健康长沙建设交出亮眼成绩单：15分钟就医圈持续完善、一老一小健康保障加码

长沙人均预期寿命已提升至81.1岁

11月10日，长沙市卫生健康委员会召开专题新闻发布会，市卫生健康委主任苏敏芳全面总结近年来健康长沙建设成果，通报“十五五”开局之年卫生健康重点工作进展。

近年来，长沙持续推进健康长沙建设，卫生健康事业实现跨越式发展。目前全市医疗卫生机构达到6635个，卫生从业人员11.94万人；人均预期寿命提升至81.1岁，居民健康素养水平达到37.97%。

建好“15分钟就医圈”，检查互认省1700万元

长沙以国家公立医院改革与高质量发展示范项目为抓手，建成5个紧密型城市医疗集团、4个县域医共体，所有二级以上公立医院全部设立会诊转诊服务中心，打通上下转诊通道。建好“15分钟就医圈”，依托本地优质医疗资源，长沙实施“名医名科”工程，培优临床重点专科，常态化开展“长沙名医基层行”，推动优质资源下沉基层，让群众小病不出社区、大病有保障。

数字化改革提速，长沙全力打造全省数字卫健标杆城市，推动98家二级以上医疗机构接入省“三医一张网”平台。2026年，医疗机构检查检验结果互认次数达23.86万次，为群众节省费用约1700万元。基层健康服务同步升级，上线“家医长伴”企业微信服务平台，已有百万居民注册添加，家庭医生主动服务近200万人次，实现家庭医生服务“掌上办、随时办”。

聚焦“一老一小”，织密全生命周期健康服务网

围绕“一老一小”重点人群，长沙启动儿童青少年体重健康、视力健康、心理健康、骨骼健康、口腔健康“五健”促进行动，全市1013所中小学实现健康副校长配备全覆盖。老年健康服务体系持续完善，推动二级以上综合医院普遍开设老年医学科、安宁疗护病房，推广老年综合评估、阿尔茨海默病全周期健康管理，大力发展医养结合、家庭病床等居家养老医疗服务。

妇幼健康保障力度持续加大，长沙不断完善覆盖婚前、孕前、孕期和新生儿期的出生缺陷综合防治体系，全力争创全国生育友好城市与友好单位。国家普惠托育示范项目通过验收并获评“优秀”，构建“15分钟托育服务圈”，分4批次累计发放托育券400万元。

长沙在全国率先实施遗传性罕见病综合防治项目，也是全省唯一实施免费孕产妇无创产前基因检测、新生儿遗传性耳聋基因和串联质谱筛查的城市，累计服务200多万人次。搭建起“筛查、诊断、治疗、随访”全链条闭环，共为137.7万余名适龄妇女提供宫颈癌和乳腺癌筛查服务。同时全面落实住院分娩政策内费用个人“零自付”政策，上万名孕产妇从中受益。

营造全民健康环境，营造“人人学急救”氛围

长沙持续深化爱国卫生运动，深入实施人均预期寿命提升行动、“减盐减油”全民健康专项行动，建立健康影响评估制度，将健康考量嵌入城市规划、项目建设全过程，打造一批健康社区、健康学校示范点，前移健康关口。

积极营造“人人学急救、急救为人人”氛围，开展急救科普“六进”活动，市民可通过“健康长沙”“长沙120”公众号报名免费培训。公共场所AED配置率居全国前列，在商圈、学校、地铁、公园布设AED，上线AED地图，对接“长沙120”公众号、百度地图，方便市民快速查询取用。

苏敏芳表示，如今市民健康需求已经从“看得上病”转向“少生病、就近看好病、看病负担轻”。站在“十五五”开局新起点，长沙将全面提升健康管理、疾病防控、医疗服务、医保支撑、医药创新、人才培育六大能力，持续擦亮健康长沙建设品牌。

■三湘都市报全媒体记者 李琪



红枫扮靓城市秋景

11月10日，长沙市开福大道（兴联路以北段），道路沿线的红枫次第泛红。火红的叶片在阳光映照下明艳动人，为城市道路披上斑斓秋装，成为秋日里一道靓丽的风景线。

湖南日报全媒体记者 田超 摄

秋假临近，长沙及周边热门酒店紧俏涨价

部分酒店涨价超140% 业内建议：提前规划，错峰入住

秋假的脚步越来越近。11月10日，记者从长沙多家酒店了解到，伴随亲子出游热潮升温，周边城市酒店价格应声上涨，部分热门房型已提前售罄。

长沙：五一商圈即将涨价，主力房型提前售罄

记者查询OTA平台发现，长沙异国印象假日酒店五一店11月11日房价仅206元，但到了秋假临近的12日，便涨至315元，周五、周六分别达到435元、500元，最高涨幅超140%。门店工作人员告诉记者，初歇大床房、双床房等主力房型在平台上已订满，“市中心地段好的酒店未来几天房间都会比较紧张”。

