

第三届岳麓书会“爱阅之夜”点亮橘洲，三位明星作者讲述与湖南的“书缘”

遇到你，是我的缘

三位明星作者的书都由湖南出版人打造

百场活动云集，“阅读之花”绽放三湘

长沙晚报10月9日讯（全媒体记者 宁莎鸥）麓山之下，湘江之上，橘子洲头，一场以书会友的文化盛宴开启。9日晚，由湖南省委宣传部指导，湖南出版投资控股集团、中南出版传媒集团主办的第三届岳麓书会在长沙橘子洲焰火广场开幕。

开幕式上，歌手尚雯婕、畅销书作家张嘉佳、著名网络小说作家唐家三少分享了自己的阅读写作经历，讲述了自己与湖南出版的缘分。

文化科技融合，“爱阅之夜”点亮橘洲

自2022年起，“岳麓书会”已连续举办三届，中南好书层出不穷，全民阅读氛围日益浓厚，吸引越来越多的读者参与，正在成为一张湖南文化的新名片。

橘子洲是湖南“悠久的历史、厚重的革命文化、活跃的现代文化”的融合之地。此次岳麓书会花落“中国第一洲”橘子洲，在青山绿水之间打造“文化+科技”深度融合的“爱阅之夜”，让岳麓书会与橘子洲头珠联璧合，共启文旅融合的新篇章。

“爱阅之夜”开幕式当晚，外场是宛若“清明上河图”的“书山有麓”阅读市集，内场是极具裸眼3D震撼效果的旋转立体舞台。开幕式结合AI、VR、水幕全息投影等科技，精彩上演“藏书岳麓”“爱阅分享”“榜单发布”“云端书香”“阅见未来”“创意灯光秀”等内容环节。嘉宾和读者们幕天席地，置身繁星点点、花香宜人、场景变幻的星空下，沉浸式感受阅读带来的美好与惬意。

歌手尚雯婕、畅销书作家张嘉佳、著名网络小说作家唐家三少分享了自己的阅读写作经历，讲述了自己与湖南出版的缘分。

均为全媒体记者邹麟摄

主题分享环节，作为荐书人代表，中法文化交流大使、词曲创作人、流行乐女歌手尚雯婕带来《热望成风》主题演讲，讲述追梦路上阅读给予的滋养与力量。尚雯婕笑言：“因为是复旦毕业，所以当年参加音乐选秀时，我给人的印象是读书人。我想这也是今天我被请来当荐书人的原因。”

“真正的作品，它的重要价值在于改变我们看待这个世界的方式。”尚雯婕说，“时间也许不是答案，但答案都在时间里。每个用心阅读的人都有一段值得品读的人生，希望我们都能找到最擅长的表达方式，在生命的旷野上去感受，去盛放。希望我们用心书写的每个篇章，都在生命的长河汇聚流淌。”

尚雯婕与长沙渊源颇深，她参加“超女”夺冠，在《歌手》舞台重新出发都在长沙。她的首部个人著作

《与梦平行》就由湖南文艺出版社出版发行，当年拿下了当当网半年榜销售冠军，

她也很感谢湖南出版人的付出。

作为写书人代表，畅销书作家张嘉佳带来《在山和海的那一边》主题分享，讲述《从你的全世界路过》《云边有个小卖部》等畅销力作的创作心路，分享“温暖治愈”的爱阅人生。张嘉佳的讲述也很贴合现在流行的“奔丑”情节，他在上海漂泊多年，很怀念家乡南通。他融合了幼年家乡成长经历，创作了《云边有个小卖部》。张嘉佳表示：“我到现在一共写了4本书，都是中南传媒旗下的出版社出版，以后的书应该会一直合作下去。”

著名网络小说作家、中国作协主席团委员、北京市作协副主席唐家三少带来《天下第一等好事，还是读书》主题演讲，与观众和读者分享网文世界里“勇者无疆”。唐家三少表示，小时候家里是双职工家庭，父母都要上班，没时间陪他。他认识不少字后就开始阅读。当他独自读完一本书时，第一次感受到了阅读的力量。唐家三少也与中南出版传媒集团多次合作，出版有《斗罗大陆第二部》系列、自传性质的《为了你，我愿热爱整个世界》等著作。

开幕式当晚，“书山有麓”阅读市集在橘子洲头焰火广场同步开市。图书市集、文艺现场、非遗市集、咖啡市集、捡货市集、花艺市集……六大市集开摊迎客，现场人气异常火爆，宛若“清明上河图”。大批观众和读者穿梭在市集之间，集章打卡、互动体验、品尝美食，玩得不亦乐乎。

