

想暑期海外游?“周末办证”又来了

全市出入境接待大厅将于7月11日、18日分两批次开展专场活动

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 张洋子)暑假到了,但工作日没时间办出入境证件?好消息,为切实解决群众办证时间冲突难题,有效应对2026年中高考后学生办证需求及暑期出行高峰,落实“企业服务年”便民举措,全市出入境接待大厅将于7月11日、7月18日分两批次开展“周末办证”专场活动。

值得一提的是,此次活动不仅面向广大学生、家长和普通市民,还特别设立“企业专窗”,开辟绿色通道,为有紧急商务需求的企业及员工快捷办理出入境证件,全力护航“企业出海”。

根据安排,第一场专场定于7月11日(周六)9时至17时30分,开放办证服务的窗口包括:长沙市公安局出入境接待大厅、湘江新区公安局(高新)出入境接待大厅、芙蓉分局出入境接待大厅、天心分局出入境接待大厅、长沙县公安局出入境接

待大厅、宁乡市公安局出入境接待大厅。

第二场专场定于7月18日(周六)同一时段,开放窗口则为长沙市公安局出入境接待大厅、湘江新区公安局(岳麓)出入境接待大厅、开福分局出入境接待大厅、雨花分局出入境接待大厅、望城分局出入境接待大厅、浏阳市公安局出入境接待大厅。市民可根据自身居住地和时间安排,就近选择相应场次的接待大厅办理业务。

此次专场可受理的业务范围涵盖普通护照、往来港澳通行证及签注、往来台湾通行证及签注,同时提供企业港澳商务备案咨询与受理服务,并同步开放智能签注、自助取证等配套服务。为方便群众,各接待大厅还将免费提供照相、复印及材料预审指导等便利措施,力求让办证过程更加顺畅高效。

有办证需求的市民可通过线上预

约。市民可登录“长沙警事”“长沙公安”“湖南公安服务平台”微信公众号,或“我的长沙”APP,搜索“出国(境)业务办理”功能进行预约。号源释放规则如下:7月11日第一场专场的预约号源将于7月9日、7月10日、7月11日三天,每日上午8时30分和11时准时释放;7月18日第二场专场的号源则于7月16日、7月17日、7月18日三天,同样每日上午8时30分和11时释放。请有需求的市民留意放号时间,尽早完成预约。

公安机关特别提醒,未满16周岁的申请人办理出国(境)证照时,必须由监护人陪同,并提交申办人户口簿或居民身份证原件、监护关系证明(如出生医学证明或载明亲属关系的户口簿)以及监护人的居民身份证。如需办理往来港澳通行证或往来台湾通行证,还应提交与申请事由相对应的其他材料。

最高可获8000元,研究生可申报延伸助学金

2026年长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学启动

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 陈无忧)9日上午,2026年度长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学工作会议召开,正式启动本年度高等教育慈善助学工作,考入本科及专科院校的困难家庭子女每人可获得5000元至8000元的入学资助。

研究生可申请延伸助学

根据市政府办公室最新印发的《长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学资金管理办法》(长政办发[2026]15号)规定,今年市财政安排助学金1500万元,考入本科及专科院校的困难家庭子女每人可获得5000元至8000元的入学资助,其中最低生活保障家庭子女、特困人员、孤儿或事实无人抚养儿童每人资助8000元;最低生活保障边缘家庭子女、防止返贫致贫家庭子女、刚性支出困难家庭子女,以及因残、因病、因灾、因突发事故导致家庭年度内刚性开支较大、上年度家庭总收入减去刚性支出后年人均收入低于2倍低保标准的困难家庭子女每人资助5000元。同时,对2022年至2025年获得本项目资助、在大学或研究生就

读期间品学兼优且家庭仍然非常困难的学生进行延伸助学,每人资助4000元。

申报工作分三批次进行

今年的申报工作分三批次进行:第一批次接受录取到本科院校的困难大学生申报入学资助,申报时间为7月13日至8月5日;第二批次接受录取到专科院校的入学资助对象申报,申报时间为8月14日至25日;第三批次接受延伸助学对象申报,申报时间为11月3日至13日。

在申报流程上,最低生活保障家庭子女、特困人员、孤儿或事实无人抚养儿童、最低生活保障边缘家庭子女、防止返贫致贫家庭子女、刚性支出困难家庭子女由区县(市)民政局、慈善会指导乡镇(街道)、村(社区)进行逐个走访摸底,提供大学录取通知书、个人信息比对授权书、本人银行卡(存折)复印件等材料进行统一申报;因残、因病、因灾、因突发事故等致困家庭子女和人均年收入低于2倍低保标准的低收入家庭子女由本人或监护人持大学录取通知书、本人身份证及户口本、个人信息比对授权书、本人银

