

双层观光巴士明年上线试运行

观光路线沿湘江中路建设,19个站点串联起长沙热门景点

长沙晚报12月30日讯(全媒体记者 贾凯清)近日,长沙街头悄然出现了一批崭新的“湘江观光巴士”候车亭,吸引了不少市民的目光。12月30日,记者从长沙城发文旅集团获悉,湘江观光巴士项目预计于2025年1月底至2月初开始试运行。

红白相间的简约配色、新颖时尚的打卡图标、明亮的白炽灯,共同构成了湘江观光巴士的候车亭。走进湘江观光巴士文和友东站,记者看到候车亭左侧写有“我爱长沙”的英文字样,已经有市民在此处休憩。

“我在长沙生活学习三年多了,一直想体验双层巴士。平常来这边都是坐地铁,要是能透过巴士车窗欣赏长沙江景就太棒了!”正在候车亭休息的邵同学兴奋地告诉记者。来长沙旅游的梁先生则略带遗憾地表示:“我在湘江中看到好多观光巴士站点,要是开通了,就能坐着巴士赏江景游长沙了。”

长沙即将上线“双层观光巴士”的消息也勾起了不少市民的“回忆杀”。网友丽莎表示,上个世纪90年代自己小学时曾乘坐过长沙的双层巴士,没想到过了20多年它又回来了。网友舒子则回忆道:“我小时候在河西就坐过双层巴士,那时



湘江观光巴士五一路口东站的候车亭。长沙晚报全媒体记者 贾凯清 摄

候最喜欢去二楼了!”

据悉,湘江观光巴士项目路线沿湘江中路建设,南起碧沙湖地铁站,北至西园北里,全程设站19个。观光路线将串联起西园北里、潮宗街、太平街、西文庙坪等沿江历史文化街区,以及五一商圈、杜甫江阁、橘子洲、湖南第一师范学院等长沙热门景点,为游客打造特色旅游观光

专线,一条路线即可打卡长沙城市风貌。除此之外,观光巴士路线还与地铁2号线、3号线、4号线站点相接,市民及游客可通过地铁换乘,畅享湘江风光带的繁华美景。

据相关负责人介绍,双层观光巴士将于2025年1月底至2月初上线试运行,届时游客来长沙旅游将再新增一种打卡方式。

个人养老金制度全国推行 湖南人保寿险先行先试

罗莹 胡腾宇 曹开阳

2022年11月,个人养老金制度在36个城市(地区)先行实施。两年来,先行工作取得积极成效,制度总体运行平稳。据人力资源社会保障部数据,截至2024年11月底,已有7279万人参加了个人养老金。

2024年12月12日,人力资源社会保障部、财政部、国家税务总局、金融监管总局、

中国证监会五部门发布《关于全面实施个人养老金制度的通知》(以下简称“《通知》”),自2024年12月15日起,个人养老金制度从36个先行试点城市(地区)推广至全国,增加提前领取情形,优化投资产品供给。个人养老金制度在全国范围内实施并进一步优化,将有机会让更多的居民享受到制度红利,增厚个人养老金储备。

个人养老金实行个人账户制,缴费完全由参加人个人承担,自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品。每年缴费上限为12000元,可以按月、分次或者按年度缴费,并享受税收优惠政策。参加人可以通过国家社会保险公共服务平台、电子社保卡、掌上12333App等全国统一线上服务入口或者符合规定的商业银行开立个人养老金资金账户,并在商业银行开立个人养老金资金账户。

参加人每年可以两次变更个人养老金资金账户开户银行。在中国境内参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者,都可以参加个人养老金制度。退休人员已领取基本养老保险待遇,不再参加。

《通知》明确丰富产品种类,在现有理财产品、储蓄存款、商业养老保险、公募基金等金融产品的基础上,将国债纳入个人养老金产品范围。将特定养老储蓄、指数基金纳入个人养老金产品目

录,推动更多养老理财产品纳入个人养老金产品范围。鼓励金融机构研究开发符合长期养老需求的个人养老储蓄、中低波动型或绝对收益策略基金产品等金融产品,合理确定个人养老储蓄的期限和利率。

人保寿险积极落实做好养老金融大文章的决策部署,从服务三支柱养老保险体系建设出发,深入研究人民群众多样化养老保障需求及长周期财务规划需求,结合个人养老金制度的实施,旨在为客户提供全方位的养老规划解决方案。

当前,人保寿险在售的养老产品体系丰富多样,为满足不同消费者的养老规划需求,人保寿险于2022年11月23日发布“福寿年年专属商业养老保险”,该产品入选首批个人养老金保险产品名单。兼顾税收优惠和保障保障,旨在为投保人提供养老保障。“福寿年年专属商业养老保险”共推出3款产品,分布在不同渠道,差异化服务使更多的人能够享受到专属商业养老保险带来的保障。

