湖南“立冬第一碗汤”是它！喝汤误区别踩

专家支招冬季养生和健康防护要点　提醒：流感进入上升期，疫苗接种有新调整

扫码看视频

11月7日，将迎来冬天的第一个节气——立冬。11月4日，湖南省卫生健康委员会举行“时令节气与健康湖南·立冬篇”新闻发布会，围绕立冬时节的养生、呼吸道传染病防控等要点进行科普。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 黄璨 何睿

流感进入上升期，呈现“多毒株活跃”特点

湖南秋冬湿冷、昼夜温差拉大，呼吸道传染病迎来高发时段。湖南省疾病预防控制中心免疫规划所副主任医师方明礼介绍，当前湖南省流感持续活跃，多毒株检出，整体疫情平稳可控，提醒市民科学做好防护。

中国疾控中心最新流感监测周报显示，截至10月25日这一周，全国流感活动明显抬升，秋冬流感流行季已经开启。从流行毒株看，甲流为主、乙流为辅。甲流阳性样本中，甲型H3N2占比近七成，为67.2%，甲型H1N1占比从约16%上升到32.8%。相关专家介绍，今年流感流行季最值得关注的特点是“多毒株共同活跃、流行节奏前移”。

“多毒株共同活跃”趋势在湖南也有呈现，方明礼介绍，监测数据显示，湖南流感阳性率持续走高，进入流行上升阶段，主流毒株为甲H3N2、乙Victoria系，同时少量甲型H1N1毒株检出。5至14岁青少年儿童检出风险显著更高，是本次流感流行的重点人群。

除流感之外，鼻病毒近期抬头，也是引发普通感冒的首要病原，全人群普遍易感，婴幼儿感染后发展为重症的风险需要重点警惕。肺炎链球菌、呼吸道合胞病毒等病原体也有散在活动，流行强度和往年持平。

今年湖南流感疫苗三大新变化。农村“一老一小”可免费接种，城镇居民可用医保个人账户余额，为家人缴费接种，疫苗换成三价配方。

湖南“立冬第一碗汤”怎么喝？试试这款经典药膳汤

湖南入冬阴冷潮湿，一碗热汤成了不少市民的养生首选。湖南省中西医结合医院副院长、中医骨伤科主任医师吴官保提示，本地养生不能照搬北方猛补思路，温阳祛湿要兼顾，把握“温而不燥、补而不过”的原则。

湖南人“立冬第一碗汤”怎么喝？吴官保表示，适合湖南人的立冬养生汤，首推当归生姜羊肉汤。羊肉温补气血、驱散寒邪，当归补血活血，生姜温中散寒，适合常年怕冷、手脚冰凉、容易疲惫乏力的虚寒人群。山药排骨黄芪汤、牛肉茯苓薏米汤也是不错选择，兼顾健脾祛湿。

吴官保提醒，不要迷信药材越贵滋补效果越好，盲目添加人参、鹿茸、虫草等极易上火；别只喝汤不吃肉，蛋白质大多留存于肉中；浓汤不是越热越辣越好，大量热性食材炖煮的浓汤，容易引发口干长痘、咽喉肿痛。

冬天洗澡越洗越痒？专家纠正秋冬皮肤保养误区

立冬过后气温走低、空气干燥，不少市民饱受皮肤紧绷、脱屑、瘙痒困扰。很多人以为皮肤干痒是没洗干净，对此，湖南中医药大学第二附属医院皮肤科主任医师朱明芳表示，皮肤干痒不是“脏”，多是屏障受损，重点在于科学洗浴+及时保湿。

朱明芳梳理了洗浴六大要点：水温控制在38℃至40℃；洗澡频率一般2至3天一次；淋浴控制在5至10分钟；优先选择弱酸性、氨基酸、无皂基温和洗护品；洗澡动作轻柔；洗完用毛巾轻拍吸干水分，皮肤微湿时马上涂抹保湿产品。挑选保湿霜，优先选择含神经酰胺、尿素、甘油、透明质酸的产品，干敏肌更适合滋润度高的乳膏。

不少护肤误区也需要避开：冬季紫外线并未消失，户外出行仍要做好基础防晒；护肤品宜精不宜杂，面膜单次敷用不超过30分钟。护肤核心：温和、适度、坚持。



扫码看视频

18国跑酷高手天门山竞速

11月4日，第四届天门山云纵天梯跑酷大赛，在张家界天门山景区开赛。来自全球18个国家的66名顶尖跑酷运动员，进行了女子自由式、男子竞速两个项目的预赛。刚在2026年跑酷世界杯赛（北京站）女子自由式比赛获得年度冠军的中国选手商春松，在当日的女子自由式预赛中获得第一名。中国选手李一奇获男子竞速预赛第一名。图为跑酷大赛现场。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖 图/ 吴光明

第七届省旅发大会12月10日在永州启幕

湘超联队将与佛得角联赛冠军球队进行友谊赛

扫码看视频

2026 | 永州
第七届湖南旅游发展大会
THE 7TH HUNAN TOURISM DEVELOPMENT CONFERENCE
千年文脉 · 源来永州

大会形象标识



大会吉祥物“潇潇”“湘湘”

三湘都市报11月4日讯 今日上午，第七届湖南旅游发展大会新闻发布会在长沙举行。记者从会上获悉，第七届湖南旅游发展大会定于12月10日至12日在永州举办。

据介绍，全省宣传口号沿用“三湘四水 相约湖南”；永州市宣传口号为“千年文脉 源来永州”。大会形象标识（LOGO）以怀素草书“永”字为核心，嵌入数字“7”，融入女书等本土非遗元素和九嶷山三分石等地域符号，整体呈现气韵灵动的视觉效果。

大会吉祥物“潇潇”“湘湘”，男女形象均采用国风古装造型，融入永州阳明山等自然山水、瑶族几何纹花边刺绣等民族文化，以及《爱莲说》等人文典故，旨在以典雅、鲜活、可爱的形象讲好永州故事、传播永州之美。

大会设置“3+4”活动矩阵。三大主体活动为：湖南省文旅体商融合发展暨旅游产业投融资大会、湖南省旅游产业发展领导小组（扩大）会议、文旅项目观摩活动。

四项配套活动包括：湖南省第一届新文创市集潮玩游园会暨美食中国—2026湖南美食旅游推广活动、“湘聚永州”足球嘉年华、第七届中国百诗百联大赛暨“草圣故里”草书作品展、“湘江源头”音乐会暨自驾房车露营嘉年华。第五届永州旅游发展大会作为预热活动，拟于11月中下旬在双牌县桐子坳景区举办。

值得一提的是，在本届大会期间“湘聚永州”足球嘉年华中，主办方将组织14个市州湘超球员联队与佛得角联赛冠军球队开展友谊赛。围绕这场足球盛会，永州将打造“永冲锋冠军市集”，联动商圈、餐饮、农特产品商户，配套发放专项消费补贴。赛场周边、婚纱草坪红舞台设置观赛第二现场，大屏同步转播赛事，形成“观赛+逛市集、品美食、购好物”的夜间消费新场景。

此外，大会还面向全国启动最高奖励50万元的“千年永州·共写第九记”短视频创作大赛，形成全民支持、全民参与的浓厚办会氛围。

永州是国家历史文化名城，拥有全省唯一的国家级历史文化街区柳子街，全国重点文物保护单位数量居全省首位。12月，这座潇湘古城将以最大诚意、最优服务、最实举措，广迎四海宾朋，共赏山水之美、共品人文之韵、共话发展之策。

■文/视频 全媒体见习记者 宋科铖