

### 清明假期长沙交通研判报告出炉

# 错峰避堵,清明踏青祭扫更舒心



**长沙晚报3月31日讯(全媒体记者张洋子)**2026年清明节假期为4月4日(星期六)至4月6日(星期一),共三天。长沙公安交警部门3月31日发布清明假期长沙交通研判报告,以方便广大市民合理安排出行时间和路线。

#### 整体趋势 车流呈“V”形运行态势

大数据预测2026年清明节假期,长沙市道路网压力略高于近两年同期。今年假期主要出行需求以回乡祭祖、祭祀扫墓为主,叠加踏青出游等因素。同时,假期期间,4月4日0时至4月6日24时,所有收费公路(含机场高速、收费桥梁和隧道)免征小型客车通行费,4月7日0时起恢复正常收费,因此节中交通压力较近两年清明假期有小幅上升。全市道路网将呈现明显的“节前集中出城、节中分散出行、节后集中返程”特点。

从车辆活跃度来看,清明节假期车辆活跃度总体先降后升,呈“V”形态。预计节前一天(4月3日)城区车辆活跃度将达到206.3万辆;节中第一天至第三天(4月4日至4月6日)分别约为164.5万辆、162.9万辆、185.6万辆;节后第一天(4月7日)恢复至工作日周一正常水平,约为190.4万辆左右。

#### 拥堵指数 4月3日晚高峰易严重拥堵

从拥堵指数研判,节前一天(4月3日)

日,城区整体路网处于中度以上拥堵状态。受出城流量与下班高峰双叠加影响,预计15时至20时交通繁忙程度较节前近一月的周五均值明显上升,17时至19时是交通出行最为集中的时段。受雨天天气影响,全市拥堵指数高峰预计在2.8左右,处于严重拥堵状态,拥堵主要集中在城区核心区域及骨架路网,建议市民尽量避开该时段出行。

节中(4月4日至4月6日),城区整体路网处于畅通状态,基本与去年同期持平。全天拥堵指数略低于周末水平。其中,4月4日9时至11时、4月6日17时至20时,受进出城交通流影响,将出现两个相对的拥堵峰值时段;其余时间主要以商圈、景点交通流为主,城区整体交通压力不大,但局部拥堵较为突出。

节后(4月7日),城区整体路网处于轻度拥堵状态,7时至10时出现缓行。假期结束后,市民恢复生产工作,拥堵指数恢复“早晚双高峰”。由于部分务工人员选择在节后第一天早上返程,7时至10时路况将略高于节前同一时段及2025年清明节假期节后,预计8时拥堵指数达到峰值,在2.0左右,处于缓行状态,之后随早高峰结束逐步下降。

#### 拥堵路段 避开进出城、商圈陵园高峰

今年清明假期,进出城通道、陵园墓地、热门景区和商圈将成为交通压力集中区域。

进出城通道方面,4月3日15时至20时、4月4日9时至12时为出城高峰,云栖路、长沙大道、岳麓大道、南二环等出城方向车流逐步上升,17时至19时达到峰值;4月6日13时起进城通道压力加大,18时达到返程峰值,21时左右逐步恢复正常。

陵园墓地祭扫高峰集中在4月4日、5日8时至11时,湖南革命陵园、金陵墓园、潇湘陵园、明阳山陵园、唐人万寿园、凤凰山陵园周边道路易出现缓行。景区商圈方面,受各类文旅活动吸引,五一商圈、橘子洲-岳麓山景区、湖南省博物馆、省植物园、德思勤商圈等游客量预计小幅增长,周边道路易出现阶段性拥堵。

其中,五一商圈预计4月3日15时起出现交通拥堵,18时上升至严重拥堵状态,湘江路、解放路和蔡锷路出现不同程度拥堵,20时拥堵达到峰值,23时恢复畅通;4月4日至4月5日,每日10时起区域出现缓行,15时起出现拥堵,17时上升至严重拥堵,18时至19时拥堵达到峰值,21时开始回落,23时恢复畅通。4月6日14时起出现缓行,16时起出现拥堵,21时恢复畅通。

橘子洲-岳麓山景区预计4月4日至4月5日为旅游高峰期,每日8时至22时,橘子洲大桥、麓山南路、桃子湖路、牌楼路将出现不同程度拥堵;湖南省博物馆清明节假期延长开放至20:00,

较平时增加5000个预约名额,预计每日9时至17时,周边的东风路、营盘路、芙蓉路、体育馆路将出现不同程度拥堵;湖南省植物园开放时间为8时至18时,预计每日9时至18时,周边的湘府东路、植物园路、天华路等将出现不同程度拥堵。洋湖湿地公园、生态动物园、园林生态园、茶亭花海等踏青点位,每日14时至17时将迎来车流人流高峰。

同时,节前及假期首日,进出城通道、高速出入口、城乡接合部关键路口拥堵概率较高。

#### 出行提醒 重点防范事故高发时段

结合近年事故规律,长沙交警发布假期交通安全风险提示。近两年清明节假期一般程序事故在三县市呈高发态势,在城区则湘江新区发生较多。开福区沙坪街道,雨花区同升街道,长沙县梨栗街道、安沙镇、黄兴镇,浏阳市关口街道、大瑶镇,宁乡市玉潭街道、双峰镇、回龙铺镇等区域发生一般程序事故概率较大。长沙绕城高速公路、湘江路、S103、G319等主要道路车车风险较为突出。

从时段上看,夜间(19:30至23:00)和早上(6:00至9:00)一般程序事故和亡人事故呈高发态势,其中长沙县在夜间(19:30至23:00)事故高发。雨天在上述两个时段事故风险进一步加大。

## 警惕低价诱惑,拒绝盲目充值

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

本报3月22日刊发《顾客充值后,11家美发店“人去楼空”》的报道后,读者反响强烈。数百名消费者办理的高额预付卡一夜之间成“废卡”的遭遇,引发了广泛关注。连日来,本报热线不断接到市民来电,有的讲述自己被“美颜”套路的经历,有的则反映自己曾在其他美容美发、健身机构遭遇过类似“跑路”事件。值得欣慰的是,“美颜”跑路后,长沙一些美容美发机构伸出援手,尽自己的最大努力减少受骗消费者的损失。

### “跑路”套路为何屡试不爽

“美颜”的关门并非孤例。近年来,从美容美发到健身健美,从教育培训到水果生鲜,预付卡“跑路”事件几乎未中断过。记者梳理发现,这类案件的套路惊人相似:先是低价促销、高额返利吸引消费者大额充值,随后密集开展“周年庆”“年终钜惠”等活动加速收割,最后在毫无征兆的情况下关门失联,留下一张无法兑现的“废卡”和一群维权无门的消费者。

“跑路”套路为何屡试不爽?一方面,商家精准利用了消费者的“贪利”心理。在此次“美颜”事件中,不少受害者坦言,之所以愿意一次性充值数千元乃至数万元,正是因为商家打出了“充1万送1万”这样的诱人广告。“算下来相当于打五折,觉得太划算了,就没忍住。”受害者蔡女士告诉记者。这种“高额返利”的营销话术,正是抓住了消费者对“实惠”的心理预期,用看似巨大的折扣掩盖了背后的高风险。

另一方面,预付式消费的监管仍存在盲区。记者了解到,目前我国对预付卡的管理主要依据商务部2012年出台的《单用途商业预付卡管理办法(试行)》,但该办法主要针对零售业、住宿餐饮业和居民

服务业中的规模以上企业,大量中小型美容美发店、健身工作室并不在严格监管范围内。即使备案,也缺乏对预收资金的强制存管制度。这就意味着,商家一旦卷款跑路,消费者几乎没有任何风险兜底。

更为恶劣的是,“职业闭店人”产业链已悄然形成。正如湖南楚知律师事务所律师严亮在采访中所指出的,一些专门为经营不善的商家策划“卷款跑路”方案的“职业闭店人”正四处活跃。他们通过变更法定代表人、转移资产、解散员工等方式,帮助商家“金蝉脱壳”,将法人变更为没有偿还能力的“背债人”,最终让消费者和员工维权无门。从“美颜”实际控制人郭永的履历来看,其在深圳宝安区已有案底,却在长沙重新注册公司,开设11家门店继续行骗,这种“流窜作案”的模式令人警惕。

消费者维权成本高、追偿难度大,也助长了不法商家的气焰。在此次事件中,400多名受害者损失超百万元,追回款项的希望不大。记者采访了多位维权消费者,他们普遍反映,“打官司耗时耗力,即便胜诉,对方早已转移资产,根本执行不了。”

### 两家美容美发机构可为“美颜”原客户提供服务

“我们虽然和‘美颜’没有任何关系,但它的跑路对整个行业形象的影响是重大的,所以我们愿意为‘美颜’原客户提供服务,尽自己的最大努力降低他们的损失。”新潮造型美发店老板曹伟这样对记者说。

今年36岁的曹伟和妻子来长沙开美发店已有10年时间。3月31日,记者来到位于芙蓉区湘湖街道留园路218号的新潮造型美发店。这是一家典型的“夫妻店”,店子不大,只有50多平方米,营业收入也不是很多。“只要‘美颜’的顾客愿意来剪发,我半价优惠。”曹伟告诉记者,他的店子剪一次头发收费36元,给在“美颜”遭受损失的顾客“洗剪吹”只要18元。“我这里绝不要求顾客充卡!”曹伟表示。

而另一家积极“伸援手”的是位于芙蓉区马王堆街道九道湾社区园康新天地商业裙楼的某医疗美容机构。3月30日下午,记者来到这家美容机构时,见到了家住车站北路万象新天小区的刘先生。他告诉记者,听说原“美颜”的顾客可以在此消费,而且做基础项目只收30元手工费,他就特地过来体验。一位工作人员告诉记者,“美颜”的顾客只要做好登记,做洗面、肩颈治疗等基础项目,一个项目只需在原“美颜”的充值卡里冲抵198元,同时只收30元手工费。

该机构相关负责人表示,目前已为约60名原“美颜”顾客提供服务。

“我们虽然和‘美颜’没有任何关系,但它的跑路对整个行业形象的影响是重大的,所以我们愿意为‘美颜’原客户提供服务,尽自己的最大努力降低他们的损失。”新潮造型美发店老板曹伟这样对记者说。

今年36岁的曹伟和妻子来长沙开美发店已有10年时间。3月31日,记者来到位于芙蓉区湘湖街道留园路218号的新潮造型美发店。这是一家典型的“夫妻店”,店子不大,只有50多平方米,营业收入也不是很多。“只要‘美颜’的顾客愿意来剪发,我半价优惠。”曹伟告诉记者,他的店子剪一次头发收费36元,给在“美颜”遭受损失的顾客“洗剪吹”只要18元。“我这里绝不要求顾客充卡!”曹伟表示。

而另一家积极“伸援手”的是位于芙蓉区马王堆街道九道湾社区园康新天地商业裙楼的某医疗美容机构。3月30日下午,记者来到这家美容机构时,见到了家住车站北路万象新天小区的刘先生。他告诉记者,听说原“美颜”的顾客可以在此消费,而且做基础项目只收30元手工费,他就特地过来体验。一位工作人员告诉记者,“美颜”的顾客只要做好登记,做洗面、肩颈治疗等基础项目,一个项目只需在原“美颜”的充值卡里冲抵198元,同时只收30元手工费。

该机构相关负责人表示,目前已为约60名原“美颜”顾客提供服务。



三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/肖应林

# 抗癌17年,半张笑脸一路向前

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

“癌症想让我认输,可是我把伤口变成了铠甲。”近日,记者来到湖南航天医院肿瘤科病房时,60岁的阳女士(化姓)说。她个子高挑,说话轻柔、干脆,看不出身患癌症。

熟络后,她取下口罩,微微转了下头,露出左半边已经愈合的、空洞的脸给记者看。“当时,我们帮她更换了无数次敷料。纱布下面,大面积的癌性伤口早已侵蚀她的脸颊,无法辨认她原本的模样。”该院肿瘤科护士长阮浦艳介绍,就这样,阳女士与乳腺癌抗争了17年,与湖南航天医院结缘9年后40多次入院。



扫码看辣视频



本版漫画/何朝霞

### 病痛中相遇 癌症夺走她半边脸,她却说“我要活着”

2009年,家住长沙河西的阳女士被确诊为左侧乳腺癌,接受了根治性手术和六个周期的化疗。本以为噩梦已经结束,然而5年后,癌细胞卷土重来,其右乳又发现肿瘤。

2017年出现全身转移,其左侧下颌骨、肋骨多处受侵,左面部溃烂形成癌性伤口,与口腔贯通,导致她难以正常进食,只能靠流食维持营养。她的胸部病灶也反复溃破、渗液。

“我要活着。”她带着满身疼痛与半张缠满纱布的脸,来到湖南航天医院。该院肿瘤科全力响应,组织多学科团队会诊,为她制定包括姑息性放疗、伤口护理、营养支持及心理疏导的综合治疗方案。从2018年4月到11月,经过医护团队的精心照护,她胸部的伤口逐渐愈合。“我来这里是对的,医生没把我当‘没救的人’。”

然而,2020年3月,阳女士的右乳再次出现肿块,直径达10厘米,伴随溃烂与出血。她绷不住了,流着泪反复自言自语:“为什么总是我?为什么……”治疗、复查、复发的循环,她对阮浦艳说:“我累了,不想活了……”

阮浦艳没有急于回答,只是轻轻拍着她的背,静静倾听。待她情绪稍缓,阮浦艳与她一起回顾了这十多年的抗癌历程。“您看,3年前说话吃饭都困难,现在却能好好坐在这儿。您不是在退步,而是在一步步翻越癌症这座大山……”阮浦艳又轻声问:“如果‘害怕’现在就站在我们面前,您想对它说什么?”

阳女士沉默了很久,忽然擦掉脸上的眼泪,坚定地说:“病魔吓不倒我……我相信,还能活得更加。”就这样,阳女士与癌症进行顽强搏斗。



确诊那年,她女儿刚上高中,丈夫在外地工作。为不影响女儿学习,她每天都强打精神。有一次半夜,她胸部伤口突然裂开,鲜血浸透睡衣。但她怕吵醒女儿,独自用纱布紧压伤口,一声不吭撑到天亮。

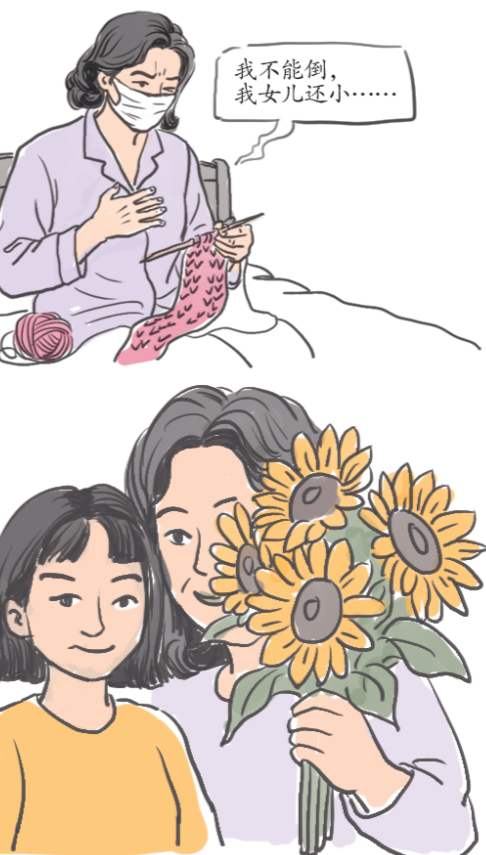
“我不能倒,我女儿还小……我想看着她上大学、出嫁、当妈妈。”在伤口溃烂最严重、疼痛难忍的日子里,她一针一线为女儿织了一条围巾,针脚虽歪歪扭扭,却是世界上最温暖的妈妈的礼物。

### 与生命对话 “病魔想让我认输,可是我把伤口变成了铠甲”

“我不是奇迹,只是始终不想放弃。”阳女士说,抗癌以来,她从来没把自己当病人看。坚持定期治疗、换药、复查,没有因为疼痛停止过。久病成医的她,可以自己换药、注射流食。有时遇到同样遭遇的病友,她就把自己的故事讲给她们听,鼓励她们共同战胜病魔。

“化疗后最重要的,就是吃!吃!吃!只有把饮食营养跟上来,才有本钱去对付癌症。”阳女士把自己的体会告诉病友。她说,每次做完化疗,哪怕痛苦不堪,一回到家中,就把想吃的、有营养的食物打碎打碎,硬着头皮吃下去,就算呕吐出来,接着又吃,她说这种韧劲,是必须的。

说到是什么支撑她走过来的,她说:“家庭的温暖是我最大的安慰,丈夫体贴,女儿听话;还有就是,医护人员像家里人一样亲切,从没有嫌弃过我。”



“看,这是我和女儿的照片。”有天下午,阳女士的女儿手捧一束向日葵,来病房探望妈妈,阳女士请护士曹双帮她们母女俩拍张照片。“当时,我微微转了一下头,将完好的右脸对着镜头,轻轻调整了一下呼吸,快门按下那一刻,我的右脸露出灿烂的笑容……”看着照片上阳女士虽然只有半边笑脸,但感觉整个病房里,充满了明媚的春光。

“我们肿瘤科医护团队,每天都在与患者并肩作战,进行着一场场无声无息的生命拉锯战。早已不是简单的医患关系,更像是一起走过风雨的战友,共同将‘活着’二字写成生命之歌。”阮浦艳感慨地说。生命脆弱如纸,却也坚韧如钢。17年抗癌路,阳女士说:“病魔想让我认输,可是我把伤口变成了铠甲。”而今,她依然在抗癌路上向前走着,脚步坚定……

### 健康解码 早筛是预防乳腺癌的关键

湖南航天医院肿瘤科副主任、副主任医师杨颜菲介绍,目前,乳腺癌是我国女性恶性肿瘤中发病率最高的癌种,每年新发病例40万+,呈现三个特点:发病率持续上升,城市高于农村;发病年龄越来越早,比西方提前约10年,45岁至55岁是第一高峰期,60岁以上是第二高峰期;35岁以下年轻患者占比呈明显上升趋势。

杨颜菲分析,长期熬夜、缺乏运动、高脂饮食、饮酒、肥胖等,增高患病风险;长期高压、焦虑或抑郁状态,会干扰免疫与内分泌系统,增加乳腺组织对致癌因素的敏感性;遗传因素,约15%至20%的乳腺癌患者有家族史,年轻女性可通过基因检测了解自身风险;雌激素暴露问题,未育、晚育、未哺乳可能延长雌激素对乳腺的作用时间,外源性雌激素摄入(如某些保健品、口服避孕药、含雌激素化妆品等)也需谨慎使用。

无痛性肿块,乳头血性溢液或突然内陷、偏斜,皮肤改变如酒窝状、橘皮样,腋窝淋巴结肿大,这些都是乳腺癌的典型症状。

早筛是预防乳腺癌的最关键点。可进行分层筛查:20岁至39岁,每月自检+每年乳腺超声检查;40岁以上,每年超声+钼靶联合筛查;高危人群(家族史、基因突变、乳腺癌史等)25岁起定期筛查,必要时加做乳腺磁共振检查。

对于怎样预防乳腺癌,杨颜菲建议女性朋友,规律作息、控制体重、适度运动、减少熬夜与长期压力;适龄者宜婚育、进行母乳喂养,可降低患病风险;每年定期进行乳腺方面的体检,若发现异常,及时到乳腺或肿瘤专科就诊。