

生娃基本不用自己掏钱

湖南分娩费用“零自付”政策试点落地,将在全省范围内推行

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 杨明)住院分娩政策范围内生育医疗费用“零自付”、宝宝出生当年医保缴费“免单”……新年伊始,湖南为新生儿送上民生大礼。自2026年1月1日起,湖南省新生儿医保惠民新政正式落地,明确2026年出生且父母一方参加湖南基本医保的新生儿,可免缴当年城乡居民医保费,实现“出生即参保”。据湖南省医保局预测,此次新生儿医保免缴政策预计惠及全省35万新生儿,减免医保费1.4亿元。

同步印发的《湖南省新生儿城乡居民医保参保经办操作指引》,从线上线下全流程规范参保登记,搭配部分市州推行的分娩费用“零自付”政策,让新手爸妈省心又省钱。

这家医院开设 麻醉睡眠门诊

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘春霞)凌晨时分,您是否还在床头数羊,任由焦虑情绪蔓延?清晨醒来,您是否依旧疲惫不堪,仿佛一夜未眠?……如果您正被这些睡眠问题困扰,除了吃安眠药外又有新疗法。记者12日从长沙市第四医院获悉,该院滨水新城院区开设了麻醉手术科睡眠门诊,以专业的麻醉医学技术为支撑,助患者重拾酣然好梦。

随着现代生活节奏的加快,一夜安眠正成为越来越多人的奢望。

两地试点分娩“零自付”,将在全省范围推行

什么是分娩基本医疗费用“零自付”?就是在政策范围内的生育医疗费用,以后不用自己再掏钱。具体来说,参保人员在指定定点医疗机构分娩,住院费、诊疗费及无痛分娩等项目费用均由医保统筹基金承担。

目前,这项工作目前正在岳阳、衡阳试点。比如在岳阳,参保女职工在试点医院生育,顺产项目医保统一包干4000元,难产项目包干6000元,多胞胎每胎再加1000元。这些钱由医保与医院直接结算,个人无需垫付一分钱。据介绍,这项政策今后将在全省范围内推行。

关于新生儿参保福利,湖南省医保局提醒,符合条件的新生儿虽可免缴当年医保费用,但仍需完成参保登记手续,方能正常享受医保待遇。请新手爸妈务必及时为宝宝办理登记,确保保障无缝衔接。

湖南省医疗保障服务中心于2025年12月31日印发的经办操

岳阳32岁的二孩妈妈小丹丹刚出院,费用清单显示个人自付金额为零,她感慨道:“二孩的经济压力不小,这个政策让我们少了一些顾虑,特别暖心。”此前,岳阳作为试点市已推行生育医疗费用包干支付政策,截至2025年12月31日,已有513人享受待遇,基金支出254.7万元,个人自付仅为120元。

2026年1月1日凌晨,在省妇幼保健院,一个又一个家庭迎接新生的喜悦,别具意义。

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 邓柳 徐颖 余杨 摄影报道



宝宝出生当年医保缴费“免单”

作指引,为参保登记提供了清晰的线上线下双渠道路径:

线上办理:可通过湘医保App或小程序的“新生儿参保登记”模块办理,取消户籍地限制,参保区划可自由选择户籍地、居住地或出生地,父母按要求上传出生医学证明等材料后,系统自动校验,审核通过后收到官方短信提示。

线下办理:可通过医保经办机构服务窗口或医疗机构窗口办理,现场申请可即时审核办结,通过基层服务平台申请的则在1个工作日内完成审核。

值得注意的是,参保身份与参保时间的认定有明确标准。符合免缴政策的新生儿,参保身份选择“新生儿”,参保日期录为出生之日;不

符合免缴条件但出生90天内参保的,参保身份选择“城乡居民”,同样从出生之日起享受待遇。使用出生医学证明参保的新生儿,在上户后需及时办理信息变更业务。系统将自动校验参保资格,若父母均未参加湖南基本医保,会明确提示无法享受免缴;若已在其他统筹区参保,则禁止重复参保。

助患者重拾酣然好梦

旨在打通诊疗的“最后一公里”。很多人会疑惑,麻醉科医生怎么还能治疗失眠?

