



在畅游过程中,游泳爱好者可以深度感受长沙一江两岸的绝美景色。均为长沙晚报全媒体记者 黄启晴 邹麟 郭雨滴 邓迪 刘晓敏 摄影报道

畅游大美湘江,全国各地的“泳士”点赞长沙

“不枉此行,明年还想来”

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“很早就想来湘江游泳了”“今天一游感觉不枉此行,希望明年还能再来”“游完之后会在长沙逛一逛,吃一点长沙的美食”……

8月17日,长沙银行·2024长沙横渡湘江畅游活动在湘江长沙段举行,来自全国各地的3000余名游泳爱好者从文津码头下水,一路向北,于滔滔湘江间畅游、寄情于水天一色。畅游过后,他们纷纷为活动点赞,为长沙点赞。

慕名而来,三千“泳士”聚长沙

早上7时30分,文津广场已经人头攒动,虽然距离活动开始还有1个多小时,但观赛的群众早已抢占有利地形,以便一睹“泳士”的风采。来自各地的游泳爱好者也是准备就位、蓄势待发。63岁的河南洛阳泳友刘洛仁已经有20多年冬泳经验,他说:“这是我第一次来长沙,今天看到江面上环境确实不错,感觉很美,很期待今天的活动。”

73岁的陆先生来自杭州蚂蚁雄兵游泳俱乐部,从小就喜欢游泳、西湖、钱塘江都游过,“听说这个横渡湘

江活动,大家都想过来游一下,于是我们就报名了。”陆先生还透露自己算是半个湖南人:“我妈妈是湘潭人,在周南中学读过书。”

上午9时,随着发令枪响,3000余名游泳爱好者,按照50人一组编排成多个游泳方阵,身着各式泳衣,有序进入江中。每个方阵前还有专属口号:“追随伟人足迹”“传承红色基因”“长沙欢迎您”“爱运动爱长沙”“世界的湘江”“全民健身动起来”“快乐长沙”“泳往直前”……

表白湘江:明年还想来

今年是毛泽东同志横渡湘江65周年。作为2024年长沙市创建全国全民运动健身模范市暨“全民健身日”主题活动的重要组成部分,本次湘江畅游活动旨在进一步激发市民对健康生活方式的热爱,推动户外游泳运动发展,同时有效地激发全市旅游、文化等领域的消费,成为释放体育产业活力、助推经济社会发展的重要助力。

15.99%,实现旅游总收入1019.55亿元,同比增长18.71%,客流与总收入双增。可见,长沙文旅近几年的知名度与吸引力越来越大。

在畅游过程中,选手往左可以看到橘子洲景区的自然风光,往右可以看到杜甫江阁、万达广场等地标性建筑,长沙一江两岸的绝美景色尽收眼底。

来自浙江嘉兴的方华就表示:“长沙好山好水,岳麓山我爬过两次,湘江一直想游没机会。今天一来感觉

随着下水的方阵越来越多,一时间江面上水花四溅,千余名身着橘色救生衣的“泳士”随着波浪绵延起伏,江面上犹如铺了一层橘色地毯,缓缓向江心涌进,场面极其壮观。

来自北辰游泳队的周子浩第一个抵达终点橘子洲东侧战备码头。作为本地人,周子浩说他经常在湘江游泳,此前还横渡过琼州海峡,“这一次,在伟人故里、在橘子洲头举办这样的活动,我觉得非常好,希望以后年年都有,越办越好。”

不枉此行,游起来很清爽很享受,两边的景色也很漂亮。”来自湖北的张中芳则说:“来伟人故里游湘江,我们已经计划很久了。今天心情很激动,很高兴,水也很好游。长沙有很多好玩的,明年还想再来。”

除了游泳时的美景,长沙的美食也不能错过。方华透露比赛前不敢吃太辣的,怕影响比赛:“游完之后可以好好吃一顿,享受一下正宗的长沙美食,像臭豆腐什么的。”



