



天心区燕子屋场东汉墓葬群出土的铜钱。长沙晚报通讯员 郑广 供图



望城区大同银星小学战国墓出土的战国铜矛。长沙晚报通讯员 文阳 供图

## 长沙公布三处新发掘墓葬群

# 所葬均为拱卫长沙的驻军？

长沙晚报1月18日讯（全媒体记者 任波）2024年度湖南考古汇报会18日在长沙召开。本次会议除介绍澧县李家岗遗址、洪江高庙遗址、澧县鸡叫城遗址等12处文物考古发掘新成果外，长沙市文物考古研究所特别公布了长沙市望城区铜官洞庭山战国墓地的发掘新收获、汉代长沙王陵墓群（即以望城区月亮岛街道大同银星小学战国西汉墓葬为主）2024年度考古工作新收获及长沙市天心区燕子屋场东汉墓群发掘工作汇报。会议学术总结者、湖南大学岳麓书院教授、湖南省考古学会理事长郭伟民评点这三处长沙考古新发现时说：“这三处离长沙主城区较远的墓葬群所葬逝者，是不是所葬均为拱卫长沙的驻军？这个是可以推测、可进一步探究的地方。”

大同银星小学位于望城区月亮岛街道桃花村，东距湘江800米~1000米，西距桃花岭汉墓（西汉晚期某代长沙王陵墓）封土中心点直线距离约510米。2024年2月至5月，长沙市文物考古研究所与湖南省文物考古研究院组成联合考古队对该项目内的古墓葬进行发掘。

本次发掘共清理古墓葬66座，其中1座为战国小型竖穴土坑墓，56座为西汉小型竖穴土坑墓，另有9座墓葬年代不明。这批墓葬保存情况较差，但仍共出土器物共计604件（组），其中软陶431件，多以仿铜陶礼器鼎、盒、钫、壶等器物为组合形式，亦有模型明器仓、灶、井等，硬陶119件，多为陶罐、滑石璧21件、铜镜4件，另常见泥钱、泥金饼等。

考古人员推测这片墓地可能是经过统一规划，且埋葬时间相对集中的家族墓地，结合随葬器物的年代特征来看，这批墓葬的年代主体应该是西汉中晚期。墓葬总体规模较小，随葬品品质不高，墓主人应当是中下层平民，考虑到该地与桃花岭汉墓的位置关系，其与桃花岭汉墓可能具有某种关系。猜测这批墓葬的主人，有可能是戍守汉王陵的人群。

这批墓葬中值得关注的是一座战国墓葬，



位于考古项目地块中部，该墓为长方形竖穴土坑墓，清理过程中未发现盗扰现象。该墓出土器物1件，位于墓坑内西北部，这是一件铜矛。需要说明的是，另有9座墓葬，与这座战国墓分布于同一低矮山丘，这批墓葬墓坑规模较小，方向一致，皆大致呈东西向，长度多为2.2米~2.4米、宽为0.7米~0.9米，墓坑底部不甚平整，但这批墓葬墓内未见随葬品及人骨，推测这9座年代不明墓，可能也为战国时期。

这片工地另有56座西汉墓葬。在2024年度

见到这两块墓葬密集区域地势相对其他区域较高，落差约2米~5米，发掘区北部为水塘等低洼区域，未见墓葬。根据对当地村民的调查走访，20世纪90年代地块区域内未大规模建房之前，原墓葬集中区域地势较低地势仍高2米~3米，两片墓葬集中区域之间则为一地势相对较低的小谷地，这也从侧面解释了为何两片墓葬集中区域中间未见墓葬。此外，本次发掘中发现仅1座战国墓葬中随葬一件铜矛，它与2021年在附近的“时代建发和著”建设项目发掘的一座出平裆高的战国墓类似，两者均说明长沙河西地区的谷山片区，自战国时代就有一定数量的人口在此繁衍生息，这也为研究长沙河西片区战国时期的聚落分布、文化面貌等指明了方向。

大同银星小学战国墓中出土的一件铜矛，斑斑锈蚀却挺拔闪亮，更让本次2024年度湖南考古汇报会学术总结者郭伟民提出是否为拱卫长沙的驻军的推测提供一定的猜想依据。

长沙天心区大托附近的燕子屋古墓群东临天心大道，南临黑梨路，西距湘江约1公里。2024年4月至2025年1月，经国家文物局批准，长沙市文物考古研究所对其实行了考古发掘。共清理东汉墓17座、六朝墓3座、唐墓2座。

燕子屋古墓群虽被后世严重破坏，但仍有相当一部分墓葬的墓葬形制得以完整保存，对研究墓葬的形制具有重要的意义。墓葬虽然被盗，但仍然出土了少量陶、瓷及金属器，对判断墓葬的年代具有较大帮助。这些墓葬中，东汉墓数量较多，是长沙地区少有发现的具有一定规模的东汉墓群，对研究东汉时期葬制、葬俗等具有重要的意义。这些东汉墓距离长沙古城较远，其墓主可能并非来自长沙城内，而在墓群周边地区可能还存在一个较大型的东汉聚落，该聚落可能处于古代“长株走廊”之上，是研究长沙与南岭地区古代文化联系的重要材料。

