

周末迎冬至，中医专家送“养生锦囊”

省卫健委通报：湖南流感仍处于活跃期，但流行强度在监测和预期范围内

12月21日将迎来冬至节气。12月18日，湖南省卫健委举办“时令节气与健康湖南·冬至篇”新闻发布会，湖南省疾控中心副主任罗垵炜介绍，监测数据显示，医院门急诊中，有流感样症状的患者检测出流感病毒的比例达到60.71%，说明流感处于活跃期。但这个数字并未突破过去3年同期的最高水平，其流行强度仍在监测和预期范围内。从感染人群来看，5至14岁的儿童和青少年的病毒检出率明显高于其他年龄段。此外，目前流行的流感病毒超过95%是甲型H3N2亚型，同时伴有极少量的甲型H1N1和乙型流感病毒。



扫码看视频



扫码看视频

长沙高铁西城片区的规划小学三项目建设效果图。受访者供图



长沙高铁西城片区新增一所现代化小学

总投资约1.87亿元，规划48个教学班，明年秋季开学

三湘都市报12月18日讯 冬阳温暖，建设正酣。12月18日，位于长沙高铁西城片区的规划小学三项目现场，近400名建设者正紧张有序地施工，塔吊缓缓转动，施工车辆往来穿梭，六栋建筑已初具规模。记者从长沙高铁西城建设投资有限公司了解到，该项目预计在2026年秋季开学。

这所总投资约1.87亿元、总建筑面积约3.24万平方米的现代化小学，办学规模为48个教学班，是长沙高铁西城片区重要的教育配套项目。

“目前，项目主体施工进度已达85%，正全力冲刺今年12月底全面完成主体结构建设的目标。”岳麓区公共工程建设中心党组成员、四级调研员王颖介绍，自今年6月20日开工以来，项目团队严格把控质量、安全与进度。截至目前，学校的地下室及运动场地加固工程等已全

部完工，3栋教学楼已实现封顶，综合楼、办公楼和艺体馆也在同步加快建设。

值得一提的是，在规划设计上，这所学校突出“集约书院式”布局，实现人车分流，营造出开阔舒适的校园空间。学校配备300米田径场、足球场、篮球场及排球场等完备的体育设施，满足学生多样化运动需求。同时，项目积极践行绿色建筑理念，采用装配式技术，装配率达61.86%，校园无障碍设施实现全覆盖，体现了全龄友好、人文关怀的设计思路。

“下一步，我们将全面推进室内外装修、水电安装和信息化系统建设，确保明年6月30日前完成竣工验收，保障学校秋季顺利开学。”王颖表示，项目团队将继续保持高效推进态势，全力打造一所功能完善、设施先进、环境优美的现代化小学。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮

推荐“洋葱穿衣法”，灵活增减衣物

罗垵炜表示，目前流行的主要是几种常见的病原体，包括甲型流感病毒、流感嗜血杆菌、肺炎链球菌，以及鼻病毒、呼吸道合胞病毒等，没有发现新的、未知的病原体。

罗垵炜提醒，针对湖南气温起伏剧烈、昼夜温差大的特点，公众在日常防护中需特别注意以下几点：穿衣要灵活，可采用“洋葱式”的穿衣方式，即多层穿搭，根据气温变化和自身体感，随时灵活增减衣物，避免着凉。

冬至节气，专家送上“养生锦囊”

冬至即将到来，从中医养生的角度来看，这个节气是人体阴阳转换的关键节点。“冬至大如年”，此时若能顺应自然规律，养生得当，帮助阳气生发，可为来年一整年的健康打下坚实基础。湖南中医药大学谢雪姣给大家分享一个冬季养生锦囊，即“一藏、二少、四不、五好”。