在水中畅游的游泳爱好者。



扫码看视频

“画意初心 墨韵乡愁——苏高宇作品展”湖南博物院开幕

墨韵里述说浓厚乡愁



长沙晚报8

月17日讯(全

媒体记者 任波

通讯员 李叶

8月17日,由湖南博

物院、湖南省美

术家协会、湖南

省画院联合主

办,中共湘西州

委宣传部协

办的“画意初

心 墨韵乡

愁——苏高

宇作品展”在

湖南博物院

开幕,为初秋

的长沙带来

一股清新俊

逸的写意之

风。

这是一场

融合了艺术

家的乡愁与

社会责任感

的大写意花

鸟画展,展

出了湘籍画

家苏高宇

近年来创

作的近百件

艺术精品,

以及他为家

乡农产品创

作的部分文

创产品。此

次展览免费

对公众开放

,展期持续

至9月10日。

8月17日,“画意初心 墨韵乡愁——

苏高宇作品展”在湖南博物院开幕。图为书画爱好者在展厅

观展。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

呈现中国传统绘画艺术的魅力

“惟楚有材,于斯为盛”。湖南在近现代中国大写意花鸟画领域可谓独领风骚,前有齐白石,近有王愍山、易图境等大家,苏高宇是一位赓续中国大写意花鸟画文脉的优秀湘籍艺术家,其画融南北风神之长,是中国当代花鸟画领域的突出代表。此次展览也是近年来在湖南举行的高规格中国画个展之一。

此次展出的近百幅书画作

品多为苏高宇近年新作,充分呈现了大写意花鸟画的魅力和画家守正创新、师古不泥的特点。题材有传统的梅、兰、竹、菊、荷、松等,生机勃勃、趣味盎然,也有荔枝、核桃、春笋、蘑菇等新题材,信手拈来、涉笔成趣。画作多配有诗文题词,书法功底深厚、文采飞扬,诗文书画相得益彰,充分体现了中国传统绘画艺术的魅力。

向家乡做一次“成长汇报”

此次展览还展出了苏高宇部分少年时期的习作,其中一幅为16岁临徐悲鸿《奔马》的作品。“以此画展给家乡做一次成长的汇报,看一个游子这些年来深深浅浅的脚印。”苏高宇表示,湘西的青山绿水与神秘的巫傩文化,给了自己丰饶的艺术生长土壤。在其画作中,有大量来自家乡的题材,如湘西枫菌、沅芷澧兰等。

客居北京多年,近年来,苏高宇每年都要回乡数次,并多次举办画展。尤其是2008年,苏高宇与老师郭石夫在湖南博物

院举办过一场主题为“笔墨精神”的师生中国画展。时隔16年,苏高宇将近年来笔墨砚田的锤炼和对生命的思考体现在画里,再次向家乡做一次“成长的汇报”。

艺术衍生品区展出了苏高宇近年为家乡农产品创作的画作和题词,包括湘西黄金茶、永顺莓茶、郴州柑橘、白云贡米等。作为省政协委员,苏高宇多次为湘西农产品、文旅产业建言并在不同场合大力宣传推介湘西黄金茶,展现了一名湘籍艺术家的家乡情怀与责任担当。



三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/邓莉娜 校读/谈紫

口腔溃疡一月以上未愈,警惕口腔癌

口腔癌可通过戒烟、限酒、远离槟榔、定期口腔检查、保持良好的口腔卫生等有效预防

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 王元元 吴晴

近来,湖南省人民医院耳鼻喉三病区连续收治了几例因口腔溃疡长期不愈而就诊的患者,经检查后竟是口腔癌。经过手术治疗,近日几位患者均顺利出院。什么因素会导致口腔溃疡?什么样的口腔溃疡可能恶变?如何预防?湖南省人民医院耳鼻喉三病区主任医师周建波进行了详细解答。

A 长期受到口腔溃疡困扰,一查竟是口腔癌

37岁的刘先生是湖南永州人,平时爱嚼槟榔、抽烟。一年前,他发现自己左侧口腔出现白斑,一直不愈,曾在当地医院进行药物治疗等,但未见好转。一个月前,刘先生的左侧颌下长出肿块,痛感明显,于近日来到湖南省人民医院就诊。接诊的医生查看后发现,刘先生左侧口腔颊部有一个大小约2厘米×3厘米的黏膜白斑,左侧颌下淋巴结明显肿大,有核桃大小,伴随压痛。随即,医生从患处取了标本进行活检,病理结果显示为口腔鳞状细胞癌。

为确保患者安全及治疗效果,该院耳鼻喉头颈外科、口腔科、显微血管外科、麻醉科等专家一同会诊。随后,多学科专家共同协作,成功为刘先生实施全麻下左颊颌颈联合根治+游离皮瓣移植术。术中,手术团队扩大切除肿瘤,再从大腿切取皮瓣,移植到缺损处,并进行血管吻合,修复肿瘤切除后的创面。目前,刘先生已顺利出院。

