

湖南高校学位点调整:增设21个撤5个

新增的7个博士点由中南大学、湖南大学包揽 省属高校硕士点向“智能”“安全”倾斜



扫码看视频

三湘都市报10月21日讯 近日,国务院学位委员会公布2025年度、2026年度学位授予点动态调整及自主审核结果。两个年度,湖南高校共增设21个学位授予点,其中博士点7个、硕士点14个;撤销5个硕士点。新增的7个博士点全部来自中南大学和湖南大学两所高校,省属院校的调整则集中在硕士层次,智能科学与技术、网络空间安全等新兴方向成为布局重点。

7个博士点“花落”中南、湖大

本轮博士点增量由两所部属高校包揽。2025年度,中南大学增设电气工程、口腔医学两个一级学科博士点,药学博士专业学位点,以及智能医学技术、深空资源开发利用两个目录外交叉学科博士点,其中后两个交叉学科还同时增设了硕士点。电气工程延续了该校在工程技术领域的积累,口腔医学、药学和智能医学技术则进一步补强了医学板块。2026年度,湖南大学增设法律、生物与医药两个博士专业学位点;在此前的2025年度动态调整中,湖南大学还增设了临床医学一级学科硕士点。

省属高校硕士点向“智能”“安全”倾斜

省属院校的调整集中在硕士层次,方向感同样鲜明。湘潭大学2025年度增设天文学一级学科硕士点,2026年度进一步增设网络空间安全一级学科硕士点和知识产权硕士专业学位点;长沙学院2026年度新增智能科学与技术一级学科硕士点和设计硕士专业学位点。此外,湖南农业大学增设智能科学与技术硕士点,中南林业科技大学增设城乡规划学硕士点,湖南工业大学增设交通运输硕士专业学位点,湖南工程学院增设机械硕士点,湖南第一师范学院增设体育硕士点。

“智能科学与技术”在湖南高校的硕士增设名单中反复出现,与全国层面北京大学、中国矿业大学(北京)等校布局智能科学与技术博士点的趋势相呼应。

撤销5个硕士点,盘活存量资源

两个年度湖南高校共撤销5个硕士学位授予点,全部为硕士层次。湖南工业大学撤销公共管理硕士专业学位点,同期以交通运输硕士点补位,校方公示信息显示这一调整意在“撤销需求不足的学科专业,引导调整增设的学位授予点向本地区急需领域布局”。湘潭大学撤销新闻传播学、世界史两个一级学科硕士点和旅游管理硕士专业学位点,同时以网络空间安全一级学科硕士点和知识产权硕士专业学位点作为增量;湖南科技大学撤销金融硕士专业学位点。

这种“撤旧增新”的操作,体现了动态调整“盘活存量、主动优化”的制度设计。

国务院学位委员会印发的《博士硕士学位授予资格审核办法》明确,动态调整是盘活学位授予点存量、支持学位授予单位主动优化学科专业布局的重要方式,学位授予单位可在主动撤销部分学位点后,在相应条件下增设新的学位点。湖南此轮调整中,传统学科收缩与新兴交叉学科扩张同步推进,学科布局与产业适配的导向进一步清晰。

■文/视频 湖南日报全媒体记者 沈可心



AI制图

吃轻食反而发胖?警惕“伪健康”陷阱

轻食无统一行业标准,伪轻食存热量漏洞 营养师给出科学餐盘法则



扫码看视频

减脂期、减肥成功后的人群,很多会选择长期吃轻食维持身材。在大众认知里,轻食等同于低卡、低脂、健康减脂餐。但不少人坚持长期食用后发现,不仅体重难以维持,甚至出现反弹发胖的情况。10月21日,国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅提醒,市面上多数轻食存在不少“伪健康”陷阱,盲目食用反而不利于体重管理。

减重后天天吃轻食,体重仍然反弹了

今年7月,长沙市民陈女士通过减重针加严格饮食控制,成功减重9公斤。减重后,她坚持靠轻食维持体重,每天午餐都点标注“低脂健康”的轻食套餐外卖,主食选择杂粮饭,搭配沙拉和煎鸡胸肉。

坚持两个多月后,陈女士发现体重反弹近4公斤,经常下午三四时就饿得发慌,忍不住加餐饼干、果干。通过向营养师咨询,陈女士才发现问题所在,自己点的轻食套餐里,裹粉炸肉排、香甜沙拉酱,杂粮饭都不算低热量,而且碳水超标。

伪轻食三大热量漏洞,越吃越胖还埋隐患

唐寒梅介绍,轻食最初只是商家打造的低能量营销概念,目前行业内并没有统一、严谨的官方定义。依托健康减脂的消费需求,有外卖餐品随意贴上轻食标签,餐品实际热量、油脂、糖分并不低。

专家介绍,生活中常见的伪轻食暗藏多重热量漏洞。有的轻食套餐看似清淡,实则混入炸豆腐、炸薯块、油炸肉排等油炸食材,配菜也常采用多油爆炒的方式制作。而沙拉酱更是隐藏的“热量炸弹”,多数风味沙拉酱以植物油、白砂糖、果葡糖浆为主要原

