满城甜香！来赴一场“加长版”桂花之约

长沙城区多处公园赏桂正当时，四大品种“接力”盛放，桂香将延续至10月下旬

扫码看视频



10月14日，湖南烈士公园，蒙蒙细雨，卷着雨后清新和桂花香气，沁人心脾的画面具象了。

三湘都市报10月14日讯 “长沙的街头怎么这么香？”秋风渐起，清甜桂香悄然弥漫长沙街头，不少外地游客和本地市民循香而行，开启“嗅嗅嗅”模式。10月14日，记者从长沙市城市管理局获悉，受今夏凉爽天气影响，今年长沙秋桂较常年集中花期偏早1至3周，且多品种接续开放，将迎来更长时段的桂花观赏期。

据悉，长沙广泛种植金桂、银桂、丹桂、四季桂四大品种。金桂花色金黄、花香浓郁，花期多在9月下旬至10月中旬；丹桂花色橙红、香气浓烈，花期为10月上旬至下旬；银桂花色乳白、花香清淡，9月中旬进入花期；四季桂四季可开，但香气最淡，优势是花期绵长。单株桂花的明显观赏期通常为7—15天，同一植株可分两批或多批开放，整体花期可维持约2—3周。随着早、中、晚花品种接续开放，长沙全市的桂香整体可以延续至10月下旬。

记者从长沙市城市管理局了解到，城区多处公园的桂花已次第开放。各公园管理维护团队做好常态化养护工作，精细打理桂花植株，保障花枝繁茂、花期绵长。

湖南烈士公园的桂花今年较常年提前近半个月绽放，环湖步道、林间小道两侧的桂花树次第开花，一簇簇米黄色小花藏匿于翠绿枝叶间，香气浓郁得让人无法忽视。桂花公园部分早花品种已是花团锦簇，吸引不少市民驻足打卡拍照。园内遍生桂花，囊括金桂、银桂、丹桂与四季桂，还有古桂数株。

望月公园内有一条约1公里长的“桂花大道”，站在树下可闻到一股淡淡的桂花香。桂花主要分布在园内“桂花大道”沿线及公园东门、西门和次游道，品种包括丹桂、金桂、银桂、四季桂等。南郊公园桂花总量200多棵，品种有金桂、银桂、丹桂、月月桂，在公园南门前坪、黑松口、湘江赋等处错落分布。

趁秋光正好，不妨循香而行，在长沙的公园里邂逅一场“加长版”桂花季。

■文/视频 全媒体记者 罗艾敏 图/ 刘丰

缴费方便灵活办、高频业务就近办……

湖南人社推出社保惠民服务十大举措

扫码看视频

三湘都市报10月14日讯 记者今日从2026年湖南省“社保服务进万家”启动仪式上获悉，湖南省人力资源和社会保障厅创新推出社保惠民服务十大举措。

参保登记畅通办。鼓励新就业形态人员、灵活就业人员、无雇工个体工商户、被征地农民等以个人身份参加企业养老保险，全面放开灵活就业人员参保户籍限制，可通过“湘易办”“智慧人社”App、人社个人网厅线上参保。符合条件的城乡居民在办理基本医疗保险参保时，可同步办理城乡居民养老保险参保。

缴费方便灵活办。灵活就业人员可按月、季度、半年、年度缴费参加企业养老保险，当年未及时缴费的可在次年3月底前一次性补缴。领取失业保险金且距法定退休年龄不足1年的失业人员，以个人身份参加企业养老保险的，个人不用缴费，由失业保险基金按规定代缴。推行工伤保险费率浮动管理，为用人单位减负。

关系转移无感办。参保人员在省内流动就业，只需在原单位停保、新单位续保，系统自动完成养老保险关系接续，不用跨区域奔波往返。

关联事项打包办。联合多部门推出员工录用、灵活就业参保、退休“一件事”，将养老保险、医疗保险、劳动用工备案等业务打包办理，实现一次申请、一套材料、一窗办结。

待遇享受省心办。退休人员无需手机操作，社保经办机构通过数据共享、信息比对实现待遇领取资格自动认证，确保养老金按时足额发放。推进工伤保险协议机构全省互认，优化异地就医直接结算。