除“福寿年年专属商业养老保险”外,人保寿险还推出了“美满赢家2024年金保”“财富账户养老金保险(万能型)”“鑫享福2024两全保险”“岁悦风华养老年金保险”以及“福寿优选两全保险”。这些产品充分满足客户多样化财富管理需求,让养老规划更加立体丰富。其中,“鑫享福”系列两全保险凭借其全面而细致的保障功能与高灵活度的个性化配置等特征,以及广泛的认可和高度的市场人气,荣获今日保“年度人气商业养老保险产品”奖项。

随着人口老龄化的加剧,养老金融已成为关乎国计民生的重要课题。在探索养老金融新道路的道路上,湖南人保寿险始终以人民为中心,不断创新与实践,通过持续扩容养老产品体系,为客户提供更加全面、灵活的养老金融服务。

未来,湖南人保寿险将积极响应国家政策导向,围绕“保险+养老健康服务+科技”的商业模式,持续完善并优化养老保险产品,提供更加全面、灵活、个性化的保险与康养服务,以实际行动书写普惠金融、养老金融“大文章”。

12月31日前开通
个人养老金账户
并存入1.2万元

可享受年度
个人所得税
退税

最多退税
5400元

中国人民保险
95518
www.picc.com

新增3000个优质学位

白鹤中学(湖南师大附中博才学士中学北校区)预计明春开学

长沙晚报12月30日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 何水成)“学校主体都已建成,校园里的道路、绿化也搞好了,只等开学了。”12月30日,家住云栖谷业的王女士将实地拍摄的白鹤中学(湖南师大附中博才学士中学北校区)建设进展分享到小区业主群内。记者从项目建设单位湖南智谷集团获悉,该项目建设进入收尾阶段,预计明年春季开学,将新增3000个优质学位。

为解决岳麓高新区白鹤片区上学难问题,根据湘江新区管委会和教育局规

划部署,以及岳麓高新区要求,智谷集团于2023年12月成立白鹤中学建设指挥部,全面启动项目建设工作。

白鹤中学(湖南师大附中博才学士中学北校区)项目总用地面积117.29亩,总建筑面积约6.3万平方米,容积率0.7,建筑密度19.34%。学校按初级中学的标准进行建设,包括3栋教学楼、1栋综合楼、1栋科教学楼、1栋体育馆和教师宿舍、1栋两层地下室,办学规模60个班。

走进校园,只见内以大门为中轴,中轴以西布置教学楼和科研楼,各种教学、

实验、计算机等功能教室一应俱全;中轴以东布置有室外运动场、食堂和室内体育馆和教师宿舍等。校园内教学区、行政区、后勤区功能分区清晰,动静分离,各个功能区通过连廊联通,实现人流的无障碍通行。

“该项目存在边坡支护工程难度大、建筑结构复杂的难题,项目指挥部充分发挥党员先锋模范作用,已全面完成项目建筑封顶和室内外装饰等工程。”项目负责人介绍,目前验收工作正有序进行,为2025年春季开学做准备。

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/符卓霖

22岁小伙突发瘫痪,竟因长时间低头

日常生活中注意坐姿、睡姿,避免长时间低头,适当运动,做好颈部保护和保暖,预防颈椎病

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

随着电脑、手机等电子产品的广泛普及,“低头族”的队伍越来越庞大,颈椎病的发病率随之显著增加。颈椎出现疼痛等不适,有些人不重视。殊不知,这种病不重视、不治疗可能会导致瘫痪。

近日,长沙市第四医院滨水新城院区急诊科来了一名突发高位瘫痪的年轻患者,22岁的他是个典型的“低头族”,因长期低头,颈椎管内出现了血肿,压迫脊髓神经导致瘫痪。经紧急手术,患者肢体瘫痪症状有所缓解,但面临艰难的康复之路。



本版漫画何朝霞

22岁小伙突然四肢不能动弹,被紧急送医

“医生,医生,快来看看,我家孩子突然瘫了,四肢不能动弹……他才22岁,快救救他。”近日,一辆120救护车呼啸而来,直奔长沙市第四医院滨水新城院区急诊科。救护车刚一停稳,患者家属从车上下来,便对着迎上来的医护人员焦急地说。

据介绍,22岁的患者小陈是个典型的“低头族”,长期低头看书、看电脑、看手机等。发病前几天,小陈的颈部就有轻微疼痛等不适的症状,但他没有引起注意。后来,小陈颈部疼痛症状明显加重,并出现上肢麻木,但小陈觉得自己年轻依然没有重视,也没有去医院就诊。

