，检查结果上传至云端，由此，患者可用便捷方式阅读本人检查资料，可跨地区跨机构调阅检查资料，医保部门可核查已上传的检查资料，这些是检查行为的完整体现，也是医保部门开展检查的重要依据，是形成检查结果共享互认的基础条件。如医疗机构无法做到检查影像云存储的，就需要减收一定费用。

此外，《指南》统一将实体胶片从项目价格构成中剥离，由患者按需选购，实体胶片实行零差价销售，不捆绑收费。

“立项指南”引导全国趋向规范统一

一直以来，医疗服务价格项目的设立和定价由国、省两级组织，医疗服务价格项目越来越趋向多元化、差异化。为此，国家医保局通过立项指南的方式，最终实现全国医疗服务价格项目基本统一，形成价格项目“一张表”。

医疗服务价格项目名称、服务产出、价格构成等要素全国统一后，患者对医疗服务价格项目和各地的价格水平将有更清晰的了解，各地医疗机构将在医疗服务信息公开透明的同一个“舞台”竞争发展。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 湘无恙

经济信息

太平人寿连续六年荣获金鼎奖

11月19日，由每日经济新闻主办的2024金融发展年会在北京举办，揭晓了第十五届金融金鼎奖评选结果。太平人寿凭借稳健经营业绩和高质量发展成果，荣获“年度卓越人寿保险公司”和“五篇大文章优秀案例—养老金融”两项大奖，至此，太平人寿已连续六年荣登此榜单。

太平人寿连续第六年获得金融金鼎奖，是公司坚持守正创新、坚持价值导向的有力证明。2024年，太平人寿积极贯彻落实中央金融工作会议精神和二十届三中全会精神，在深化改革的同时，坚持稳健经营，全面践行高质量发展，将可持续发展理念贯穿经营管理全流程，助力中国式现代化建设。截至2024年6月底，太平人寿资产超11600亿元，累计服务客户超8200万人，支付理赔款和生存金总额超2470亿元。在规模增长的同时，其业务品质仍居行业前列。上半年新业务价值同比增长83.6%，新业务价值率同比提升12.4个百分点；个险、银保四项继续率指标处于行业领先地位，彰显出太平人寿坚持稳健经营和价值导向的显著成效。

■彭莹

遗失声明 长沙圆梦来渣士运输有限公司(91430100MA4QLAMUSF)不慎遗失公章2枚，一枚编号为：4301050129088，一枚无编号，合同专用章一枚编号：4301050129089，特此声明作废。 徐冬华在长沙市天心区人民法院的湖南省非税收入电子缴款收据遗失，编号：3132659848，金额：6534元，编号：3132624813，金额：6534元，编号：3132626528，金额：4520元。声明作废。 衡东县政协云服务中心（统一社会信用代码：12430424MB1E39276A）遗失事业单位法人证书正本，声明作废。	遗失声明 长沙佳毫装饰工程有限公司不慎遗失财务专用章和法人（杨延印）私章各一枚，声明作废。 隆回县农业产业化协会(统一社会信用代码：514305246663070253) 遗失湖南省社会团体费收据，湘财通字(2023) 两本共 50 份，起始编号为 00085251，起始编号为 00085300，共 50 份为一式三联，声明作废。 新邵县安垅农机服务专业合作社 遗失公章一枚，编号：43052210017082，声明作废。 常德华诚现代农业开发有限公司遗失公章 43072310002636 声明作废。	吴昕霖(父亲:吴剑,母亲:欧阳爽) 遗失湖南省出生医学证明,出生证编号:K430150960,声明作废。 陈夏宇(父亲:陈小君 母亲:夏浓萍) 遗失出生医学证明,编号:P430800293,声明作废。 夏乐澄(父亲:陈小君 母亲:夏浓萍) 遗失出生医学证明,编号:Y430108029,声明作废。 唐祎文(父亲:唐阳春,母亲:徐彩平) 遗失湖南省出生医学证明,编号:L430505455,声明作废。 洞口九二黑钻酒业(个体工商户) 遗失行政公章、私章,声明作废。 湖南嘉南文化传媒有限公司遗失公章,编号:43068210019020,声明作废。	罗云遗失坐落于坪塘镇红桥村黄泥塘组,证号:032983号个人建房用地许可证,声明作废。 武冈市顺安配送服务有限公司 遗失公章一枚,编号:4305811002433,声明作废。 湖南通立矿产品贸易有限公司 遗失财务专用章、陈健夫私章,声明作废。 湖南浣溪沙建筑劳务有限公司 遗失公章 43010410027346 声明作废。 湖南省超峰暖通工程有限公司 遗失公章,编号:43052110023053,声明作废。 长沙邦特财务咨询有限公司 遗失财务专用章,编号:4301040187397 声明作废。 岳阳市正岩信息科技有限公司 遗失公章,编号:43068210019301,声明作废。
--	---	---	---