岳麓山景区附近的趣柯里酒店也从11日的174元低位起步，12日起涨至256元，周五周六统一显示370元。“这几天受秋假叠加考试、演唱会等因素影响，房间预订得很快，卖得快就会调价。”工作人员表示。

高端民宿市场热度更甚。主打品质住宿的亦间6500酒店苏家巷店，11月12日至13日房价为2298元，较前一日上涨600元/晚，周六房间已订满。

周边：价格同样普涨，涨幅集中在周五、周六

作为长沙周边热门亲子出行目的地，景德镇酒店价格也同步上浮。

景瓷璞见酒店景德镇中国陶瓷博物馆店工作人员介绍，11月13日、14日的房间已预订大半，客群基本都是周边省份放秋假的亲子家庭。价格日历显示，该酒店平日房价约133元，周五涨至183元，周六达到204元，最大差价71元。

记者注意到，昆明、泉州等更远距离的城市酒店同样在周末出现小幅上涨。

正在规划出行的长沙市民刘女士给记者算了一笔账：“本来想带孩子去景德镇做陶艺，查了下准备预订的酒店周末比平时贵了百余元，两晚就多花两百。但孩子难得有秋假，总不能宅在家里。”她最终选择错峰出行，周四出发周六返程，尽量避开最高价时段。

建议：提前规划行程，错峰入住

业内人士分析，秋假制度的推行在国庆与元旦之间打开了一个全新的出行窗口期，五天假期刚好适配短途游、周边游和研学游需求。“秋假本质是错峰休假的一种探索，既避开了黄金周的人潮拥挤，又填补了传统淡季的市场空白”。

他同时提醒，秋假属于区域错峰假期，不同省份放假时间不一，价格波动具有明显的时间和地域集中性，消费者可通过错峰入住、选择非核心商圈酒店等方式控制成本，预订前注意确认退改规则，避免行程变动带来损失。

■三湘都市报全媒体记者 龙思言

“长马”周日开跑，市民出行留意管制信息

医生提醒：参赛者出现这些心脏预警信号别硬扛

扫码看视频

2026长沙马拉松将于11月15日鸣枪开跑，3.5万名跑者即将踏上赛道。长沙公安交管部门将对赛事沿线相关路段实施临时交通管制，其中橘子洲大桥将全封闭4小时。请市民提前规划出行路线，留意管制信息（详情请扫码）。

长跑有益心血管，但高强度赛事暗藏心脏风险。11月10日，湖南中医药大学第一附属医院重症医学科副主任医师易琼提醒，跑者学会识别危险信号、掌握急救常识，安全完赛才是首要目标。

很多跑者存在误区，认为坚持日常跑步，心血管就一定安全。易琼介绍，冠心病、心肌病、隐匿性心律失常等心脏问题，平日里可能毫无症状。一旦进入马拉松这种高强度耐力运动，就可能诱发心肌缺血、恶性心律失常，严重时引发心脏骤停。无论新手还是资深跑友，都不能把“平时能跑”等同于“参赛无风险”。

“赛道上，身体发出这些信号，千万不要咬牙坚持。”易琼表示，胸痛胸闷、胸口有压榨感；头晕发黑、曾经运动晕厥；心慌、心跳忽快忽慢；气短远超平时、体能断崖式下滑；本身有心脏病，或是家族有年轻人不明猝死史，出现任一情况，立刻停下，呼叫现场医护。

如果身边跑友突然倒地失去意识，牢记急救三步法。首先立刻呼救，拨打120，呼喊现场医护、就近寻找AED；其次马上开展胸外按压，患者平躺硬地面，掌根放在胸骨下半段，每分钟按压100—120次，深度5至6厘米，按压间隙充分回弹；拿到AED后按照语音提示操作，分析心律，必要时电击，电击后持续心肺复苏，等待急救人员到场。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 虢灿 通讯员 王鑫