次日清晨,小陈突然出现四肢不能动弹、肢体感觉丧失的情况,家人急坏了,赶紧拨打120急救电话。随后,小陈被120救护车紧急送到长沙市第四医院滨水新城院区急诊科。

急诊科邀请脊柱外科团队会诊。经过颈椎磁共振成像(MRI)检查,结果显示:小陈的颈椎管内存在巨大的占位,压迫脊髓。

脊柱外科团队马上启动绿色通道,与患者和家属沟通后,紧急为患者进行手术治疗。术中发现,患者颈椎管内硬膜外巨大凝血块压迫脊髓,考虑此处是硬膜外小血管异常增生,血管破裂出血形成血肿,血肿压迫脊髓神经而导致全身瘫痪。

手术团队精准定位,清除了血肿,解除了压迫,术后患者肢体瘫痪症状有所缓解,但是脊髓神经已然受损,患者仍需要经过漫长且艰难的康复之路。



专家解读

年纪轻轻,为何颈椎出现如此严重的问题?

长沙市第四医院脊柱外科主任、主任医师向忠解释,人体脊柱包括颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎。胸椎有肋骨胸廓的保护,腰椎前后有腹部腰大肌等椎旁结构的保护,所以胸椎和腰椎都比较稳定。而颈椎周围没有强大的组织保护,且颈椎活动度大,没有胸椎、腰椎稳定,因此颈椎是人体中比较脆弱的脊柱节段,在外力的作用下容易受到伤害。

长期做“低头族”,会导致各种健康问题,比如视力下降等,但最常见的还是颈椎问题。这是因为,头部处于低头位看手机或电脑时,颈部后侧肌肉为了维持低头位的姿势,处于紧张状态,头部越低,肌肉受到牵拉力越大。如果低头时间不长,不超过20分钟,颈部肌肉能耐受;如果时间较长,肌肉出现疲劳,无力维持低头姿势,就会让颈后部韧带复合体使出更多的力维持低头姿势,时间一长,颈椎就会出现异常,轻则颈椎局部肌肉痉挛,有时会觉得酸痛、困倦,重则使得颈椎的生理曲度消失,会有沉重感、僵硬且引发颈椎

间盘突出及永久性关节损伤。当脊髓神经受到压迫或刺激时,还会出现颈项痛伴上肢放射性疼痛或麻木不适等症状,严重的脊髓型颈椎病患者,还有可能出现行走不稳及瘫痪等后果。

长期低头看书、看电脑、看手机等不良习惯,易引起颈椎曲度反弓和颈椎椎管内血管异常增生脆弱等,久而久之血管易自发破裂出血,形成血肿就可能压迫脊髓神经而导致瘫痪。

向忠表示,颈椎病的早期往往没有明显症状,偶尔会出现颈痛,一侧肢体麻木、疼痛,绝大部分的颈椎病可以通过非手术治疗方法缓解症状,但其中一种类型需要引起重视,即脊髓型颈椎病。该病常表现为肢体麻木无力、行走不稳、踩棉花感甚至行走困难,可因为轻微的外伤或无诱因突然出现瘫痪,需要尽早手术治疗,以免导致肢体功能残疾。因此,一旦出现颈痛、肢体麻木、无力或者疼痛,甚至行走不稳,需要尽早到正规医院脊柱外科专科就诊,明确诊断,及时治疗。

平时注意坐姿睡姿,避免长时间低头

向忠表示,日常生活中要注意坐姿、睡姿,避免长时间低头,适当运动,做好颈部保护和保暖,预防颈椎病。

保持正确的坐姿。对于久坐的人来说,首先要保持正确的坐姿,坐姿要尽可能保持自然端坐位,调节桌椅之间的高度比例,避免头部过度后仰或前倾前屈,使头颈、肩胸保持正常的生理曲度。久坐会增加脊柱的压力,每工作45分钟左右起身活动5分钟至10分钟,做做伸展运动或散步,促进血液循环并缓解肌肉紧张。

养成良好睡姿。仰卧位睡觉时,颈部应枕在枕头上,不能悬空,使头部保持略后仰。枕头高度依据个人情况而定,一般为12厘米至16厘米,这样枕头的支点与颈背部弧度相适应,以便保持颈椎的正常生理曲度。侧卧位睡觉时,也要保持颈椎的正常生理曲度,如果有一侧手臂疼痛或麻木症状,应对侧卧位,避免疼痛或麻木侧的手臂受压。

适当运动锻炼。运动可以增强颈部肌肉的力量,减轻颈椎的负担,预防颈椎病的发生。推荐游泳、打羽毛球、打网球等运动,千万不要暴力强行屈伸、扭转脖子。

注意防寒保暖。颈部受凉会引起肌肉紧张、痉挛,从而加重颈椎不适,或加重颈椎病的症状。因此,要做好颈部保暖,空调温度适中,洗发后务必要吹干头发后入睡。

“当颈椎感到不适时,切勿随意前往非正规按摩店接受治疗,而应选择正规医院就诊,查明颈椎疼痛不适的原因,再接受专业的治疗。”向忠提醒说。

图说健康