无独有偶,同一时期住院的杨大爷,1个月前就发现口腔溃疡,但他没有引起重视。后来,他在当地医院进行局部溃疡切除,术后病理提示为口腔颊癌,但切缘欠干净。近日,他来到湖南省人民医院耳鼻喉三病区进一步治疗,手术后出院。

51岁的李女士饱受口腔溃疡“纠缠”多年。4年前,她发现左腮反复糜烂,误以为是上火,就自行口服消炎药治疗,但不见好转。想着小小的口腔溃疡不碍事,她就没到医院进一步检查。直到20多天前,她感到左脸颊部有一个“花生粒”大小的肿物,并逐渐增大,影响她吃饭,这才到医院就诊。医生检查发现,李女士口腔内的肿瘤已经长到“鸡蛋”大小,向上侵犯了上颌骨,向下波及下颌骨及颈部,病理结果显示为高分化鳞状细胞癌。李女士怎么也想不到,自己以为的“口腔溃疡”竟是口腔癌晚期。



口腔癌的致病因素与环境、不良生活习惯等有关,如嚼槟榔、吸烟、饮酒等。图虫供图

B 口腔内出现溃疡一月以上尚未愈合,需引起警惕

口腔溃疡俗称“口疮”,医学名称为“复发性阿弗他口腔溃疡”(RAU)。口腔溃疡是口腔黏膜的常见病,一般分为复发性溃疡、创伤性溃疡以及疾病伴发的口腔溃疡,发病率较高,主要临床特征为红、黄、凹、痛。作为良性病变,口腔溃疡的病程短,有自愈倾向,多于两周内自行愈合,用药可以缓解疼痛。创伤性溃疡去除刺激源后,不用药也可以自愈。复发性溃疡易反复发作,每次的发病部位大多不相同。而疾病伴发的口腔溃疡可能出现恶性疾病的全身表现,应结合其他疾病进行综合判断,以免延误病情。

引起口腔溃疡的病因,主要有以下几类:免疫功能异常;内分泌紊乱,女性月经前期易发;感染,如感染幽门螺杆菌、疱疹病毒、腺病毒、EB病毒等;神经精神因素,工作紧张、疲劳、焦虑不安、心情不佳,易发口腔溃疡;遗传因素,有明显家族遗传倾向;营养不良及微量元素缺乏,也易发口腔溃疡;消化不良、胃肠溃疡患者,易并发口腔溃疡;创伤引起的口腔溃疡。

“对于疼痛不明显,而且老不愈合的口腔白斑或溃疡,一定要引起重视。尤其是口腔内

出现溃疡一月以上尚未愈合,需引起警惕。”周建波表示,如果出现以下异常需要及时就医:口腔黏膜变厚、粗糙,出现硬结,口腔黏膜红斑、白斑,颌面部疼痛、肿胀、舌头麻木;溃疡面积增大且长期不愈合,溃疡呈弹坑样、表面凹凸不平、边缘不规则、基底变硬;有浸润性且质地较硬的肿块,疼痛感明显,伴随舌运动困难或进食困难。如果出现口腔溃疡反复发作,难以愈合且持续时间较长,应尽早就医,检查溃疡是否恶变为口腔癌,以免错过最佳治疗时间。

口腔癌是主要发生于舌部、牙龈、颊部、口底、嘴唇的恶性肿瘤。口腔癌是常见的口腔癌之一,恶性程度高,常出现淋巴转移。近年来,口腔癌发病率有上升趋势。口腔癌常发生于双侧颊黏膜,呈溃疡型或外生型,生长较快,向深层浸润,穿过颊肌及皮肤,可发生破溃,蔓延至上、下牙龈及颌骨,也可波及软腭、翼下颌韧带,引起张口困难;常转移至颌下、颈深上淋巴结,有时也可转移至腮腺淋巴结。目前,手术是治疗口腔癌的主要有效方法。但是由于肿瘤在面部,术后缺损功能影响大,常需进行皮瓣修复术,手术难度大、风险高。