职伤保障优先办。全面启动新就业形态人员职业伤害保障试点，覆盖出行、即时配送、同城货运三大行业，个人无需缴费。探索推出“小伤快赔、小微伤当日赔”，让保障更快捷。

数智赋能算清办。“智慧人社”App上线智能客服，提供“7×24小时”政策咨询；推出养老保险智能测算，系统自动调取本人参保缴费信息，群众无需手工录入，可一键查询缴费和养老金测算结果，让群众“看得懂、算得清”。

高频业务就近办。62项社保高频业务下沉至银行网点，村（社区）负责人担任社保协理员，为高龄、重病失能、重度残疾等行动不便群众提供上门服务，建设“15分钟社保服务圈”。

养老规划贴心办。打造社保规划师队伍，提供一对一参保服务，量身制定参保缴费方案，帮群众算好养老账、权益账。

平安基金放心办。持续开展社保基金监管全视角防风险行动，构建智慧风控规则和智慧监管模型，实现事前、事中、事后全流程风险防控，守护好群众“养老钱”“保命钱”。

■文/视频 全媒体记者 王智芳 通讯员 李晨源 黄浔

流感高发季到了 5大误区千万别踩坑

扫码看视频

秋冬流感进入高发时段。朋友圈、短视频平台里，各种“抗流感经验”广为流传：提前吃感冒药预防、发烧捂一身汗、嗓子疼就吃头孢……听上去很有道理，但不少都是误区，有的还可能耽误病情，带来健康风险。10月14日，湖南疾控专家逐一拆解五大常见误区，给市民送上实用健康提醒。

误区一：提前吃感冒药，就能防住流感

专家表示，普通感冒药只能缓解发烧、鼻塞、流涕、咳嗽等已出现的症状，并不能杀灭或阻挡流感病毒。没病随意服药，不仅起不到预防作用，还白白增加肝肾负担，可能引发药物不良反应。有市民听说奥司他韦可以预防流感。需要注意，奥司他韦等抗流感药物确可用于部分情况的预防，但必须经医生评估后使用，有严格适用指征，不能自行买来乱吃。

正确做法：接种流感疫苗，是目前预防流感、降低重症和并发症风险最经济有效的手段。

误区二：发烧捂出一身汗，烧就退了

针对这种流传很广的老办法，医生提醒，出汗是体温下降的结果，不是退烧的手段。捂得严严实实，热量散不出去，体温反而可能越升越高，还容易造成脱水、电解质紊乱。尤其婴幼儿体温调节能力弱，过度捂热可能诱发危险的捂热综合征，严重时甚至危及生命。

正确做法：房间适度通风，适当减少衣物；体温低于38.5℃、精神尚可时，多喝温水，合理物理降温，切忌盲目捂汗。

误区三：咽痛发热，吃点头孢、阿莫西林

专家表示，这是非常普遍的错误做法。流感由病毒引起，头孢、青霉素类抗生素只对细菌有效，对流感病毒“毫无作用”。擅自服用，不仅治不了流感，还可能扰乱肠道菌群，诱导细菌耐药，真到需要用抗生素的时候药效下降。

正确做法：只有医生判断确实合并细菌感染时，才可在指导下使用抗菌药。抗生素是处方药，切勿自行服用。

误区四：得过一次流感，一年就不会再得了

人群对流感病毒普遍易感，可以反复感染。一方面，流感病毒容易发生变异；另一方面，感染后产生的抗体水平会随时间慢慢下降，保护效果有限。

正确做法：无论去年有没有得过流感、有没有打过疫苗，符合条件的人群建议每年按时接种流感疫苗。

误区五：流感就是“重感冒”，扛一扛就行

这是最危险的一个误区。流感和普通感冒不是一回事：普通感冒多以鼻塞、流涕等上呼吸道局部症状为主；流感由流感病毒引起，常常突然高烧、头痛、浑身肌肉酸痛、极度乏力，还可能诱发肺炎、心肌炎、脑膜脑炎等严重并发症，高危人群甚至有生命危险。不能简单当成“重感冒”硬扛。

正确做法：6月龄以上、无接种禁忌的人群，建议积极接种流感疫苗；一旦出现持续高热、明显胸闷气促、精神很差等情况，及时就医，不要硬扛。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