# 豪华软卧夜行日游，坐着火车看风景

## 慢节奏出游成新选择，一直到6月底，全国将开行近180趟旅游列车

“南方列车·潇湘号”车厢外观和内饰图。

扫码看视频

5月10日，由湖南文体旅集团与中国铁路广州局集团联手打造的“新南方列车·潇湘号”将从广州首发，途经湖南奔赴新疆西域。

近日，铁路部门抢抓春夏文旅出游黄金期，加大旅游专列投放力度，一直到6月底，全国将统筹开行近180趟特色旅游列车。

在沉浸式慢节奏出行体验受青睐的当下，走铁路串联的旅游路线已然成为市民休闲度假新潮选择。 ■三湘都市报全媒体记者 李致远

### 免换乘跨境慢游！超百趟旅游专列等你打卡

来自国铁集团的数据显示，4月底至6月底，将集中安排开行179趟旅游列车，包括“新东方快车”“南方列车·红棉号”“丝路梦享号”“上饶寻仙列车”“星光·澜湄号”中老跨境旅游列车等系列产品。

跨境出行领域，“星光·澜湄号”中老跨境旅游列车打通中老铁路文旅通道，一站式串联澜湄流域特色风光，省去跨境换乘与行程规划的繁琐，成为出境深度游的优质选择。

目前旅游专列反响如何？广铁集团铁青文旅公司总经理陈晓梅接受记者采访时表示，今年旅游专列市场反响整体向好，颇受中老年游客欢迎，同时研学专列市场也逐步打开。截至目前，广铁已经开行36趟旅游专列，主要目的地为东北、西北方向。

国铁集团集中安排开行的179趟旅游列车中，广铁集团就有33趟。其中，5月10日即将开行的“新南方列车·潇湘号”旅游专列，只需18天便可一路途经长沙、武昌、西安等城市，深度游览新疆四大疆域。行程包括了哈密大海道、喀纳斯、喀什古城、赛里木湖等二十多个核心景点，价格在17999元/人至45999元/人不等。

“潇湘号”新疆线路自2025年首发以来，已累计开行5趟，累计服务旅客超1200人次。

据了解，该专列全车采用豪华软卧布局，设有双人房、四人房、亲子房等多元房型。包厢均配备独立卫浴，车厢内还设置KTV、休闲娱乐区域，并有24小时管家服务与全程医疗保障出行安全。

在出行模式上，专列创新采用夜行日游方式，夜间行车赶路、旅客安心休憩，白天抵达目的地开展观光游览，大幅减少旅途奔波，让游玩更从容舒适。

### 盘活运力资源，推进“铁路+文旅”融合

眼下，铁路文旅融合持续升温，主题观光列车已成为大众出游热门选择。除“新南方列车·潇湘号”外，“熊猫专列·锦绣天府号”“长三角之星”等多款特色文旅专列也已上线。

市民可登录铁路12306客户端，进入首页“铁路旅游”专区，自由筛选线路、出行日期，查看行程与食宿详情即可在线预订。5月10日至31日，平台还将发放旅游满减券，部分线路享车票加景点联票优惠。

“短时间内大密度开行旅游专列，是市场、产业与政策多重因素共同驱动的必然结果。”陈晓梅表示，旅客出行已从传统观光游向深度体验游转型，旅游专列“一线多游、车随人走”的特性，完美契合慢旅行、一站式的出行新需求，同时匹配银发经济爆发趋势，解决了老年群体出行的核心痛点。

她认为，非春运暑运时段铁路运力存在富余空间，旅游专列的集中开行，既盘活了闲置运力资源，也推动铁路客运从单一运输服务向“铁路+文旅”融合的多元经营转型。同时，能有效拉动文旅内需，更能串联分散的文旅资源，带动沿线县域、中西部地区文旅产业发展，实现铁路运输与地方文旅的双向赋能，形成产业协同发展的良性循环。

# “疰夏”怎么破？茶叶蛋和粥能有效缓解

## 多位权威专家支招发布时令健康指南

扫码看视频

节气更迭之际亦是养生调护关键节点。5月8日，湖南省卫生健康委员会召开“时令节气与健康湖南·立夏篇”专题新闻发布会，汇聚省内多家三甲医院及疾控领域权威专家，量身定制立夏专属健康养生指南。