10月9日至13日，70余家全国头部出版社齐聚图书市集，带来1.5万余个品种、10万余册好书以飨读者。中南传媒旗下出版机构，联合三联出版集团、中信出版集团、磨铁图书、果麦文化、后浪出版等国内知名出版机构，共同打造为期5天的书香盛宴。

陈果、何立伟、何楚涵等10位作家、音乐人将带来8场精彩分享；来

自5所高校的6支顶尖乐队将带来6场精彩演出；湘绣、醴陵瓷、浏阳夏布等7个国家级、省级非遗传承人，将为读者带来全新文化体验；星巴克、肯德基、7-ELEVEN、茶颜悦色等20余家知名商家，为读者们提供最年轻最时尚的生活服务。

立足线上线下融合，书会期间还将组织开展系列“名家进校园”“新书对谈会”“纸上博物馆”快闪、新时代乡村阅读季、“阅见未来”北京航天城图书馆共建、“遇见一本好书”骑行、“岳麓山下好读书”百场网络直播等活动。同时，关注书店、文化地标、互联网等多场景，面向青少年、年轻人、新老人等多元群体，推出特色活动，点亮爱阅之城。

以岳麓之名，赴书韵之约

● 付臣宏

10月9日晚，第三届岳麓书会在长沙橘子洲盛大开幕。一个冠以“岳麓”之名的书会，一场“文化+科技”创新融合的开幕式，既承载着千年湖湘文脉的文化基因与绵长书韵，又展现着新时代“岳麓”的科技与创新活力。

“岳麓”，不只是一个地理名词。岳麓山下盘踞着千年学府岳麓书院，如今更有互联网岳麓峰会、岳麓书会等崭新名号。它是历史的、现在的，更是未来的。党的二十届三中全会提出，“探索文化和科技融合的有效机制，加快发展新型文化业态”。如约而至的第三届岳麓书会，恰是长沙持续探索实践“文化+科技”深度融合的一个缩影。

在这个数字技术飞速发展的时代，人们不可避免有所困惑：书籍的魅力，是不是即将随着线上虚拟空间的扩展而消逝？“文化+科技”的深

度融合，是命题，也是答案——文字只是不再局限于纸质载体，文化扩展到现实与虚拟时空流转、互动起来。特别是新时代赋予知识与文化更多的传播渠道，加之读者在数字时代对阅读的迷茫与渴求，能够参与一场读好书、好读书的文化盛宴尤为值得。岳麓书会上，有琳琅满目的纸质书籍，有5万余册的数字资源，有科技加持的阅读集市……在这里，文字和书籍不再静默无声，“书相关者”与空间频频共振，构建起一个人与人、书与人、文化与人的深度互动空间。

这场文化盛宴，是湖南“悠久的历史、厚重的革命文化、活跃的现代文化”相互交织的生动体现，是“文化+科技”深度融合的魅力凸显。书的力量与美妙汇集于此，如何重拾品味？不妨以岳麓之名，一同奔赴体验。

三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校读/刘芳

孩子出现“空空”样咳嗽，小心急性喉炎

此病起病急、进展快需及时送医，如不及时治疗，可能会出现窒息等严重后果

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 郭娟

近来，气温下降，早晚温差大，各大医院接诊了多起发热、咳嗽、呼吸困难的患者。家长以为是感冒，不料是小儿急性喉炎。什么是小儿急性喉炎？它与感冒有什么区别？孩子出现什么情况要及时就医？湖南省妇幼保健耳鼻喉科主任、主任医师贺定华提醒，家长不要把小儿急性喉炎当普通感冒对待，小儿急性喉炎一般起病急、进展快，一定要及时就医。如果不及时治疗，可能会出现窒息等严重后果，甚至有危及生命的风险。

孩子发热咳嗽以为是感冒，不料是急性喉炎

“头一天早上，宝宝们只有轻微咳嗽，像是普通感冒的症状。没想到第二天凌晨送到医院，医生告诉我们，再晚来一会儿，我的两个孩子就得切气管治疗，医生的话把孩子妈妈吓得当场就哭了。”作为两个孩子的父亲，34岁的刘先生想起孩子得急性喉炎的那晚，仍然心有余悸。

刘先生说，近日孩子起床后有点轻微咳嗽，家人都没有在意。到当天下午5时左右，两个孩子的情况都不严重，还是有点咳嗽。“因为白天给两个孩子都喝过止咳药，上半夜大宝咳嗽的声音也少了。”刘先生说，“过了凌晨12时，宝宝们有点发热，咳嗽的声音和白天不太一样，止咳药似乎不管用。”次日凌晨3时左右，孩子们开始有点喘，烧也一直没有退。随后，两个孩子的手指甲有点发紫，声音变得嘶哑，不愿说话，也不愿喝水，刘先生连忙开车将孩子送到医院。“孩子患的是急性喉炎，抓紧时间先雾化！”医生紧急给两个孩子做雾化治疗。

