好消息！快来看看你的工资会涨吗

湖南发布2026年企业工资指导线，明确涨幅区间



AI制图

扫码看视频

省人社厅近日发布《湖南省人力资源和社会保障厅关于发布湖南省2026年企业工资指导线的通知》，明确2026年我省企业工资指导线上线为8%，基准线为6%，下线为2%。对于全省广大企业职工而言，这一指导线发布意味着今年薪酬调整的参考方向。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 王智芳 通讯员 曾鹤群

适用范围及执行标准有哪些

发布企业工资指导线，旨在加强政府对企业工资分配的正确引导，合理调整收入分配关系，引导企业在生产发展、经济效益提高的基础上合理增加职工工资。

记者了解到，2026年工资指导线适用于我省城镇各类企业和按照企业经营方式进行经营性活动的各类机构、团体。

企业可结合自身经营效益，对照指导线区间开展工资集体协商：经济效益较上年有较大增长幅度或扭亏成效显著的企业，可在基准线和上线区间内协商确定工资增长幅度；现有工资水平已超过所在地在岗职工平均工资2倍，且经济效益较上年增长幅度较小的企业，可在下线与基准线区间内协商确定工资增长幅度；当年效益与往年持平或略有下降的企业，可结合实际参照下线确定工资增长幅度；对于经营亏损、职工工资发放出现困难的企业，经与工会或职工代表协商，工资可以零增长或负增长，但支付给劳动者的工资不得低于当地最低工资标准。

企业如何落实工资正常增长

通知要求，全省各类企业要建立健全工资决定机制和正常增长机制，结合本企业经济效益和劳动生产率情况，通过协商确定2026年度工资增长比例，合理安排工资增长，着力提高工资水平偏低、增长缓慢的普通职工，特别是生产一线及技术工人岗位人员工资水平，实现生产一线职工工资增长幅度不低于职工平均工资增长幅度。

其中，国有企业按照国有企业工资决定机制改革相关规定编制工资总额预算方案，在工资监管部门核准或备案的工资总额预算内，通过与工会开展工资集体协商，合理确定年度职工工资增长幅度和工资水平；非国有企业依据工资指导线，落实劳动报酬增长与劳动生产率提高同步要求，主动与工会或职工协商代表开展工资集体协商，合理确定职工工资增长幅度与工资水平。

减重别只盯数字，当心变成“瘦胖子”

减重药品不断迭代，体重减下来了，小心肌肉悄悄流失

扫码看新闻

近年来，减重药物走红，不少人期待着“轻松躺瘦、快速掉秤”，只盯着体重数字，却忽略了一个重要的健康隐患：减掉的不全是脂肪，肌肉也可能随之流失，业内将这种情况称为“非理想减重”。10月19日，长沙市中心医院（长沙市体育医院）运动康复中心主任徐诣提醒，瘦下来只是减重的起点；守住肌肉、稳住代谢才是长久健康的关键。

别小看肌肉，它不只是让你“有力气”

徐诣介绍，减重药物是通过化学方式去干预人体代谢内环境，作用靶点并不只有脂肪。在这个过程中，肌肉细胞同样可能受到一定影响。徐诣表示，肌肉遵循着很实在的生理规律：用进废退。想要留住它，离不开适度、持续的抗阻刺激。只靠药物减重，长期缺少相应锻炼，肌肉得不到足够负荷，就会慢慢萎缩、悄悄流失。

很多人对肌肉的印象还停留在四肢力量。事实上，遍布全身的骨骼肌、心肌、胃肠道平滑肌，都是维持生命运转的重要部分。它既是我们日常活动的“动力引擎”，也参与代谢调节，还能对脏器起到一定保护作用。

肌肉量明显下降，带来的改变肉眼看不见，却实实在在影响生活：容易疲惫乏力、体能变差，变成外表看着不胖、身体松松软软、稍微动一动就吃力的“瘦胖子”；基础代谢随之走低，很容易陷入“减重—反弹”的循环，想要长期维持体重变得越来越难。

正在药物减重，怎样尽量护住肌肉

徐诣提醒，现代健康减重，早已不是简单追求体重下降。调节身体机能、改善代谢状态、尽可能保全肌肉，都是体重管理中不可缺少的一环。

如果确实是在医生指导下使用减重药物，也可以通过科学运动，尽可能减少肌肉流失。不必一上来就高强度突击，可以将有氧运动和温和的抗阻训练结合起来。有心肺问题或其他基础疾病的人，切忌盲目加大运动量，可以从小哑铃练习、平缓爬坡等比较温和的方式起步。最稳妥的做法，是先经过运动康复专业人员评估，拿到适合自己的运动处方，再长期坚持。

合理的医学干预、充足的营养、持之以恒的科学运动，减脂同时守住肌肉，才是真正可持续的健康之道。 ■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 朱文青

湖南2027年度居民医保缴费启动

关于居民医保 这些干货请收好

扫码看视频

一年一度的居民医保集中缴费开始了。10月19日，2027年度湖南省全民参保集中宣传月在湘潭正式启动，个人缴费标准为400元/人。

数据显示，截至10月12日，全省医保参保总人数达6237.6万人，同比增加约46万人；其中居民医保参保5153.4万人，同比增加约28万人；常住人口参保率96.1%，创近三年新高。

参保覆盖范围有哪些？

居民医保覆盖除职工基本医疗保险参保人员及按国家规定享受其他医疗保障人员以外的全体城乡居民。具体涵盖农村居民、城镇非从业居民、在校学生、学龄前儿童、社区矫正对象，以及在湖南省居住并办理港澳台居民居住证的未就业港澳台居民、在湘就读的港澳台大学生和外国国籍留学生、在湘居住并取得永久居留证的未就业外籍人员等群体。

针对新生儿，2027年出生的新生儿，若父母一方已参加湖南省基本医保，可免缴当年居民医保费用，自出生之日起正常享受医保待遇。

个人缴费标准为多少？

2027年度居民医保集中参保缴费期为2026年10月1日至2027年1月31日，正常参保人员待遇享受期为2027年1月1日至2027年12月31日。新入学大中专院校学生待遇享受期为2026年9月1日至2027年12月31日。

居民医保实行分段缴费标准，集中缴费期内参保缴费人员，个人缴费标准为400元/人；未在集中缴费期参保的人员，个人缴费标准提高至1124元/人。

医保待遇保障范围如何？

湖南居民医保保障体系涵盖住院报销、普通门诊报销、高血压糖尿病“两病”门诊用药保障、门诊慢特病报销、大病保险、生育医疗补助等多层次待遇。

基本医保住院年度最高支付限额为15万元。普通门诊政策范围内费用不设起付线，报销比例70%，其中长沙市年度报销限额560元，省内其余市州年度限额420元。

高血压、糖尿病“两病”门诊用药不设起付线，政策范围内药品费用报销70%，高血压年度限额360元、糖尿病年度限额600元，同时患有两种疾病的年度合并最高限额960元。

全省纳入动态管理的47种门诊慢特病，涵盖高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析等病种，政策范围内费用报销比例70%，各病种按标准设置年度支付限额。

城乡居民大病保险年度最高支付限额40万元，特困人员、低保对象、返贫致贫人口不设置封顶线。生育医疗保障方面，产前检查最高可补助600元，参保居民在定点医院分娩，政策范围内费用实现个人零自付。

个账可以代缴居民医保

居民可通过“湘易办”“湘税社保”微信、支付宝小程序、手机银行、电子税务局等线上渠道办理缴费业务，也可前往线下政务服务窗口缴费。集中缴费期内，职工医保个人账户资金可用于代缴近亲属居民医保个人费用。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨明