

● 长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

“美好的生活从读书开始。”上周末，家住省政府附近的李先生带着女儿来到了天心区图书馆湘府文化公园分馆，两人一起阅读了一本童话故事籍。近年来，长沙市以构建“十分钟阅读圈”为目标，扎实推进全市图书馆总分馆体系建设，基本形成了城乡一体、开放共享的现代阅读服务新格局。在家门口，你就可以读到天下好书。

打造“十分钟阅读圈”

据悉，长沙图书馆近年来实施公共文化服务高质量发展五年行动计划，新建5个市、县图书馆新馆，170个乡镇（街道）、1300个村（社区）图书室设施全部提质，打造“小而美”的新型阅读空间，将全市206家农家书屋纳入总分馆体系，农村阅读空间全面扩容。智慧型阅读设施不断升级。全市基本建成1个市级智慧图书馆、9个县级数字图书馆、48个自助图书分馆。阅读设施不断嵌入各种场景，长沙实施“书香地铁”项目，建成15家地铁图书分馆。在景区、商场、书店、特色餐厅、咖啡屋、鲜花店、茶楼、非遗展厅、文创店等，跨界打造21个共享型阅读空间。采取民办公助方式，吸纳10家民办图书馆、6家企业机关图书馆成为分馆，建设了60个文旅融合新型阅读空间。

据悉，长沙市目前建有10个公共图书馆，170个乡镇（街道）、1565个村（社区）均建有图书室，实体书店1091家，民办图书馆10家。以市图书馆为中心馆，区县（市）图书馆为总馆，乡镇（街道）图书室为分馆，村（社区）图书室、农家书屋为服务点的图书馆总分馆四级阅读设施网络服务体系基本建成。

市民家门口尽享书香

图书馆分馆遍布城乡，构建10分钟阅读圈，人民群众在家门口就能享受到便捷的阅读服务，满足了读者多元化的文化需求，2023年开展阅读推广活动6000余场次，接待读者1020万人次，流通图书1200多万册次，湘江新区洋湖国际分馆、天心区湘府文化公园分馆、开福区烈士公园阳光草坪流通服务站、雨花区非遗分馆、长沙县泉塘分馆等都已成为市民享受文化的新空间，群众满意度不断提升。

通过对乡镇（街道）、村（社区）图书室和农家书屋的不断整合和统一管理，逐渐形成了全市城乡一体的公共图书馆服务体系。全市基层综合文化服务中心和农家书屋共同作为全市图书馆服务的延伸，使城乡群众享受到均等的公共文化服务，望城区茶园口流通服务站、浏阳市杨花书院等，让乡村孩子也能参加“阳光周末公益课”“百师千课”，还成了回乡青年创业的“文化场域”。



三湘名医在线

这座城，到处都是阅读空间

长沙构建『十分钟阅读圈』，驻足四望，你会发现——



书是心灵的港湾，在阅读时，人们能够忘却所有的烦恼。 长沙晚报全媒体记者 易亿 摄（资料图片）

多元化阅读品牌吸引更多读者群体

清明期间，基于时下火爆的“剧本杀”游戏，长沙图书馆依托新三角创客空间建立“剧本阅读解谜体验馆”。以“阅读+演绎+游戏”的立体化阅读形式，通过游戏演绎剧本中的人物角色，深度体会其内心故事和情感路程，从“推理”“解谜”等环节融入剧本故事，在互动体验中提升阅读价值。打造“阅读社交”品牌，引进“剧本游戏”“读演俱乐部”等体验式、互动式阅读项目，联合各分馆推出“读吧长沙——书香文旅”线路，组织读者游学团开展

“乡村阅读奇妙旅”“书香夜市”“阅见长沙”“阅天下——邂逅图书馆之美”等文旅融合创意活动，推出分龄分众特色阅读品牌41个。阅读主体、阅读社群逐渐多元化。

长沙持续开展4年的“阅读，一个都不能少”馆校共建项目，2023年，走进城乡121个中小学校，开展经典阅读指导等志愿服务活动300多次，累计办证15万余张，年均借还图书50余万册次，服务师生13.72万人次。与全市400余家企业、机关事业单位、社会组织合作，推动