多位专家立足时节气候特点，从中医调养、慢病防护、流行病预防、日常起居等多维度专业支招，为广大市民送上科学实用的立夏养生良方。

### 入夏困倦失眠？茶叶蛋和粥可缓解

湖南人入夏后常出现困倦、失眠、心烦，湖南省人民医院谭浩医师表示，这在中医里叫作“疰夏”，与湿热气候相关，用一碗粥、一颗蛋就能有效缓解。

推荐重拾传统“立夏蛋”。民间有“立夏吃了蛋，热天不疰夏”的说法，鸡蛋能补脾胃。建议制作黑茶茶叶蛋：鸡蛋煮熟敲裂，加入盐、黑茶、茴香、花椒、桂皮、核桃壳，武火煮沸后文火煨煮4小时以上。发酵黑茶温胃化积，核桃壳固肾养心，比水煮蛋更易消化。

另一款是麦冬莲子粥：取麦冬12克、莲子15克、桂圆肉9克、大米100克，先将麦冬、莲子、桂圆煮半小时，再加大米煮半小时。莲子收敛心神、补脾止泻，搭配麦冬、桂圆，可改善失眠烦躁、心慌头晕。

立夏养生要清补养心，多吃莲子、百合、桑葚等时令食材，少吃辛辣重口味食物。

### 夏季食物易滋生细菌，疾控专家支招

湖南省疾控中心张斯钰医师提醒，夏季食物易滋生细菌霉菌，需注意几点：

一是保持清洁。饭前便后、处理食物前后要洗手；生吃瓜果洗净，厨具洗净晾干，保持厨房环境清洁。

二是使用安全食材。选购新鲜食材，现买现做现吃，使用安全的水，不采食野生蘑菇。

三是生熟分开。砧板、刀具、容器都要生熟分开；冰箱储存时熟食放上层、生肉放下层。

四是适温保存。熟食常温存放不超过2小时，不隔夜存放，及时密封冷藏。

五是烧熟煮透。鸡鸭鱼肉、海鲜贝类、豆类（含皂苷）都要煮熟再食用。

### 夏季动物致伤高发，这样应急处置

湖南航天医院王旭东主任医师提醒，立夏后猫狗活动增多、蛇类进入活跃期。

被猫狗抓咬伤后，第一时间用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口不少于15分钟，再用稀碘伏消毒，浅表伤口不包扎，立即就医接种狂犬病疫苗。若出现贯穿性出血或黏膜接触唾液（Ⅲ级暴露），还需同步接种狂犬病被动免疫制剂及破伤风疫苗。

被蛇咬伤严格遵循“五要五不要”——保持冷静减少活动；去除伤肢束缚物；伤口低于心脏；记住蛇的形态或拍照；尽快拨打120或到有抗蛇毒血清的医院。严禁用嘴吸毒、切开伤口、冷敷、饮酒或奔跑。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木

**遗失声明**

长沙市雨花区信荣咨询服务中心遗失财务专用章一枚，及法人：刘杰私章一枚，声明作废。

湖南康之初食品有限公司遗失公章**43010310094708**、财务章**43010310094709**及张良私章**43010310094711**各一枚，声明作废。

娄底市智埔物流有限公司涟源服务站遗失公章，编码**4313000096984**，声明作废。

邵阳凯晟建材贸易有限公司遗失公章，编码：**4305230011165**声明作废。

保靖县农村电子商务协会（统一社会信用代码：**51433125MJJ514777R**）遗失营业执照（正副本），声明作废。

湖南航森建筑劳务有限公司遗失公章一枚，编码：**43120210000566**，声明作废。

湖南东诚电力建设有限公司，不慎遗失财务专用章一枚，声明作废！

**注销公告**

攸县网岭镇洞井大风车幼儿园（信用代码：**52430223MJJ799186W**）现决议注销。请各债务债权人自本公告见报之日起**45**日内向本园清算组申报。联系人：江鹏，联系电话：**13907417991**，特此公告。

华康源（邵阳）医疗管理有限公司（统一社会信用代码：**91430524MA4QATA64U**）遗失医疗器械经营许可证，许可证编号：湘邵药监械经营许**20220035**号，及第二类医疗器械经营备案凭证，备案编号：湘邵药监械经营备**20220142**号，声明作废。

黄群、身份证号**433127197709090622**丢失湖南省非税收入电子缴款收据，票据号码湘财通字（**2023**）**544372364X**，开票时间**2023**年**11**月**16**日，缴费金额为**4707**元，声明作废。