长沙市第四医院麻醉手术科副主任、主任医师谭红保表示,麻醉的核心是精准调控神经系统的兴奋与抑制平衡,而失眠的根源恰恰是这种平衡被打破。比如,交感神经过度活跃导致焦虑、心悸,或神经递质分泌紊乱引发入睡困难。

麻醉睡眠治疗通过麻醉神经调控技术,作用于紊乱的神经中

枢,逆转过度疲劳的神经,调节睡眠节律,重启自然睡眠。

据悉,麻醉睡眠门诊主要适合人群包括:每周失眠>3次,持续1个月以上,入睡困难、易醒、早醒的人群;长期服用安眠药效果不佳,或担心药物依赖想寻求替代方案的人群;因焦虑、学习工作压力大、自主神经紊乱导致失眠的人群;术前、术后、疼痛相关的继发性失眠的人群。

那么,麻醉睡眠门诊是如何治疗失眠的呢?谭红保介绍,麻醉睡

眠治疗步骤主要分为三个阶段:

第一阶段:采用睡眠滴定技术模拟自然入睡,一方面还长期失眠的债,促进神经修复;另一方面,快速鉴别诊断失眠的原因。

第二阶段:在超声引导下,精准进行星状神经节阻滞,调控交感神经、内分泌及免疫功能,改善头面部、上肢等区域的血液循环及神经功能,从而建立正常的睡眠节律。

第三阶段:采用CBT-1方法,即睡眠卫生教育与认知行为疗法,巩固治疗,帮助摆脱失眠的困扰。

文体

长沙戏曲进校园活动年度展演举行,少年甩袖如行云流水,气场直逼专业演员

被“非遗班的少年”帅到了

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 郑湘平)12日下午,“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园活动年度展演在长郡月亮岛第二小学(东校区)举行。这场以“节目展演、作品展览、文化集市”为核心载体的年度盛会,将长沙市戏曲进校园活动的丰硕成果娓娓道来。

戏光光影里,藏着少年与非遗的故事

整场展演以“提灯引路”“少年有戏”“校园有韵”三个篇章层层递进。VCR《非遗提灯人》用细腻的镜头,捕捉到非遗代表性传承人深耕非遗沃土上的坚守日常;当几位“非遗提灯人”代表走上舞台,用质朴却饱含深情的话语讲述传承路上的初心与坚守时,字里行间的热爱穿越人群。

另一部VCR《非遗班的少年》则将镜头对准孩子们的戏曲成长之路,开福区长雅中学学生闫格作为少年代表登台分享心声:“从最初被华丽的戏服、婉转的唱腔吸引,到主动沉下心来拜师学艺,我们在一招一式、一唱一念中读懂了戏曲的魅力。”“非遗提灯人”就像一束光,照亮我们前行的路,也让更多人看见传统艺术的光彩。”当“2025年长沙市戏曲进校园活动地图”在大屏幕上缓缓铺展,流动的光彩如繁星般点亮了地图上的每一所学校、每一个非遗馆。

开场表演数来宝《夺金杯》诙谐生动,原创戏歌《家住长沙》欢快悠扬;湘剧高腔经典折子戏《抢伞》选段,长沙市湘剧保护传承中心青年演员夏伊、王明和一小演员身着精致戏服,台风稳健从容,甩袖时如行云流水,转身间似蝶翼轻展,唱腔更是拿捏得精准到位,将剧中人物的悲欢离合演绎得丝丝入扣,让观众沉醉于传统戏曲的独特魅力之中。

“十指尖尖把茶采,采起细茶转家园。”伴随着清脆悦耳的唱词,长沙花鼓戏《采茶调》踩着轻快的节奏登场。长沙市花鼓戏保护传承中心的陈雨晴、赵月红等青年演员,与闫格等小演员身着色彩艳丽的戏服,迈着灵动的舞步,用活泼俏皮的唱

腔勾勒出采茶姑娘的娇俏可爱。甜美的嗓音萦绕耳畔,最令人惊艳的莫过于这二十余名演员同台“打杯子”的场景——每个人手上4只清雅小巧的杯子在指尖灵活翻飞、碰撞震颤,发出银铃般的悦耳声响,台下观众纷纷被这精彩的绝活吸引,跟着节奏拍手叫好。