无独有偶，市民张先生带着有点发热、咳嗽、声音嘶哑的5岁孙子到医院就诊。经检查，孩子被诊断为急性喉炎。“到医院的时候，我孙子的口唇、指甲都紫了，嘴唇周边苍白，之前因为不懂小儿急性喉炎，我以为是感冒，没怎么在意。现在想起来，我非常自责。因为医生告诉我，喉炎是急性病，需要和时间赛跑。”

贺定华介绍，急性喉炎是咽喉部感染引起的喉部黏膜急性弥漫性炎症，是小儿常见急性喉梗阻的原因之一，通常在夜里发作，且容易反复发作。可以发生于各种年龄的孩子，5岁以下儿童多见。感染的病原可以是病毒、细菌或支原体，以病毒尤其是副流感病毒最为常见。由于小儿喉部神经敏感，受到刺激后会发生痉挛，加之咳嗽功能



漫画/余宁山

不强，不易排出喉部气管内的分泌物，容易引起呼吸困难症状，若不及时进行处理，病情会进一步发展，出现口鼻周围发绀或苍白，手指及脚趾也可能发绀。

此外，小儿喉头狭窄，一旦发炎，大量炎症因子会引起喉头迅速水肿。如果患病后未能及时控制病情，重者可导致喉梗阻而危及生命。

典型症状是“空空”样咳嗽，像小狗叫

大多数孩子在急性喉炎发病前期会有发热、咳嗽等症状，让家长以为是普通感冒。其实，喉炎症状与普通感冒有类似之处，但两者的症状特点、病情发展和严重程度等都各不相同。

症状特点不同：小儿急性喉炎主要症状集中在喉部，最典型的症状是“空空”样的咳嗽，像小狗叫，有的孩子会有吸气性喉鸣，有的孩子有比较明显的声音嘶哑的情况，严重时可能会失音。普通感冒常见症状为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，也会有咽部不适、咳嗽，但咳嗽一般不是犬吠样，而是干咳或者带痰咳嗽。

发热情况不同：有些得了急性喉炎的孩子可能没有发热症状，或者只有低热，但如果急性喉炎是由细菌感染等引起的严重情况，也可能出现高热。普通感冒发热情况比较常见，一般是低热到中度发热，也会因病毒类型等因素出现高热情况，同时可能伴有寒战、头痛等全身症状。

病情发展和严重程度不同：小儿急性喉炎发病较急，病情进展很迅速，特别是在夜间，喉部肌肉松弛，黏膜肿胀可能加剧，容易导致喉梗阻。普通感冒起病相对较缓，症状会在几天内逐渐显现，整体病情不如急性喉炎严重，持续时间大概为一周，若无并发症，症状会逐渐减轻并恢复。

“家长要密切关注孩子的咳嗽、声音嘶哑、喉鸣和呼吸困难等症状。如果孩子出现犬吠样咳嗽、吸气性喉鸣或三凹征（胸骨上窝、锁骨上窝和肋间隙在吸气时凹陷）等情况，应立即就医。”贺定华表示。需要提醒的是，小儿急性喉炎应与急性会厌炎、喉痉挛、气管异物、喉部先天畸形等所致的喉梗阻鉴别。

若孩子患了急性喉炎，家长需注意这些方面

儿童若发生急性喉炎，家长应立即采取措施，避免孩子出现呼吸困难甚至窒息等情况。

比如，造成呼吸道梗阻。儿童喉腔相对狭小，喉软骨柔软。在患喉炎时，喉部黏膜肿胀程度比成人更严重，很容易导致喉腔狭窄，引起呼吸道梗阻。轻度的呼吸道梗阻会让孩子呼吸急促、费力，活动后会更加明显。严重时可能会出现吸气性呼吸困难，即吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间及上腹部软组织凹陷，这是很危险的情况。

引发窒息。由于儿童喉炎可能导致喉部黏膜肿胀迅速，使得空气无法顺利进入肺部，从而引发窒息。尤其是在夜间，儿童的喉部肌肉松弛，这时候发生窒息的风险相对更高。

贺定华提醒，孩子患急性喉炎时，家长需要注意以下几个方面：

保持呼吸道通畅：确保孩子的呼吸道畅通，如果孩子呼吸困难，可采取适当的体位，如头部稍微后仰，以帮助呼吸。

维持适当的环境：保持室内空气清新，定期通风，维持适宜的室内湿度。

避免刺激物：避免让孩子接触可能引起喉部刺激的物质，如烟雾、灰尘、有害气体等。

合理饮食：给孩子提供易消化的流质或半流质食物，多饮水，避免进食刺激性食物。

减少活动量：减少孩子的活动量，避免过度哭闹或大声喊叫，以减轻喉部负担。

防止继发感染：注意手卫生，避免与感冒或其他呼吸道感染患者接触，减少继发感染的风险。

胳膊抬不起是肩周炎？也可能是韧带断裂

韧带断裂的疼痛往往更加尖锐，伴明显肿胀和关节功能障碍

长沙晚报10月9日

讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 罗辑)市民张女士近日胳膊疼痛、抬不起来，她想可能得了肩周炎。到湖南航天医院关节外科一检查，竟然是韧带断裂所致。