图书服务进校园、进企业、进机关、进军营、进社区，图书馆成为年轻人喜爱的学习、社交空间。

此外，长沙还根据微信、微博、QQ、抖音、B站等不同平台特点推出“云同桌”等社交产品，建立高黏性“粉丝”社群，与读者保持实时咨询与服务，全网粉丝将近150万。挖掘图书馆文创IP，邀请读者共同设计长沙图书馆微信表情包、《听见老长沙》有声阅读文旅手账本、“阅城”系列文创胶带等文创产品，受到众多年轻人追捧。



乐之书店天心店内，贴着名句的阶梯别具匠心。 长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄（资料图片）

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校读/刘芳

“春困”本身并不是疾病，医生提醒：有一些疾病会伪装成“春困”的样子，一定要提高警惕

“春困”来袭，中医教你应对

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 马文娟 徐敏

俗话说“春困秋乏夏打盹”，在冬春季节转换的阶段，人体阳气从冬藏转为春生，气血增长。有一些人会因为体内阳气跟不上自然界阳气升发的步伐，出现一种人体暂时失调的现象，也就是“春困”。长沙市中医医院（长沙市第八医院）星沙院区针灸康复科张衡才副主任医师提醒，“春困”本身并不是疾病，但是有一些疾病会伪装成“春困”的样子，一定要提高警惕，例如脑卒中、肝脏疾病、甲减等。

“春困秋乏夏打盹”是季节转换时正常现象

“头天晚上十一时睡，早上八时起，还是困，每天都睡不醒。”最近，56岁的刘先生非常苦恼。他自3月中旬开始出现嗜睡、困倦疲乏的症状，一开始以为是工作加班时间过长导致的睡眠不足，但不断补觉也未能缓解嗜睡的情况。“医生，我这是不是‘春困’？‘春困’是病吗？”刘先生来到长沙市中医医院（长沙市第八医院）就诊。

“春天，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，民间称之为‘春困’，这是人体的正常现象。”张衡才介绍，中医认为，人与自然界是一个有机的整体，春季阳气升发，万物复苏，人体的清阳之气也应顺时升腾，表现为生机勃勃之态。如若人体清阳之气升发不利，则会导致“春困”的发生，表现为困倦、疲乏、头昏、嗜睡、食欲不振、注意力不集中等症状，影响人们的日常工作和生活。

“春困”不是病，但要小心这些会伪装的疾病

值得注意的是，“春困”本身并不是疾病，但是有一些疾病会伪装成“春困”的样子，一定要提高警惕。张衡才对刘先生进行了望闻问切，结合头部CT等检查结果，考虑刘先生为腔隙性脑梗死，将其收入针灸康复科住院治疗，目前刘先生经系统康复治疗后期病情好转，已经出院。

异常“春困”要警惕。张衡才强调，出现长时间不明原因的困倦，要警惕以下几种疾病：中风，据报道，超过70%的中风患者在发病前5至10天会出现频繁打哈欠的现象。若个体存在高血压等高危因素，并伴随连续哈欠、肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状，应高度怀疑脑血管疾病的可能性。这种情况应立即前往医院就诊。

在冬春季节转换时，许多因素会导致人体产生“春困”现象。首先是生物钟的调整。光照的强弱直接影响人体褪黑激素的分泌。春天昼渐长、夜渐短，人们睡眠时间相对减少，也易感到困倦。其次，春季气温逐渐回暖，人体新陈代谢加速，能量消耗增加，若能量摄入不足，可能导致身体感到疲劳。

此外，春季雨水较多，空气湿度增大，湿邪容易侵入体内，影响脾的运化功能，导致气血生化不足，进一步引发疲倦乏力的症状。

最后，随着春天气温升高，血管和毛孔逐渐扩张，皮肤血流量增加。然而，人体总血流量相对稳定，皮肤血流增加可能导致脑部血液供应相对减少，进而引发大脑缺血缺氧的现象。

肝脏疾病，肝脏作为一个“沉默的器官”，因其无痛觉神经分布，使得疾病初期难以被察觉。若个体在感到疲劳和困倦的同时，还出现食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状，应迅速前往医院接受检查，包括肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等，以排除肝脏疾病的可能性。

此外，甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也可能导致个体在白天感到困倦和精神疲乏，这些症状与春季常见的疲劳感相似，但实际上是“假性春困”。若个体在保持充足睡眠后，仍感到困倦无法缓解，应尽快前往医院进行检查，以确定病因并进行针对性治疗。



扫二维码
看如何赶跑春困



中医养生理念助你赶跑“春困”

根据中医治未病的养生理念，春困可以通过起居、情志、饮食、运动、穴位保健等方法综合调理。”张衡才介绍，以下几种方法可以帮助市民调理“春困”：

起居调节
早睡早起，逐渐适应春天阳气的生发。

情志调节
畅达情志以养肝。肝主情志。养肝首先要保持心情舒畅，防止肝火内盛，避免不良情绪的刺激。

张衡才提醒，克服困倦应当形成优质的睡眠习惯。首先，优化睡眠环境至关重要。保持室内通风良好，确保温度适宜；按时熄灯，保持环境黑暗，避免光线干扰；紧闭门窗，隔绝噪音等不利因素；选择适合的床上用品，枕头高度适中，避免过高或过低。

其次，养成科学的睡眠习惯。生活作息要规律，顺应自然节律调整作息和活动时间，避免晚睡晚起；白天积极参与户外活动，增强体质，严格控制白天的打盹和卧床时间；维持情绪稳定，避免情绪波动过大；减少使用电子产品的时间；睡前进行热水淋浴或泡脚，以舒缓身心。

此外，健康的饮食习惯也对改善睡眠有积极作用。晚餐不宜过晚，且应控制食量，以清淡为主，减少摄入高能量和难以消化的食物；避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮品；控制酒精摄入量。

何顿谈《国术》和《幸福街》创作 “读书给了我向上的力量”

长沙晚报4月22日讯（全媒体记者 宁莎鸥）创意读书会&湖南图书馆联合主办的“漫卷时光，阅见百年”——湖南图书馆2024年“世界读书日”活动日前举行，著名作家何顿和专业文学编辑耿会芬莅临湖南图书馆“湘图讲坛”，畅谈何顿两部长篇小说《国术》和《幸福街》。

何顿讲述了自己阅读和创作的经历。他说，他的父亲有个管理图书的同事，给他带回许多让他眼前一亮的世界文学书籍。学生寝室十时三十分以后熄灯，就打手电筒看书，手电筒撑不了太久时间，又买来煤油灯看书。为了不打扰同学休息，特意把光遮住，也是为了使看书的光线更集中。那段时间，何顿阅读了巴尔扎克、契科夫、屠格涅夫等作家的作品。

在这样废寝忘食的读书经历中，何顿做画家的志趣悄然发生转变，视觉艺术已经满足不了他想表达对于这个社会想法的愿望，也满足不了想表达对于自己和父辈所受的苦的愿望，而文学可以。随后，何顿还谈到了《国术》与《幸福街》的创作经历。《国术》中刘纪荣是一个真实的人物，他的张姓徒弟和何顿由于文学和武术的共同爱好成为朋友。何顿也把自己小时候跟同学打架的经历融入故事中。何顿说：“读书和创作，给了我向上的力量。”他写《幸福街》之前，就已经是癌症三期，但靠着他的意志力，没有像很多癌症患者一样被疾病吓倒，在化疗几次之后身体稍有好转，他就惦记上了这部要完成的小说。虽然几度感到精疲力尽，他没有放弃，就在床上架着桌子笔耕不辍。慢慢地，身体恢复了，状态也好些了。他说，也许就是《幸福街》支撑着他在床上度过了阴霾的岁月，《幸福街》就是拉着他向上升的力量。

