

长沙机场迎来暑运客流高峰

单日 10.4 万人次,多条航线放出低价机票

潇湘晨报·晨视频记者黎棠
通讯员吴冬 黄言 报道

暑运迎来客流高峰,7月26日,记者从长沙黄花国际机场获悉,截至7月25日,机场今年累计旅客吞吐量1602.4万人次。暑运以来,学生流、旅游流、探亲流叠加,航班客座率达到89.6%。其中,7月25日长沙机场运送旅客10.4万人次,迎来今年暑运首个超10万客流高峰。

记者还从长沙边检站获悉,今年以来,长沙口岸出入境国际旅客64万人次,同比增长12%,其中外籍旅客人数约为21万人次,占比33%。

近一周,长沙机场日均执行航班量

达650架次,8月将进一步增加,为暑运旺季提供充足运力支撑。据预测,今年暑运长沙机场将约有20天单日吞吐量超过10万人次。

据OTA平台统计,暑期长沙前往乌鲁木齐、昆明、成都、青岛、三亚的航班搜索量名列前茅,从伊宁、库尔勒、秦皇岛、昆明、嘉兴至长沙的航班搜索量大增。根据查询,部分航班还有特价机票,长沙至宁波、临汾机票最低240元,至重庆、南京等最低260元,至昆明、泸州等最低290元(具体以实际查询为准)。

目前暑运大幕全面铺开,长沙机场将增加客运、安检、机务等服务保障力量,保障航班平稳有序运行。



暑运客流叠加,长沙黄花国际机场迎来出行高峰,旅客排队办理值机手续。图/受访单位提供

你的好点子值得被看见

第三届“金种子杯”大学生创业大赛向世界发出邀请

潇湘晨报·晨视频记者陈秀平
通讯员陈黎 报道

7月24日上午,来自全球19个国家,40名海外名校留学生社团负责人组成的研学考察团,走进湖南科创一线园区,深入了解湖南的科创实力与创业扶持政策。此次活动旨在搭建海外青年人才对接湖南创新创业发展的交流纽带。

在宣讲推介环节,湖南省支持大学生创业工作协调机制办公室大赛组陈黎老师,对第三届“金种子杯”大学生创业大赛作专题推介。她介绍,大赛由湖南省人民政府主办,前两届累计吸引超6万项目、覆盖全球725所高校,包括斯坦福、宾大等名校参与,全网曝光量超1.6亿次;大赛设先进制造、人工智能、新能源新材料、空天海洋与低空经济、现代农业与大健康、新消费与AI+文化科技六大赛道,精准对接湖南“4×4”现代化产业体系;获奖项目除获得最高10万元奖金外,还可直接进入湖南省大学生创业投资基金尽调阶段,首期最高可获100万元投

资。全球在校大学生及五年内的毕业生均可参赛,报名预计2026年9月启动。陈黎向全球大学生发出热情邀请:“大学生是最富活力、最具创造力的群体。你的每一个好点子,都值得被看见,都有可能落地生根。第三届‘金种子杯’大学生创业大赛,等你到长沙!”

湖南省人才集团工作人员进行了人才政策宣讲,详细介绍了湖南“低成本创业、高品质生活”的比较优势以及面向海外引才用才政策,系统展示了湖南为青年人才提供的全方位支持。

当天上午,考察团还参观了兴湘国科创业园和湖南低空经济集团,对园区的创业氛围与前沿成果印象深刻,并通过无人机物流、智慧交通等场景,直观感受到湖南在低空经济赛道的先进布局。



扫描二维码
开启你的创业征程

2026暑期“三下乡”纪实

大学生进村为结婚37年的夫妻补拍婚纱照

潇湘晨报·晨视频记者李楠 报道

近日,在益阳市安化县乐安镇青峰村,湖南城市学院“追光乡土,田间赋能”农民主播培育实践团“三下乡”团队的大学生与当地村干部一道,为村里一对结婚37年的夫妻补拍婚纱照,弥补了他们当年未拍婚纱照的遗憾。

据益阳市安化县乐安镇青峰村党支部书记张亮介绍,这对夫妻于1989年结婚,至今已“相守了37年”。张亮表示,两人“平时生活非常幸福”。谈及当年的婚礼情况,张亮回忆道:“结婚的时候啊,农村没有拍婚纱照。”

参与此次拍照活动的大学生、来自湖南城市学院的黄艺媛透露了拍摄过程中的细节。她表示,老两口“一开始面对镜头都有点紧张害羞,然后手脚都不太自然”。黄艺媛提到一个温暖的瞬间:“爷爷亲手给她戴上花环的时候,奶奶又羞涩又欢喜。”为了这次

