

# 赴俄免签!要不要来一场深度冰雪游

机票搜索量暴涨,长沙出发1500元起飞莫斯科等地,本月到下月中旬正当时



扫码看视频

根据俄罗斯总统普京签署的命令,自即日起至2026年9月14日(含)止,中国公民可免签证以旅游和商务目的前往俄罗斯。免签天数为30天。

这个冬天要不要来个深度冰雪游?攻略来啦!

同程旅行数据显示,12月1日免签消息发布半小时后,关于俄罗斯的相关搜索量上涨超2倍。

其实前往俄罗斯体验冰雪,一直以来热度都很高。数据显示,11月,赴俄罗斯机票搜索量涨幅持续攀升,以俄罗斯为主要目的地的酒店预订热度同比增长超40%。在摩尔曼斯克、彼得罗扎沃茨克、纳里扬马尔等地看极光,顺便坐驯鹿雪橇、荡雪地秋千、骑雪地摩托,成为冰雪旅游的新主题。

从长沙出发,本月前往莫斯科、圣彼得堡、伊尔库茨克等地的机票价格在1500元至2000元区间,但多数航班需要从北京、广州等国内城市中转,行程时间从十几个小时到三十几个小时不等,具体还要看两趟航班的衔接是否“丝滑”。当然,还可以选择从黑龙江出境,国内国外的冰雪奇境通通体验。

业内专家表示,根据机票价格走势,当前到明年2月份,国内赴俄罗斯主要城市的机票价格相对平稳,呈递进式略增态势,并在春节前后达到小高点。

当然,如果觉得俄罗斯太远,也可以选择黑龙江、吉林等冰雪“平替”目的地,如去哈尔滨的冰雪大世界、亚布力雪乡等地滑雪、看冰雕,这个愿望在即将到来的元旦假期就可实现。当然,机票价格也便宜很多,避开圣诞节、元旦前夕等热门时段,长沙出发至哈尔滨,机票只需400元左右,热门时段则上涨至800元左右,选择直达航班,飞行时间在4个小时以内。总体来看,机票价格预计在1月下旬至2月下旬达到1500元至2000元左右。

所以综合来看,想要体验冰雪的朋友,可以选择在本月到1月中旬出发,如果你还有剩余的年假,快快清零吧!

■文/湖南日报全媒体记者 于淼 视频/李致远

## 链接

有旅行社春节赴俄旅游产品已售罄

春秋旅游副总经理周卫红对记者表示,目前春秋旅游推出的2026年1~2月及春节假期期间多款冬季限定俄罗斯旅游产品,已然售罄,市场热度可见一斑。

随着此次免签政策正式落地,旅游企业也将进一步加码俄罗斯旅游市场布局。比如春秋旅游计划持续优化产品线路矩阵:一方面计划推出赴俄罗斯火车专列产品;另一方面将开拓更多涵盖俄罗斯远东地区的新兴目的地,丰富游客的出行选择。



城龙高速冲刺通车

11月29日,城步苗族自治县儒林镇甘溪村,城(步)龙(胜)高速公路进入标线绘制、护栏安装等扫尾工作,将于12月底正式通车运营。严钦龙 摄

## 全国门诊流感阳性率接近45% 校园流感防控攻略来了!这几招很关键



扫码看视频

三湘都市报12月1日讯

中国疾病预防控制中心日前发布监测情况显示,全国门诊流感样病例中流感阳性率已经接近45%,全国流感活动整体进入中流行水平,部分省份已达高流行水平。

学生日常活动如上课、课间操等容易形成聚集,加之流感病毒传播力强、未成年学生免疫系统相对较弱,使得流感在校园内传播风险较高,因此校园是流感防控的重点场所之一。那么,学校师生该如何预防流感在校园传播呢?12月1日,湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉进行提醒。

### 学校等需做好每日健康状况监测

“流感与普通感冒虽然症状相似,但两者在病因、症状严重程度和传播性上存在显著差异。流感是由流感病毒感染引起,患者往往会出现高热、乏力、精神差、肌肉酸痛等全身症状,儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者的重症风险较大,需及时就医接受规范治疗。”李升炉提醒,接种流感疫苗是最有效、最经济的预防手段。

针对学校师生如何预防流感,李升炉建议,在预防流感传播中,学校和家庭要相互补位,要对学生加强健康教育,帮助和督促学生养成良好的卫生习惯,引导孩子注重咳嗽礼仪,加强个人手卫生,尤其是在饭前、便后、手部接触污染物后,及时用洗手液或肥

皂在流动水下用“七步洗手法”洗手。

学校及托幼机构在保证室内温度的情况下,加强教室、活动室等区域的通风换气;要做好每日健康状况监测,及时发现患病儿童,对环境进行科学适度消毒;重视学生的体育锻炼,增强其体质和抗病能力。

家庭应保持良好的卫生生活习惯,注意环境卫生;室内定时开窗通风,建议每天2次,每次30分钟。同时冬季也要注意保暖,避免受凉;要尽量减少前往人多不通风的公共场所,外出返回后及时清洗双手、更换衣物,尽量避免孩子与流感样病例接触。

### 孩子出现流感症状不建议带病上学

“家长如发现孩子出现流感症状,应及时就医并告知学校,对于已经确诊流感的学龄儿童,要居家休息,不建议带病上学。这既有利于孩子尽早康复,也是对学校其他孩子的保护。”李升炉表示,如果孩子得了流感,需根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播,缩短流感病程,预防重症和并发症,但不建议自行使用处方药,儿童应慎用镇咳药。

同时,要特别关注用药安全,不能随意增加药物剂量,也不能随意增加给药频次。李升炉还特别提醒道,孩子因流感居家休息时,应尽量做好与患病家庭成员之间的隔离,佩戴口罩做好防护,以免造成流感在家庭成员间的传播,建议对门把手、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 杨正强

## 湖南长沙安宁 500 千伏变电站第二台主变扩建工程环境影响报告书征求意见稿信息公开

湖南省湘电试验研究院有限公司(地址:长沙市湘江新区玉溪路湘江智谷人工智能科技城 8 号栋,联系人:肖工,联系电话:0731-82013645)

### 二、征求意见的公众范围

征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织关于本工程环境影响和环境保护方面的意见和建议。涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映。

环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。

### 三、公众意见表的网络链接

同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。

### 四、公众提出意见的方式和途径

公众若有与本项目环境影响有关的建议和意见,请按上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄、传真或邮件至建设单位。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。

建设单位:国网湖南省电力有限公司建设分公司  
地址:湖南省长沙市雨花区韶山北路 388 号  
邮编:410004 联系人:彭工 联系电话:0731-85543254  
E-mail:416656182@qq.com

### 五、公众提出意见的起止时间

建设单位发布征求意见稿起 10 个工作日。

特此公告。

2025 年 12 月 2 日

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第 4 号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

#### (一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接

国网湖南省电力有限公司网站: [http://www.hn.sgcc.com.cn/html/main/col7/2025-11/24/2025112417331467818868\\_1.html](http://www.hn.sgcc.com.cn/html/main/col7/2025-11/24/2025112417331467818868_1.html)

#### (二)查阅纸质报告书的方式和途径

公众可前往如下单位查阅:国网湖南省电力有限公司建设分公司(地址:湖南省长沙市雨花区韶山北路 388 号,联系人:彭工,联系电话:0731-85543254)