行卡(存折)复印件等材料到户口所在地村(社区)提出书面申请;延伸助学对象由学生本人或监护人持本人身份证及户口本、就读学校出具的奖学金证明、学术成果证明或获奖证明以及有关机构提供的参与公益慈善活动证明、本人银行卡(存折)复印件等材料到户口所在地村(社区)提出书面申请。

资金最快9月前到账

助学金将由市慈善总会通过银行转账的方式直接拨付到受助学生银行账户,其中第一批次(本科)助学金拟于9月1日前发放;第二批次(专科)助学金在受助学生入学并提交高等院校出具的就读证明后再拨付,拟于9月26日前发放;第三批次(延伸助学)助学金拟于12月15日前发放。

符合条件的学子可关注“长沙市慈善总会”公众号,按照《2026年长沙市困难家庭子女高等教育慈善助学项目申报指南》到所在地村(社区)直接申报,或致电市慈善总会项目办咨询。联系人:程老师,0731-88665461。



近两日黄昏,长沙上空上演了令人震撼的火烧云奇观。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

长沙漫天鎏金颜值封神

记者采访气象专家、业内人士,带大家读懂这份“天际浪漫”

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 舒元臻)“不仅蹲到了火烧云,还意外收获了‘日照金山’”“这几天长沙的天空杀疯了”“好像童话世界”……连续两天,长沙天上演绝美云霞盛景,大片红橙交织的云霞铺满天空,似烈焰腾空、鎏金漫卷,氛围感十足,不少市民纷纷驻足拍照、刷屏社交平台。

这种惊艳众人的自然景观,就是大家常说的火烧云。很多人常将火烧云与晚霞混为一谈,其实二者有所区别。9日,记者采访业内人士,带大家读懂这份“天际浪漫”。

景观原理 属于低云类大气光学现象

“一般将日落时分天空出现的红色云霞统称为晚霞,当晚霞中呈现大片赤红、橙红色云层时,便赋予了它‘火烧云’这一形象称谓。”广州市天文爱好者协会大虫老师9日在接受记者采访时介绍,夏季因晴热高温、雨后空气通透洁净、低空水汽充沛、云层低矮细碎轻薄等多重条件叠加,最容易形成大面积、色彩浓烈的火烧云。

记者了解到,火烧云是日出或日落前后出现的赤色云霞景观,属于低云类大气光学现象,多由积云、层积云演化形成,绝美火烧云奇观的诞生,核心是大气光的散射原理。

绚烂短暂的火烧云,让不少市民想

要定格这份天际美景。不过,气象数据显示,火烧云的出现有着鲜明的时间和天气规律。其最佳观赏窗口期十分短暂,通常集中在日出后、日落前约半小时的“黄金时刻”内,且云霞最红最艳的巅峰状态,往往仅持续短暂的十几分钟,需要提前做好准备。

软件预报 可清晰预判提前锁定最佳时机

“我一般通过天文软件查太阳落山的时间,然后提早1个小时在山顶等待,拍延时视频记录云层色彩、形态变幻的全过程。”大虫老师向记者推荐长沙最好拍火烧云的地方是神仙岭,“因为往西边看开阔,没有任何遮挡,且相对比较近,1小时就可以开车到山顶,拍摄建议使用三脚架,地景占三分之一。”

值得一提的是,转瞬即逝的火烧云不再只能“随缘偶遇”,目前已有多款便民渠道可预报火烧云天象,普通人也能提前锁定最佳观赏、拍摄时机,告别盲目等待。

“我平时使用的是天文通APP,还有不少软件、小程序有此功能。”大虫老师告诉记者,平时大家经常听到的“微烧”“中烧”“大烧”等并非专业的气象学术语,但这在火烧云预报中可清晰预判云霞浓烈程度,适配日常观赏与普通拍摄需求。

记者查阅天文通、莉景天气APP以

及sunsetbot、SkyCast、FollowSun等微信小程序发现,此类软件和小程序操作几乎零门槛,支持定位城市,可直接查看每日日出、日落时段的火烧云预报,明确标注火烧云等级。

天气预报 7月中旬至8月中旬为高温主要时段

不过,记者在此提醒,任何气象预测都存在不确定性,建议市民朋友将其作为重要参考,并结合官方渠道临近天气预报综合判断。

作为大气变化的“天然预报员”,民间自古便有“朝霞不出门,晚霞行千里”的谚语。这背后有一定科学道理:清晨出现鲜艳朝霞,可能意味着有云雨系统发展,天气或转向不稳定;傍晚出现晚霞,则通常反映天气趋于稳定,未来短时间内天气晴好的概率较大。当然,这仅是经验参考,准确出行依然需结合实时天气预报。

接下来长沙天气如何?“预计台风‘巴威’11日登陆东南沿海,会给长沙带来风雨影响,主要时段在12日至13日。”长沙市气象台台长、首席预报员陈婷9日接受采访时表示,今年长沙夏季气温偏高,高温日数(≥35℃)为40到45天,较历年偏多10到15天,7月中旬至8月中旬为高温主要时段,期间有中度至重度高温热害天气发生,极端最高气温40℃左右。



三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

抗癌从不是单一科室的孤军奋战,一套完整、连贯的诊疗康复体系是患者生存的底气

气管被肿瘤堵死,多学科联手“撑开”一条路

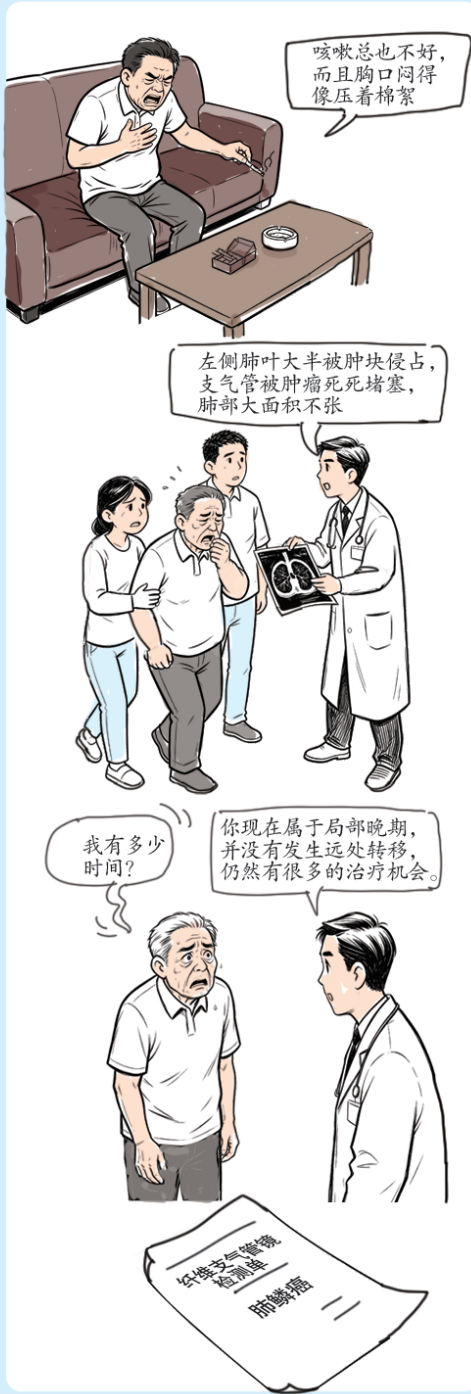
疾病中相遇 他久咳不愈,巨大肿瘤堵住呼吸道

最近半年来,62岁的张大爷咳嗽就没断过。起初只是晨起几声轻咳,他只当是常年抽烟落下的慢性支气管炎,随便买了几盒止咳药应付。直到某天清晨他咳嗽时,血丝混在痰液里格外刺目,接连几日胸闷气短,走几步路便喘得直不起腰,夜里平躺都觉得胸口像压着厚重棉絮,连安稳睡觉都成了奢望。

家人看着他日渐萎靡的模样,赶紧带着他来到湖南省第二人民医院肿瘤中心。知名肿瘤学家、湖南省第二人民医院副院长杨农教授听完张大爷断断续续的自述,立刻安排影像检查。CT检查结果一出,诊室里的气氛瞬间沉了下来——张大爷左侧肺叶大半被肿块侵占,支气管被肿瘤死死堵塞,肺部大面积不张,这正是他喘不上气、反复咳嗽的根源。