宋碧辉（身份证号码：**430104196809112567**）不慎遗失湖南大学退休证，声明作废。

**溆浦县杉木塘水库等3座水库水资源综合利用经营权转让项目拍卖公告**

受溆水灌区管理中心委托，我公司在湖南省（怀化市）国有资产资源交易平台 https://huaihua.hnsggzy.com 对溆水灌区管理中心拟实施"三资"盘活涉及其持有并管理的溆浦县杉木塘水库等3座水库水资源综合利用经营权转让项目依法公开拍卖，现将有关事项公告如下：一、拍卖标的：溆浦县杉木塘水库等3座水库水资源综合利用经营权转让项目，起拍价：20056.66万元。该项目已取得《溆浦县人民政府关于同意溆浦县杉木塘水库等3座水库水资源综合利用经营权转让的批复》（溆政函[2026]13号），拍卖人已取得《拍卖经营批准证书》（证书编号：4301311100002004）。二、网络拍卖时间及信息公示期：1、拍卖时间：2026年6月5日10时；2、标的展示及信息公示时间：2026年5月9日至2026年6月4日；3、网络报名及保证金到账截止时间：2026年6月4日17时；4、网络拍卖平台：湖南省（怀化市）国有资产资源交易平台 https://huaihua.hnsggzy.com；5、标的展示地点：标的物所在地。联系人：田原 19896469888，地址：溆浦县卢峰镇解放街120号；展示时间：每周一至周五 9:00–16:00，节假日除外。三、竞买登记：1、竞买资格：(1)在中国境内依法注册的企业法人，具有独立承担民事责任的能力（提供在有效期内的营业执照）；(2)具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度，未被国家企业信用信息公示系统列入失信被执行人名单；近三年在经营活动中没有重大违法记录（提供非失信被执行人查询证明和中国政府采购网的政府采购严重违法失信行为记录名单查询记录）；(3)具有履行合同所必需的资金和专业技术能力（提供承诺书）；(4)有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录（提供承诺书）；(5)法律、行政法规规定的其他条件。（竞买人资格由委托方审查）2、竞买保证金：向怀化市公共资源交易中心缴纳竞买保证金50万元，缴款截止时间为2026年6月4日17时。（1）竞买人自行在怀化市国有资产交易系统注册后获取保证金子账号：在等待资审通过的过程中，需要获取保证金子账号对相应的报名标的进行保证金缴纳。（2）按照生成的子账号进行转账缴纳，之后可以核对账号信息进行保证金到账查询（缴纳保证金方式只允许银行转账，不允许支付宝、微信、柜台现金打款）。竞买保证金仅限通过竞买人企业银行账户转账缴纳，其他方式视为无效缴纳，不接受个人账户、支付宝/微信及现金缴款。（3）未竞得人缴纳的竞价保证金（不计利息）自竞价结束之日起5个工作日内，由公共资源交易中心退回至原汇出账户。3、报名时间、地点：意向竞买人请于2026年6月4日17时前在怀化市国有资产交易系统办理参拍手续（注册、提交报名资质、缴纳竞买保证金等），进行资格审核通过后方能赋予竞买资格。竞买人参拍前，请仔细阅读《湖南省（怀化市）国有资产资源交易平台操作手册》。四、拍卖方式：本次拍卖标的有二人及二人以上报名，网上竞拍采用增价式拍卖方式，价高者得；标的只有一人报名参与竞买并符合条件的，可按起拍价成交。注：未尽事宜请登陆怀化市国有资产交易系统下载查看《竞买须知》《标的清单》《溆浦县杉木塘水库等3座水库水资源综合利用经营权转让合同》（样本）等相关拍卖资料。五、联系方式：长沙市雨花区湘府东路二段99号汇财御景湾新寓11栋1607号；胡女士 18890099090；监督电话：万丽 18274568866（县财政局）

湖南希尔得拍卖有限公司

2026年5月9日

**注销公告**

湖南惠农农资有限公司经股东会决议注销，请各债权人自本公告见报之日起**45**日内向本公司清算组申报债权。联系人：肖祥清 联系电话：**19397993529**。

**注销公告**

保靖县农村电子商务协会（统一社会信用代码：**51433125MJJ514777R**）经股东会决议注销，请各债权人自本公告见报之日起**45**日内向本公司清算组申报债权，特此公告。

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。