“打杯子”是长沙花鼓戏的经典绝活之一,陈雨晴凭借这一手精湛技艺圈粉无数,更通过直播让古老的花鼓戏走进了年轻人的视野,打开了全新的传播天地。如今,她毫无保留地将这门绝活传授给了闫格等弟子。谈及弟子们的表现,陈雨晴满脸欣慰:“孩子们的声音稚嫩又纯粹,这种独属于少年的鲜活韵味,是我们这些成年演员演绎不出来的。看着她们在舞台上闪闪发光,就知道花鼓戏后继有人了。”为了让孩子们放下顾虑大胆练习,她还分享了自己的独家秘诀:“可以在床上练,就算杯子掉下来也不会碎。”正是这份毫无保留的倾囊相授,让孩子们卸下心理包袱,在反复练习中打磨技艺,最终在舞台上呈现出超越师父的精彩表现。

这份师徒间的温情,早在演出前的采访中就已悄然流露:陈雨晴瞥见闫格脸上的贴花松了,便搂着闫格的肩膀,小心翼翼地为她重新粘贴。面对个头没比自己矮多少的闫格,陈雨晴的动作自然又轻柔,指尖的温度与专注的神情,恰是“薪火相传”的最佳注脚——不仅是技艺的传递,更有温情的延续。



长沙市花鼓戏保护传承中心青年演员陈雨晴(右)与学生闫格同台演出《采茶调》。

长沙晚报全媒体记者 邹麟 实习生 彭唯真 摄影报道

动手玩转非遗,这场校园盛宴超治愈

舞台上的戏曲展演落下帷幕,成果展与文化集市却依旧人气爆棚,为观众带来了全方位的非遗沉浸式体验。成果展以“回顾·呈现·展望”为核心线索,设置三大主题板块,每一处都藏着“非遗进校园”活动的精彩故事。

“星火相传·遍染星城”板块格外吸睛,上面清晰标注着全年活动覆盖的所有点位,配合灯光联动效果,生动展现出活动的广阔辐射范围;“瞬间·记忆”照片墙精选了几十张纪实照片,授课时的专注、排练中的坚守、体验时的欢笑……每一个精彩瞬间都被永久定格;“童心巧手·戏韵新生”板块则汇集了50余件

们笨拙又认真地学习着皮影操纵技巧,亲手操控皮影角色演绎故事;“脸谱调色盘”前,大家在模板上勾勒湘剧脸谱,红色的忠义、黑色的刚正、白色的奸诈……在色彩创作中读懂脸谱背后的文化寓意;“糖画百兵阁”中,一个个栩栩如生的糖画新鲜出炉,既可观赏又可食用。除此之外,染缬香囊制作、戏曲换装拍照、湘绣体验、面人捏制等丰富项目,让参与者



扫码看辣视频
长沙戏曲进校园
活动年度展演举行

赣鄂湘联动促消费,让线下购物更便利 三省推动实现异地异店退换货

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 周辉霞)好消息!在江西、湖北、湖南三省的高档、超市等线下实体店购物消费后,在符合退换货条件的前提下,可以在相关指定门店进行异地异店退换货了。记者12日从湖南省市场监管局了解到,赣、鄂、湘三省市场监管局联合印发《长江中游三省异地异店线下退换货工作指引(试行)》(以下简称《指引》),推动线下经营者开展长江中游三省异地异店线下退换货承诺服务,以更好服务长江中游城市群发展国家战略,优化消费环境。

根据《指引》,在三省范围内开展经营活动的商场、超市、品牌连锁店、厂商直营店等线下实体店经营者,可自愿承诺为消费者提供跨省、跨店退换货服务。鼓励经营者建立退换货信息台账,完善内部管理制度,并倡导成立“异地异店退换货联盟”,提升服务协同效率。

《指引》明确,承诺单位须在

经营场所显著位置公示服务内容与流程,方便消费者识别与办理。对于不能继续履行异地异店线下退换货服务承诺的经营者,应在3个工作日内告知当地市场监管部门,并在营业场所公示停止服务的起止时间及原因,并停止使用相关标识,不得以线下无理由退换货名义宣传。

《指引》在消费者义务方面,详细列出了几种恶意退换货行为,包括免费使用后退货、买真退假和调包退货、仅退款不退货、超期无故退换货、频繁无理退换货等七种情况,明确不得利用无理由退换货牟取个人不当利益。经营者如发现并能够证实消费者无理由退换货时存在恶意情形或有违诚实信用原则的,可以拒绝退换货。