最是书香能致远

长沙县“世界读书日”系列活动举行

长沙晚报4月22日讯（全媒体记者 肖舞 通讯员 陈张书）最是书香能致远，全民阅读正当时。21日，2024年长沙县“世界读书日”暨“我有六大文明气质”系列活动启动。活动以“书香星沙·文明同行”为主题，来自该县全民阅读工作领导小组成员单位代表、湖湘文化学者、文化志愿者、公益读书会文学爱好者及读者代表参加。

活动期间，在长沙县图书馆还举办了书香集市、趣味猜书名等阅读体验活动。长沙县图书馆联合新华书店，展出了数千册图书，涵盖文学、历史、科技、教育等多个领域。现场还设置了互动阅读区，让参观者可以即兴阅读并分享心得。根据会上发布的长沙县总分馆2023年阅读大数据显示，截至2023年底，长沙县图书馆总分馆接待读者169.5万人次，同比增长43%；全县共有有效持证读者133498张，占全县常住人口总数的9.5%；总分馆纸质文献1375153册，相较2013年增长20倍；全年总分馆纸质文献流通量为981298册次，相较2013年增长8.9倍。

脸上频繁长红斑，竟是惹癣上身

养猫人士要给宠物做真菌检查
如发现宠物有掉毛、红斑、瘙痒等应警惕

长沙晚报4月22日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 王鑫）李女士每天带着精致的妆容上班，最近她发现脸上频繁出现红斑与丘疹，化妆后症状会加剧。李女士多次就医，被诊断为面部过敏性皮炎、玫瑰痤疮、面部脂溢性皮炎等，但治疗效果均不理想。看着脸上的红斑蔓延至整个脸部，并伴随着灼热与瘙痒，李女士来到湖南中医药大学第一附属医院就诊。

湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任医师马乐详细询问了李女士的病史、生活习惯、饮食习惯等。马乐发现，李女士半年前家中增添了一个新成员——宠物猫，根据李女士的发病与治疗过程推断，病因很可能与猫有关。通过进一步的真菌检查，显示李女士面部存在大量菌丝，证实了医生的推测——她的皮肤问题是由寄生在宠物猫身上的真菌引发的面癣。针对李女士的病情，医生制定了个性化的抗真菌治疗方案，开具药物进行交替外治，强调重视日常皮肤护理和清洁。同时，李女士家中的宠物猫也接受了抗真菌治疗。

经过一段时间的精心治疗，李女士面部的红斑和丘疹逐渐消退，皮肤状况得到显著改善。此外，市民不要随意与陌生、流浪小动物发生直接接触。在接触小动物后，若出现肢体、头部、面部瘙痒、皮肤发红、红斑、丘疹、鳞屑等情况时，要及时就医，告知接诊医生动物接触情况，以便更准确地诊断并采取有效治疗措施。

迁坟公告

经湖南湘江新区管理委员会自然资源和规划局用地前期审查意见，征收岳麓区天顶街道永燕新村、永恒社区范围内集体土地80.772亩，作为麓谷片区统征地块 2024-6-1 项目、2024-6-2 项目建设用地。岳麓区人民政府于 2021 年 8 月 30 日发布《2021 2023 号《土地征收启动公告》，并于 2024 年 4 月 2 日发布《2024-002-1 号（重）》、《2024-002-2 号（重）》征收土地预公告。

由于该项目工程建设在即，红线范围内有少量坟墓急需迁移，具体位置以勘测界定图为准（具体范围请到指挥部查阅项目征地红线图）。现因建设施工在即，请位于上述范围内的坟主，从本公告登报之日起 30 日内，速与天顶街道拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续，逾期未迁的坟墓，将视作无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。
联系人：天顶街道卢先生 18874949588
联系地址：天顶街道青山片区拆迁指挥部
长沙市岳麓区天顶街道办事处
天顶街道青山片区拆迁指挥部
2024 年 4 月 22 日