听闻肺部查出大片肿瘤,张大爷瞬间慌了神,双手紧紧攥住裤边,声音发颤地追问自己是不是时日无多。杨农教授见状放缓了语速,一点点为张大爷梳理并说明病灶情况,安抚他:“您现在的肿瘤还只局限在单侧肺部,属于局部晚期,并没有发生远处转移,仍然有很多的治疗机会。”

纤维支气管镜检查同步推进,病理结果落地:肺鳞癌。一块悬在全家人心头的巨石稍稍落地,可棘手的难题摆在眼前:支气管狭窄堵塞带来的呼吸困难每时每刻都在折磨患者,药物起效周期漫长,若先打通呼吸通路,后续所有抗肿瘤治疗都无从谈起。



与生命对话 多学科协同破局,疗愈贯穿治疗与日常康复

杨农教授牵头建立一支跨科室诊疗队伍,影像科、胸外科、放疗科、呼吸科的专家围坐讨论,结合张大爷的年纪、体能状态与病灶特征,敲定分层推进的治疗思路。

呼吸科团队率先出手,紧急开展支气管支架置入手术。狭窄的气道被支架稳稳撑开,淤积的气流得以顺畅流通。手术结束次日,张大爷便能独自下床缓步走动,纠缠多日的窒息感消散大半,连胃口都好了不少。

呼吸危机解除,整套抗肿瘤方案正式铺开。肿瘤中心团队权衡后选定同步放化疗方案,依靠放疗局部压制肿块,搭配化疗药物放大治疗效果。治疗持续一个多月后复查,影像上的肿瘤肉眼可见地退缩了近三分之二,恼人的咳血、胸闷症状消失。曾经连说话都费力的老人,如

今能在病区长廊慢慢悠悠散步,和病友闲话家常。

治疗没有随着肿瘤缩小而止步,康复护理同步嵌入诊疗全过程。护理团队陪着张大爷练习简易肺功能训练,手把手教他舒缓气息的动作。她们不推崇各类昂贵滋补品,只叮嘱三餐均衡搭配新鲜蔬果,严格远离烟酒和辛辣刺激饮食,不给身体增添额外的代谢负担。

抗癌路上,情绪同样是不可忽视的一环。治疗期间患者难免出现焦虑情绪,护士坐下来倾听他的顾虑,科室定期组织病友交流活动。和有着相似经历的同龄人交谈过后,张大爷心中的恐惧与孤单消散许多,慢慢学会放平心态,坦然配合每一轮复查与干预。杨农教授查房时总跟老人说,肿瘤治疗是一场持久战,规范治疗、好好休养,就有带瘤生存的希望。

健康解码

读懂肿瘤多学科诊疗 康复管理同样是抗癌关键

不少患者确诊肿瘤后,习惯辗转单一科室寻求治疗。殊不知,肿瘤生长牵扯全身多器官,单一治疗手段很难兼顾病灶控制、身体耐受与远期恢复。面对大众普遍存在的认知误区,杨农教授结合多年临床经验,解释了多学科联合诊疗与全病程康复管理对于肿瘤患者的意义。

多学科协作诊疗,核心是打破科室壁垒。肺癌这类复杂肿瘤,病灶、气道、胸腔、全身耐受度分属不同专业领域,影像科精准定位病灶范围,胸外科评估手术切除可能性,放疗、化疗科制定全身性控瘤方案,呼吸科解决气道梗阻等急症。多学科专家同步研判病情,能避开单一治疗的局限,为每位患者定制适配自身身体条件的个性化方案,避免盲目治疗带来的损伤,最大化提升病灶控制效果。

很多人误以为放化疗结束,抗癌之路就完成了。实际上,术后、治疗后的长期康复管理,直接影响患者远期生存质量。杨农教授表示,肿瘤康复是一套环环相扣的体系。适度轻量运动,均衡清淡饮食能稳住自身免疫力,为身体构筑抵御肿瘤复发的屏障;持续的心理疏导能消解疾病带来的负面情绪,稳定的情绪状态会正向调节免疫机能;定期复查随访则能第一时间捕捉病灶变化,及时调整干预手段。

肺癌防治从来不存在一劳永逸的特效药,早筛早诊、精准分型、多学科联合施治、长期康复养护、持续心理疏导缺一不可。杨农教授表示,如今抗肿瘤医疗技术持续迭代,新型药物、微创治疗手段不断落地,只要摒弃偏方误区,坚持规范完整的诊疗康复流程,局部晚期乃至中晚期肿瘤患者,同样有机会实现高质量生存。



扫码看辣视频



本版插画/何朝霞