望城区铜官洞庭山战国墓群，本报在2024年12月6日已有报道，该墓群出土有锋利的铜剑或与拱卫长沙城市北疆有一定关联，故不再赘述。

## 长图“小神厨”切磋厨艺

长沙晚报1月18日讯（通讯员 周丹 全媒体记者 宁莎鸥）“我做的是《中国民间故事》里的玉兔”“我做的是雪人宝宝”。近日，“浸书卷气，染烟火情——小神厨美食文化实践活动”在长沙市图书馆五楼耕读园里火热进行。在专题美食文化书架的包围下，小神厨们摩拳擦掌、跃跃欲试，一起切磋厨艺。

洗菜、切菜、搓饭团、摆盘，普普通通的白米饭在孩子们手中变成了一个个绘本故事里的主角：爱书的小狗、爱吃胡萝卜的小兔、好饿的小蛇，都在图书馆的耕读园里集合了，仿佛一场别样的“阅读分享会”。不仅如此，小朋友们在食育老师的指导下和自己的实践中了解了食物的营养搭配，体验了“厨房”的乐趣，体会了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的内涵。“今天的胡萝卜很甜”“我回去要给爸爸妈妈做一个美味的饭团”活动结束后小神厨们意犹未尽。

为充分发挥图书馆社会教育职能，积极开展馆家共育，营造浓厚的劳动教育氛围。寒假期间，长沙市图书馆还将继续围绕“食知、食礼、食趣、食操”开展“浸书卷气，染烟火情——小神厨美食文化系列实践活动”，探索“食”中奥秘、学习“食”中礼仪、体验“食”中趣味、延伸“食”进家庭，以“食”为媒，唤醒、丰富、提升、拓展青少年对于中国传统美食文化乃至传统文化的认知。

悦享书香  
报名电话：82892600

## 《快乐再出发·山海季》开播

## 开启国际文化交流新篇章

长沙晚报1月18日讯（全媒体记者 宁莎鸥）《快乐再出发·山海季》正在芒果TV、湖南卫视热播。历经两年的沉淀与期待，陈楚生、陆虎、苏醒、王栎鑫、王铮亮、张远再度携手，跨越山海开启一场别样的“穷游”之旅，为观众呈上一份文化与音乐交织的视听盛宴。《快乐再出发》不同于传统的户外真人秀，它将“熟人综艺”与“穷游”两大元素融合，让一群彼此熟悉的嘉宾们共同体验“荒野求生”“自助旅游”，向观众展现其最淳朴的泥土味和最真实的生活面貌。

在首期节目中，嘉宾们抵达苏醒的老家西安，一路品美食、游秦岭、登华山。而近日，节目在迪拜录制，激起无数网友的关注与讨论。“这么多年，老北北们终于游出国门了！”“已经迫不及待了！”大家对节目的期待与热情溢出屏幕。这仅仅只是个开始，在未来的旅行中，他们还将沉浸式游览迪拜古城，充分体验当地民族风情并跨越语言展开音乐交流，在文化的碰撞中共创音乐新篇章。

《快乐再出发·山海季》的回归，不仅是兄弟间的重聚，更是与观众的一次双向奔赴。变的是旅行的目的地，不变的是这群老朋友与节目的初心。在第一期华山之旅中，大家偶遇“挑山工”并接力帮忙，而后才知道此番偶遇是节目的精心安排。“你们不会无视的”这番话在兄弟几人的行动中得以印证，他们发自内心的一举一动让更多观众感受欢笑的同时，也看到了人性温暖美好的一面。

老友重聚，共赴山海。请关注每周五12时在芒果TV上线、22时在湖南卫视播出的《快乐再出发·山海季》。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/欧艳

## 健康

气温下降容易导致患者受凉感冒、呼吸道感染，从而引发或加重咳嗽、咳痰等症状

# 冬季呼吸道疾病高发，尘肺病患者需做好防护

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 李聪玲 龚楚乔

尘肺病作为常见的职业病之一，严重威胁着劳动者的健康。截至2021年底，我国职业病报告系统累计报告尘肺病患者达91.5万例，现患约45万例，高发于矿山、冶金、建材等粉尘浓度高的行业。每到冬季，各大医院接诊的尘肺病患者都会有所增加。湖南省职业病防治院（南华大学附属职业病防治院）职业性肺病二科主任、副主任医师严薇提醒，尘肺病患者在冬季面临更多挑战，气温下降容易导致患者受凉感冒、呼吸道感染，从而引发或加重咳嗽、咳痰等症状。因此，尘肺病患者在冬季需特别注意保暖和防护，尽量避免接触冷空气，定期进行肺功能检查，及时发现病情变化，采取有效治疗措施。