料,仅一勺酱料就会让整餐热量飙升。

此外,市面上不少粗粮轻食也名不副实,有的精白米饭中掺入少量杂粮,同时存在蔬菜量少、碳水超标问题。消费者因“粗粮健康”的心理暗示放心食用,极易造成精制碳水摄入超标,不知不觉摄入过量热量。

长期食用这类不规范的伪轻食,会带来诸多健康隐患。受成本影响,外卖轻食存在营养配比失衡,蔬菜、优质蛋白供给不足,碳水占比过高。长期蛋白质摄入匮乏,会导致肌肉流失、基础代谢降低,形成易胖体质。

不合理的轻食饱腹感极差,餐后极易快速饥饿。受“轻食热量低、饿了正常”的心理影响,很多人会额外加餐,反而让全天总热量严重超标。很多外卖轻食不会标注完整营养成分,油、盐、糖隐藏在酱料、预制配菜和米饭中,热量无法精准估算。

科学挑选轻食,避开减脂误区

如何挑选真正健康的轻食?唐寒梅给出了科学的挑选准则:不必盲从轻食营销标签,重点关注烹饪方式与食材配比,水煮、清蒸、白灼的家常菜品,远比调味复杂的网红轻食更健康,清汤麻辣烫也是优质替代选择,只需避开厚重汤底与麻酱。

食用沙拉类餐品时,主动避开高热量蛋黄酱、香甜沙拉酱,优先选择油醋汁、柠檬汁,酱料单独分装蘸取食用,避免一次性全部拌匀摄入。

日常自制餐食最可控,可遵循科学餐盘法则:一半深色非淀粉蔬菜、四分之一优质蛋白、四分之一全谷物或薯类,搭配少量坚果补充优质脂肪。

特别要注意的是,轻食不是单一的沙拉或素食,而是一套均衡控能的饮食方案。每个人的身高、体重、运动量不同,适配的饮食热量与配比也存在差异,不存在通用“万能轻食公式”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 杨正强

寻 亲 公 告 奉文月、步芳兰夫妇于2022年12月3日在隆回县虎形山瑶族乡自家门口捡到一男婴,拾检时刚出生不久,取名奉启皓抚养至今,请其亲生父母或者其他监护人持有效证件与奉文月联系,电话18107397822,地址:湖南省隆回县虎形山瑶族乡虎形山村4组18号附1号。即日起60日内无人认领该小孩将被依法安置。 拍卖公告 定于2026年11月4日10时在长沙国有资产交易系统公开拍卖浏阳雅川河路49号房产租赁权,标的即日起在所在地公开展示。有意者即日起至2026年11月3日16:30前携有效证件及保证金付款凭证到我司办理报名手续。地址:湘春路东宸公寓2栋601室。电话18867427568 黄女士 湖南三友拍卖有限公司	娄底华鸿金属制品有限公司关于召开股东会会议的通知 全体股东:根据《中华人民共和国公司法》及本公司章程之规定,现决定召开本公司股东会会议,具体事项通知如下:一、会议时间:2026年11月20日10时30分二、会议地点:娄底市娄星区甘桂北路1005号双菱大厦1001室三、会议召集人及主持人:执行董事 莫旭平四、会议召开方式:现场会议五、会议审议事项:1.《关于解散娄底华鸿金属制品有限公司的议案》;2.《关于成立清算组并确定清算组成员、清算组负责人的议案》;3.《关于授权清算组办理清算、公告及注销登记等事宜的议案》。 娄底华鸿金属制品有限公司 执行董事:莫旭平 2026年10月22日	隆回县公共固体废物综合利用经营权转让项目拍卖会(邵国资[2026]226号)延期公告 受隆回县城市管理和综合执法局委托,原定于2026年10月22日上午10:00时在湖南省(邵阳市)国有资产资源交易平台http://218.76.201.12:8888/portal/index,举行隆回县公共固体废物综合利用经营权转让项目拍卖会,现因故延期至2026年12月11日上午10:00拍卖。报名及缴纳保证金截止时间,一并延期至2026年12月10日17时止,其他事项按原公告执行。湖南希尔得拍卖有限公司 2026年10月21日 邵阳监狱司法警察林森遗失警号4308514,声明该警号作废。 南县南洲镇优贝色彩艺术培训学校有限公司遗失行政公章一枚,编码为:43092110006944,声明作废。	销 户 公 示 由中铁武汉电气化局集团有限公司承建的怀邵衡铁路邵阳站房2标施工项目已竣工验收且农民工工资已发放完毕。拟申请农民工工资专户销户,现予公示(公示期:2026年10月21日至2026年11月21日),如有异议,请向武汉电气化局邵阳站房项目部反映,联系电话:13697391361。特此公告。 中铁武汉电气化局集团有限公司 2026年10月21日 注 销 公 告 岳阳市岳阳楼区经开瓦子坡社区卫生服务站,52430602MJJ5663746 现决定注销民政局登记,请相关债权人自本公告之日起45日内向本单位清算组申报债权债务,联系人:易军 18613911486
---	--	--	--

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。