湖南航天医院关节外科主任、主任医师龙威武介绍，肩周炎又称冻结肩，是一种常见的肩部疾病，主要表现为肩关节疼痛和活动受限。初期，患者可能会感到肩部酸痛，随着病情发展，肩关节的活动范围逐渐减小，尤其是上举和外展动作受限。肩周炎的疼痛通常在夜间加重，影响睡眠。

韧带断裂，则是指肩关节周围的韧带发生撕裂或完全断裂，这种情况多由外伤引起，如跌倒时手撑地、运动中的突然拉伸等。韧带断裂的症状包括剧烈疼痛、肿胀、肩关节不稳定，以及胳膊抬不起来。与肩周炎不同，韧带断裂的疼痛往往更加尖锐，且伴随明显的肿胀和关节功能障碍。

龙威武表示，肩周炎和韧带断裂治疗方法不同：1.肩周炎 物理治疗：包括热敷、冷敷、超声波等，缓解疼痛和改善血液循环。

药物治疗：采用非甾体抗炎药，可用于减轻疼痛和炎症。

2.韧带断裂 手术修复：对于完全断裂或严重影响关节稳定的韧带损伤，可能需要手术修复。

康复锻炼：术后或非手术治疗后，进行系统的康复锻炼，恢复肩关节的稳定性和功能。

胳膊抬不起来可能是肩周炎，也可能是韧带断裂。正确的诊断和治疗方案，对于恢复肩关节功能至关重要。在日常生活中，应关注肩部健康，采取适当的预防措施，减少肩部疾病的发生。无论是肩周炎还是韧带断裂，预防都非常重要。龙威武建议注意以下几个方面。

第一，保持正确的姿势。避免长时间保持同一姿势，尤其是需要肩部重复运动的工作或活动。

第二，定期锻炼。加强肩部肌肉和韧带的锻炼，提高关节稳定性。

第三，热身与拉伸。在进行高强度运动前，充分做好热身和拉伸活动，减少受伤风险。

第四，及时治疗。一旦出现肩部不适，应及时就医，避免病情加重。

冰雪旅游专列东北雪乡8日游11月长沙出发 雪乡那么美我想去看看

长沙晚报10月9日讯（通讯员 汤志强 全媒体记者 郑湘平）

东北，拥有中国最早的冬天。雪乡，更是很多人冬天的一个梦。2024年冬天去中国雪乡吧，这里到处都是银装素裹，白雪皑皑，素有“雪乡”之称的东北地区，通常在每年的11月至次年3月之间迎来降雪期，因其独特的地理位置和气候条件，拥有令人陶醉的冰雪景观，吸引着无数游客前来体验冰雪的魅力。冬季到东北去旅行，怎么规划线路和行程，怎样才能拍摄最美的雪景，体验最美的冬季呢？

长沙晚报“一起阅山河·文旅驿站”推荐两条东北雪乡线路。线路一：“福鹿雪国号”目的地冰雪旅游专列——东北雪乡+漠河北极村8日游；线路二：“雪山号”——东北雪乡+长白山9日游。首趟11月20日出发，行程涵盖哈尔滨、中国雪乡、亚布力、牡丹江、漠河、长白山等知名冰雪景区。

极致的冰、浪漫的雪；住火炕、看极光、赏雾凇……《熊出没》“狗熊岭”熊大熊二的故事，光头强的老家团坨……坐上这样的“雪国列车”一起去雪乡吧！

去雪乡，首选冰雪主题旅游专列“雪国列车”。“福鹿雪国号”冰雪主题旅游专列是一列专为冬季冰雪旅游设计的列车，也是一张东北冰雪旅游名片。全程覆盖东北地区的知名冰雪景区，提供舒适的旅行体验和丰富的文化活动。

“雪国列车”又将在这个冬季飞驰而来，主题旅游专列载你去雪地撒欢。两趟行程，可选择火车或飞机前往目的地，当地换乘冰雪旅游专列，费用包含了目的地交通费用、当地酒店住宿和餐饮费、导游服务费，需要注意的是各景点的门票是根据客人的年龄享受不同的优惠减免政策，自费项目自愿参加。



扫码看行程安排

人在旅途