“一藏”是要冬藏阳气，蓄势待发，做到藏精、藏阳、藏神。藏阳要做到减少剧烈运动、熬夜、过劳，防止阳气外散；藏神要做到减少繁杂思虑，让心神静守如一。

“二少”是少出大汗，少耗心神，运动建议慢跑、八段锦、瑜伽等，微微出汗就好。情绪稳定，静心安神，可冥想、深呼吸，少刷手机、少争辩、少纠结，减少内耗。

“四不”是不妄作劳、不逆节律、不伤于寒、不纵口欲。

“五好”是睡好、吃好、心情好、保暖好、排毒好。多食羊肉、牡蛎等，适当增加黑米、小米等种子类谷物；多和家人朋友温馨相处。

三步操作，区分普通感冒和流感

眼下正是流感季，如何区别流感和普通感冒？长沙市第一医院呼吸医学中心主任医师汤渝玲以“小火慢炖”和“瞬间高燃”形象概括了普通感冒和流感的区别。

首先，病原体与发病速度不同。普通感冒多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等常见病毒引起，起病较缓，如同“小火慢炖”。流感则由特异性流感病毒（当前主要为甲型H3N2）引起，起病急骤，常是“瞬间高燃”。

其次，典型症状差别较大。普通感冒症状集中在鼻咽部，如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咽痛。全身症状轻，通常不发烧或仅低烧，精神尚可。流感则全身症状较为突出，患者会突发39℃—40℃的高烧，伴随剧烈头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲缺乏。呼吸道症状（如咳嗽）反而在发烧后出现。

最后，病程与风险大有不同。普通感冒病程短，约3—5天自愈，极少引发并发症。流感病程更长，通常持续1—2周，最大威胁在于能引发肺炎、心肌炎等严重并发症，对体弱者威胁较大。

汤渝玲表示，当出现“突发高烧、全身剧痛、极度乏力”这三大特征时，应高度怀疑流感，建议及早就医，切勿当作普通感冒硬扛。

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

出征新赛季NBL，长沙勇胜开启“双主场”

12月21日在湖南贺龙体育馆迎主场首战



扫码看视频

三湘都市报12月18日讯

12月17日长沙勇胜篮球俱乐部在湖南人民体育场室内篮球馆举行2025—2026赛季NBL（全国男子篮球联赛）出征仪式暨球迷媒体见面会。

现场，球迷与球员组队投篮挑战，球员满足每一名球迷的签名合影请求，同时，球队明确提出“打进总决赛，全力争上游”的新赛季整体目标，并发布赛季票务信息。12月21日，长沙勇胜将在湖南贺龙体育馆与湖北文旅上演“洞庭湖德比”。

根据联赛章程，本赛季新增多支球队，共有14支队伍参与角逐。常规赛将采取双循环模式，相较于上赛季场次更多，达到26轮（主场13轮）。赛程将从本月底持续至2026年4月27日，勇胜球迷可体验“跨年大战”面对石家庄、元旦假期迎战山东、正月初六对阵张家口等多个节庆主场。

上赛季夺得亚军后，长沙勇胜持续补强阵容。国内球员方面，内线迎来“八一队长”许钟豪与“青岛大腿”王庆明的强势加盟，后卫线则补

充了CBA即战力田宇恒及NBL顶级得分手刘剑阁，搭配高岩、邓愈鑫、刘佳鑫等原有核心，框架更加厚实。

值得一提的是，为推动职业篮球热度向更多地域延伸，长沙勇胜将以“双主场”模式迎接新赛季：主赛场重返“湖南体育地标”贺龙体育馆，还将在郴州设立分赛区进行两场比赛。同时，球队将在主场融合城市元素，开设多个“主题之夜”，增加更多互动环节，构建沉浸式的观赛体验。

“新赛季，主场单场票低至40元，套票380元起。”俱乐部总经理李柯比介绍，球迷可通过微票网、大麦网、看个比赛等平台购票，同时还定期推出特价观赛票。此外，新赛季还推出了球队卫衣、应援毛巾、车贴等周边产品，预约即有机会获赠。

“伴随中国篮球改革深化与CBA扩军信号释放，湖南篮球或将迎来历史性机遇。”俱乐部荣誉董事长李向群表示，长沙勇胜将力争在新赛季交出满意答卷，为“冲顶”奠定基础。他呼吁广大球迷齐聚主场，共同捍卫湖南荣耀，一起争上游。

■文/视频 全媒体记者 叶竹