

# 中国银行业协会发布工作指引规范个人消费贷催收行为 每日22点至次日早8点不得催收

记者1月30日从中国银行业协会获悉，中国银行业协会制定了《金融机构个人消费类贷款催收工作指引(试行)》，建立催收行为规范，强化外部机构规范治理，促进行业健康发展。

据了解，指引对催收时间、合理频次、联系信息获取渠道等多个长期困扰行业的模糊敏感问题进行了明确，设立了量化标准和具体定义说明。例如，未经债务人同意，严禁在每日晚22:00至次日早8:00进行电话催收、外访催收及其他催收。债务人电话未接通的，催收人员对债务人同一联系方式尝试拨打次数当天不宜超过6次；与债务人另有约定除外。

明确了催收禁止行为，设立催收管理红线：禁止在公众场所张贴催收公告、律师函等文书；禁止以催收名义收取额外费用，诱导或逼迫债务人通过新增借贷或非法渠道筹集资金偿还债务；禁止通过散布他人隐私、非法获取个人信息，采用恐吓、辱骂、欺诈、威胁、暴力、涉黑等不当手段开展催收……

围绕外部催收机构管理，指引实行白名单制管理，要求会员单位在官网等渠道对委托催收机构实行公示制度；明确了外部催收机构禁止事项，设立了相关红线。

此外，指引加强催收业务内控管理，要求全面提升机构内部管理能力，实现“治管结合”；结合催收工作热点，鼓励自主催收、推动技术创新、加强黑灰产治理；加强自律管理，推动外部催收机构违法违规信息共享、联合打击逃废债。

■据新华社



## 年货好物 一站配齐

1月30日，在浏阳市翠园公园，参展商为市民准备特色小吃。当日，2026年湘赣边年货节暨优质农产品共同推广活动在湖南省浏阳市翠园公园开幕。本次活动以“湘赣好物·马上购”为主题，吸引了来自湘赣两省的数千款特色产品参展，可为群众带来“年货一站式配齐”的优质服务。

新华社图

## 南航春运迎新变化：加密C919航线 无行李托运旅客 长沙飞北京可“一刻登机”

三湘都市报1月30日讯 30日上午，在湖南“航空+文旅”融合发展暨南航“长兴快线”服务焕新发布会上，南方航空宣布在长沙至北京大兴航线推出“一刻登机”服务。航班截载时间由原本的30分钟缩短至15分钟，无行李托

运旅客只需在航班计划起飞前15分钟完成安检并抵达登机口，即可顺利登机。

“这么一看，感觉乘飞机和高铁一样便利了。”1月30日上午，即将前往北京出差的王先生告诉记者，基本每周要往返北京一次，由于公务出差并不需要带较多行李，一直都是轻便出行。如今有了“一刻登机”服务，往返两地更便捷。

“航班截载时间缩短只是可以晚点登机，但乘客办理行李托运及安检还需要乘客自己把握时间，尽可能减少卡点。”南航湖南分公司负责人提醒。

春运期间，南航湖南分公司升级运力，将加密C919机型执飞长沙至北京大兴航线。加密后，该航线每日执飞班次超3班，成为国内首条国产大飞机进京快线，进一步完善“长兴快线”核心运力布局。

数据显示，自C919国产大飞机入湘以来，南航执飞长沙至广州、北京大兴、西安等核心商务及旅游航线，共执行1675班次，承运旅客超20.27万人次。此次航线加密不仅拓展了国产大飞机在中部地区的运营网络，更构建起长沙至首都的“空中快线走廊”，为旅客春运出行提供了更丰富的机型选择。

南航湖南分公司负责人表示，此次发布会是南航深化“航空+文旅”融合、升级服务品质的关键举措。南航将持续深耕“空中文化客厅”建设，稳步增加C919机型运营航线，打造更多精品快线；同时深化与湖南文旅系统的联动，创新推出“机票+景区”“机票+文创”等一体化产品，构建“吃住行游购娱”全链条服务体系，以航空服务赋能文旅消费，实现产业融合提质增效。

■全媒体记者 李致远 通讯员 李薇 陈媛

## 不建议自行服药预防流感

省卫健委举行发布会，专家现场解答春季健康养生等知识



扫码看视频

1月30日，湖南省卫健委“时令节气与健康湖南·立春篇”在湖南省人民政府新闻办公室新闻发布厅正式举行，邀请相关领域知名专家，发布春季健康养生知识，内容涉及中医养生、儿科保健、合理膳食、心理健康、皮肤健康和春季传染病防控等。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋  
通讯员 吴昊 龙利君 乔木 戴梦瑶

### 不建议用药物预防流感

春运在即，流感等呼吸道疾病感染风险变大。中南大学湘雅医院呼吸科主任医师冯俊涛提醒：不建议自行服用药物来预防。

专家表示，具体原因主要有三个方面。一是所有的药物都有副作用，抗流感药物同样存在副作用，比如有些人服用以后出现肝肾功能损害等等。大家记住，处方药务必遵医嘱。二是每一种病原体都对应特定的药物，比如，预防性应用抗甲流药物对新冠病毒是无效的，对治疗支原体感染也无效。三是盲目进行预防性服药，会造成一定的经济浪费。

### 过年腊味这样烹饪更健康

腊味是湖南人过年不可或缺的“年味”，高盐高脂的腊味，怎样才能吃得健康？湖南省人民医院临床营养科主任营养师蔡华支招。

烹饪前，关键的步骤是充分浸泡和焯水。建议将腊味切成小块或薄片，用温水浸泡1至2小时，可以有效溶出一部分盐分和脂肪。烹饪时，务必先焯水或蒸煮一次。

还可在“搭配与烹调”上多做文章，腊味可与高纤维蔬菜同炒，搭配蒜苗、西芹、芥蓝、冬笋、干豆角等蔬菜，蔬菜不仅能吸附一部分油

脂，其丰富的钾元素还有助于促进钠的排出。也可与优质蛋白食材同蒸，腊鱼可以和豆腐、鸡蛋一起蒸制。

### 专家支招成为“不生气的家长”

正值寒假，部分中小学生学习作息紊乱和情绪问题，家长如何应对？湖南省第二人民医院临床心理科主任医师袁宁表示，关键在于以“预防”为先，并在情绪或冲突出现时，能够有效且包容的方式应对。她将具体方法归纳为：“重视两大诱因，把握三个步骤”。

预防情绪困扰，重视两大常见诱因。一是保持作息规律，允许“弹性节奏”，建议与孩子“共同”商定一个假期作息表，合理安排睡眠、学习、运动及自由活动的时间。二是用丰富活动替代单纯限制，减少手机依赖。孩子过度使用电子设备常成为亲子冲突的导火索。与其反复强调“不要玩手机”，不如通过安排有趣的替代活动来转移注意力。例如：一起置办年货、参与家务、进行户外运动或家庭桌游等。

当情绪困扰或冲突发生时，家长可把握三个沟通步骤。第一，情绪升温时，主动暂停。第二，从“教导者”转变为“倾听者”。避免急于说教、指责或主观臆断。第三，共情回应，共同寻找解决方法。培养孩子处理情绪和解决问题的能力。