此项举措是长江中游三省深化消费维权协作、推进区域市场一体化建设的重要实践,有助于增强消费者信心,激发市场活力,为加快建设全国一流大市场贡献三省智慧与力量。

万家丽高架桥、湘府路高架桥 1月14日起有交通管制

长沙晚报1月12日讯(全媒体记者 张洋子)车行万家丽高架桥、湘府路高架桥,请留意最新交通管制措施。长沙市公安局交通管理支队12日发布《关于对万家丽高架桥及湘府路高架桥主线实施限制交通措施的公告》。为确保万家丽高架桥及湘府路高架桥伸缩缝维护更换工程安全顺利进行,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定,施工期间实施以下有关限制交通措施:

一、2026年1月14日至2026年2月1日,每日23:00至次日6:00,万家丽高架桥的人民路至晚报大道路段南往北方向实施限制交通措施,万家丽高架桥荷花路上行匝道实施限制交通措施,禁止机动车通行。

二、2026年2月2日至2026年2月6日,每日23:00至次日6:00,湘府路高架桥的花侯路至雨花大道路段西往东方向实施限制交通措施,禁止机动车通行。

三、2026年2月7日至2026年2月11日,每日23:00至次日6:00,湘府路高架桥的雨花大道至花侯路路段东往西方向实施限制交通措施、湘府路高架桥雨花大道互通北往西匝道、南往西匝道实施限制交通措施,禁止机动车通行。

因施工需要调整限制交通措施时,另行通告。长沙交警提醒广大驾驶人自觉遵守交通法规,严格按照通告规定和施工路段交通标志通行,服从公安交警和现场交通管理人员的指挥和疏导,违者将依照有关法律、法规予以处罚。

李自健美术馆这一年太“忙”了 131万次打卡背后的“流量密码”

长沙晚报全媒体记者 肖舞

1月8日上午,在湘江畔的李自健美术馆油画展厅前,来自湘潭的大学生王小强正驻足观赏。“我每次来都有新的收获与惊喜。”他告诉记者,这已是他去年以来第四次走进这座美术馆。

记者从馆方获悉,2025年全年,美术馆自主办展8次,承办展览1次,参观者超过131万人次,日均接待量约3600人次。同时,举办90多场公益导览、公教美育及水上音乐厅惠民演出,惠及群众超1万人次。

在这份年度数据的背后,是一整年精心构建的展览序列:从年初展现综合材料张力的“万物——陈流作品展”,到春季系统梳理学术收藏的馆藏作品展;从4月汇聚全国力量的第三届中国鲁迅版画大展,到夏天充满童真色彩的第三届湖南少儿美术作品展,再到冬季开展的“戴平均的艺术天地”作品展……美术馆的展厅始终保持着高频率的更新与高质量的呈现。尤其秋季推出的“东方意蕴·时代精神——中国写意油画大展”,吸引了大量专业观众与艺术院校师生,被业界誉为年度“现象级”艺术事件。

“我们不仅展示作品,更希望构建对话。”馆方工作人员表示。年末压轴的“三江汇流 锦绣湘江”湘渝赣苏新区美术(中国画)作品联展,以地域文化的交响为全年展览画上句号。

除展览外,公共教育项目同样人气高涨。“艺术讲堂”“亲子工作坊”等活动的预约名额常被迅速抢空。市民刘女士曾带女儿参观少儿双年展,她感慨:“孩子在这里找到了表达的勇气,这对她的成长弥足珍贵。”

李自健美术馆通过志愿者导赏等,进一步打破了艺术与公众之间的壁垒。来自广东的游客李先生表示:“从古典到当代,这里呈现了中国艺术生态的生动切片,让人看到了一座城市美术馆的专业担当与公共情怀。”

据悉,李自健美术馆2026年的展览计划已进入筹备阶段,将继续坚持学术性与公共性并重。这座连续多年参观量突破百万的美术馆,正以丰富的艺术展览与多元的公共服务,成长为长沙文化版图上不可或缺的地标,持续为城市注入美育滋养与精神力量。



李自健美术馆展厅人流如织。李自健美术馆供图