活动,夫妻俩做了精心准备,黄艺媛观察到:“拍的时候,他们都找到了自己以前不常穿的衣服,打扮得特别整洁来准备拍照。”

最终,在大学生们的帮助下,这对夫妻顺利完成了拍摄,圆了一个多年的心愿。张亮代表村里向大学生表达了感谢:“感谢大学生帮他们圆梦,弥补了他们这30多年的遗憾。”



“三下乡”团队为村里一对结婚37年的夫妻补拍婚纱照。图/视频截图

日行9000步可抵消久坐危害

每天步数超过2200步,即可降低全因死亡率

近年来,久坐已被世界卫生组织及多个国际学术机构列为现代社会重要的疾病独立风险因素。别急,研究发现,每天走走路,能帮身体“抵消”久坐带来的健康风险:每天步数超过2200步,即可降低全因死亡率;若能达9000~10500步,获益更佳。

久坐可致12种疾病

久坐并非单纯的“缺乏运动”,其对机体的损伤是全身性的。天津医科大学研究人员在《柳叶刀》子刊发表的研究显示,每天久坐大于6小时,与缺血性心脏病、糖尿病、哮喘、慢性肾脏病、慢性肝病、甲状腺疾病、抑郁等12种疾病高风险相关。

从机制看,人体骨骼肌是消耗葡萄糖的主要器官,长期静坐使肌肉收缩大幅减少,葡萄糖转运通道活性降低,血液中的糖分无法被有效利用,即便不吃糖也可能导致血糖升高。

同时,久坐时腹部肌肉松弛、局部循环减慢,脂肪易在腹腔内堆积形成内脏肥胖,其分泌的炎性因子可诱发全身代

谢紊乱;久坐还会降低脂蛋白脂酶活性,导致甘油三酯清除速率下降、高密度脂蛋白胆固醇水平降低,当腹型肥胖、高血糖、血脂异常同时出现时,即构成代谢综合征。

此外,研究指出若静坐2小时为起始标准,每增加1.5个小时,心脑血管事件死亡风险增加44%。下肢肌泵作用减弱易形成静脉血栓,连续静坐数小时可致血管内皮功能下降,长期静坐还会引起臀肌松弛、腰椎代偿受力、颈椎退变及骨量流失。

医学上将日间活动低于基础代谢率1.5倍且持续超8小时,或单次静坐超2小时定义为久坐生活方式。

日行9000步死亡风险最低

澳大利亚悉尼大学研究人员在《英国运动医学杂志》上发表的研究表明,随着久坐时间增加,全因死亡率和心血管疾病发病率显著上升,而增加每日步数可降低上述风险。

当每日步数超过2200步时,死亡风险和心血管疾病风险已开始降低;当步数达到9000至10500步时,无论久坐时长多少,死亡风险均降至最低。

即便每天只走4000至4500步,也能获得最佳步数约50%的健康收益。

步行本身还是一剂“长寿药”,研究

发现,与不步行组相比,每周步行90至720分钟可降低27%至31%的死亡风险,约延长6年的预期寿命。

为达到锻炼效果,步行需注意正确姿势:步幅比正常走路多出半个脚掌,脚落地时膝盖微屈,脚跟到脚尖过渡顺畅,上身挺直并自然摆臂,避免驼背、挺肚子、拖脚及内外八字等错误步态。

起步阶段可从每次10至15分钟开始,逐步延长至30分钟以上,每周至少累计150分钟中等强度步行,并配合前后各5分钟的热身与放松。

早干预可逆转久坐损伤

久坐带来的健康损害并非全部不可逆,需区分短期功能性影响与长期器质性损伤。

单次久坐导致的肌肉葡萄糖利用能力下降、一过性胰岛素抵抗等功能性改变,可通过短时间活动快速逆转。

研究证实,仅需2分钟的慢走或徒手深蹲,即可重新激活肌肉的葡萄糖转运通路,降低餐后血糖峰值。

然而若常年久坐,功能性异常持续累积,损伤累及胰岛β细胞功能甚至确

诊2型糖尿病时,病变已发展为器质性损害,便无法完全逆转。

因此调整久坐习惯务必尽早。除保证每日步数外,还可通过以下方式降低健康损害:每静坐30分钟起身活动2至3分钟,如接水、慢走或简单拉伸;4层以内优先爬楼梯,减少线上代办,工作间隙做踮脚、靠墙站等轻量活动;有条件者使用升降工作台交替坐站办公;通过遛狗、延长买菜步行距离等方式,将活动融入生活细节。

(央视)