C 注意,口腔癌与这些生活习惯有关

周建波提醒,口腔癌的致病因素比较复杂,有关研究证实其与环境、不良生活习惯等有关,如嚼槟榔、吸烟、饮酒等。因此,要改变不良的生活方式,注意口腔卫生,减少致病因素。

戒烟。吸烟者的口腔黏膜会有不同程度的炎症增生,严重者会发生癌前病变,甚至进一步转变为鳞状细胞癌。

限酒。口腔黏膜在长期的酒精刺激下,可发生化学性烧伤并增加癌变风险。

少嚼槟榔。槟榔中含有的槟榔碱、特异性亚硝酸等活性成分和代谢产物,可能会导致口腔黏膜下纤维化,增加癌变风险。

饮食方面,不要吃过口味太重的食物,尽量少吃辛辣、刺激性食物,以免刺激口腔黏膜。

此外,口内卫生状况不佳、尖锐的牙尖和残根残冠、不良修复体等反复刺激,都有可能诱发口腔癌。

戴假牙的老人,有龋齿、有家族病史、癌症高发区的人群,最好定期做针对性检查。同时,保持积极健康的心态,适当运动,增强抵抗力,做到预防为主。

周建波表示,口腔癌虽然在所有癌症中发病率不高,但近些年有增长的趋势。口腔癌可通过戒烟、限酒、远离槟榔、定期口腔检查、保持良好的口腔卫生等,做到有效预防。

大病初愈,饮食先要清淡、易消化

科学合理的饮食除增强免疫力

还能促进伤口愈合,减少并发症的发生

长沙晚报8月17日讯(全

媒体记者 徐媛)在门诊,经常

有患者询问医生,大病初愈后

该怎么进补?癌症患者手术后

该怎么吃?湖南中医药大学第

一附属医院副主任医师雷华娟

介绍,癌症患者手术对于身体

来说是一次重大的创伤,术后的

饮食调理对于身体的恢复至关

重要。科学合理的饮食不仅能

提供身体所需的营养物质,增

强免疫力,还能促进伤口愈合,

减少并发症的发生。

术后初期,患者的身体处于

较为虚弱的状态,消化功能尚

未完全恢复。此时,饮食的选

择应以清淡、易消化为主。通

常先从清流食开始,如米汤、

去油的鸡汤、果汁、牛奶等

食物。这些食物不含渣滓,容

易被身体吸收,能够为身体提

供基本的水分和能量。随着身

体的逐渐恢复,可过渡到流食,

如米糊、藕粉、蛋花汤等;再

进一步发展到半流食,如米粥、

面条、馄饨、蒸蛋等。这个阶

段的饮食要注意质地柔软,易

于咀嚼和吞咽,同时要保证食

物温度适宜,避免过冷或过热

对胃肠道造成刺激,然后再过

渡到普通饮食。

营养师种类有碳水化合物、

蛋白质、脂肪、矿物质和维生

素等选择。在选择碳水化合物

时,应优先选择复杂碳水化合

物,如全麦面包、糙米、燕麦、

玉米等含有丰富的B族维生

素,减少精制谷物(如白面包、

白米饭、包子、馒头)和糖的

摄入。复杂碳水化合物富含膳

食纤维,能促进肠道蠕动,预

防便秘,保持肠道的正常功能

对于身体的恢复,营养物质

的吸收意义重大。

癌症术后患者对蛋白质的需求要高于正常人。优质蛋白质的来源包括瘦肉(如鸡肉、鱼肉、瘦牛肉)、蛋类、奶类、豆类及其制品等,建议患者在术后适当增加摄入,以满足身体对蛋白质的需求,促进康复。

维生素和矿物质在身体的新陈代谢、免疫调节和伤口愈合等方面发挥着重要作用。新鲜的蔬菜和水果,是维生素(如维生素C、E、A)、矿物质(如钾、镁、钙)和膳食纤维的良好来源。深色蔬菜如西红柿、黄瓜、菠菜、西兰花、胡萝卜,水果如橙子、草莓、猕猴桃等,富含更多的抗氧化剂,能帮助清除体内自由基,减轻氧化应激对身体的损伤。此外,患者还可以通过食用全谷物、瘦肉、豆类等食物来补充其重要的矿物质,如铁、锌、硒等。

雷华娟提醒,术后患者的饮食还需要根据个人的身体状况、手术类型和治疗方案进行调整。如果患者接受了胃肠道手术,可能需要更长时间来适应正常饮食,并且在饮食的质和量上需更加谨慎。对于正在接受放疗的患者,可能会出现食欲不振、恶心、呕吐等副作用,此时可选择少食多餐,食用一些开胃、易消化的食物。如果患者存在营养不良或营养风险,可能需要在医生或营养师的指导下使用口服营养补充剂或肠内营养制剂。此外,患者的心理状态也会影响食欲和消化功能,家庭应给予患者充分的关心和支持,创造轻松愉快的就餐环境。