### 尘肺病严重时可能引起心肺功能衰竭

68岁的张师傅来自湖南娄底，是一名有着20多年病程的尘肺病患者。天气转凉后，张师傅咳嗽得非常厉害，他自行服用了多种感冒药和止咳药都没有效果。由于咳嗽愈演愈烈，张师傅来到湖南省职业病防治院就诊。

严薇接诊后发现，张师傅呼吸极其困难，肺部能听到明显的干湿啰音。经呼吸道病毒核酸检测、胸部CT等系列检查，张师傅被确诊为甲型流行性感冒，并发肺部感染、呼吸衰竭等，如果不能得到有效治疗，会有生命危险。

令人欣慰的是，经过湖南省职业病防治院规范的抗病毒、抗感染、止咳、呼吸支持、肺康复等治疗，张师傅的病情得到了极大改善。

严薇介绍，尘肺病是一类由于长期吸入生产性矿物性粉尘而引起的肺部疾病，主要包括矽肺、煤工尘肺等13种，其主要成因是长期暴露于含有高浓度粉尘的环境中，如工厂、矿山、建筑工地等。这些粉尘颗粒被吸入肺部后，会在肺部沉积并引发炎症反应，最终导致肺部纤维化和功能障碍。尘肺病的主要症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸痛以及喘息、咯血等。随着病情的恶



### 尘肺病患者出现流感症状应尽早就医

冬春季节是流感高发期，尘肺病患者如罹患流感更容易出现重症、危重症，不仅会加重原有病情，甚至可引起肺炎、呼吸衰竭等严重并发症。流行性感冒是流感病毒引起的急性呼吸道感染，有慢性基础疾病的患者感染流感后病情一般更重。因此，此类患者出现流感症状时应尽早就医。

“每年冬季，我们接诊的尘肺病患者会有所增加，主要是因为寒冷的环境会加重尘肺病患者的症状。”严薇表示，尘肺病患者在冬季感到更加不适的原因可能包括以下几点：气温下降容易导致患者受凉感冒、呼吸道感染，从而引发或加重咳嗽、咳痰等症状；冷空气刺激呼吸道导致气道痉挛，可能加重患者的呼吸困难；冬季空气干燥，容易导致尘肺病患者皮肤干燥、喉咙不适等。

对于尘肺病患者来说，冬季特别需要注意保暖，根据天气变化及时增减衣物，避免受凉；保持室内空气流通和适宜的温度、湿度；适当增加饮水量，有助于缓解咳嗽和咳痰等症状；定期进行身体检查，了解病情进展情况。

尘肺病患者在冬季是否需要调整药物治疗方案应根据具体情况而定。如果患者的病情在冬季加重或出现新的症状，可能需要在医生的指导下调整药物治疗方案。比如，合并慢性阻塞性肺疾病的尘肺患者，有可能需要联合或升级吸入剂。调整药物时，应遵循医生的指导，按时用药并注意观察药物的疗效和副作用。

严薇建议，尘肺病患者在冬季进行适度的体育锻炼，应根据自己的身体状况和医生的建议选择合适的运动方式和强度，尽量选择在室内锻炼，避免前往人多密集的场所，如需在室外运动，应戴好口罩。适合的运动包括做呼吸操、打太极拳、练八段锦等低强度的有氧运动。这些运动有助于改善肺功能、增强体质并减少感染机会。

## 反复鼻塞流鼻涕

## 还闻不到气味？

嗅神经母细胞肿瘤与感冒、鼻窦炎症状相似，及时就医检查

长沙晚报1月18日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 王元元 王娟）反复鼻塞、流鼻涕，闻不到气味，鼻音格外明显，左侧面部时常胀痛……没想到这些看似常见的症状背后，竟藏着罕见的恶性肿瘤——嗅神经母细胞瘤。1月18日，湖南省人民医院耳鼻喉三病区副主任、主任医师周建波表示，所幸患者病情发现较早，在医院接受了手术，术后结合规范的治疗，预后将会较好。

来自江西的李女士今年51岁，她说自己一个月前出现了反复鼻塞、流鼻涕、闻不到气味、鼻音格外明显、左侧面部时常胀痛等症状，半个月前到长沙就诊，接受了手术治疗，术后病理显示为嗅神经母细胞瘤。十分担心的家人在多方打听后，带着她来到湖南省人民医院周建波主任医师专家门诊。

接诊李女士后，周建波立即与治疗团队分析病情，虽然肿瘤发现较早，但核磁结果显示，肿瘤累及前颅底，术中不仅要控制出血，还要修复缺损颅底，同时要避免颅内并发症。患者接受手术才半个月，再次手术的风险较高，但嗅神经母细胞瘤生长速度快，容易转移到其他器官，需要马上手术。

周建波主任医师团队立即邀请肿瘤医学中心、神经外科、放射科、麻醉科等多学科专家会诊，经过综合研判，专家们为患者制定了详细的手术方案。最终，在麻醉科、手术室、输血科等科室的紧密配合下，手术团队充分切除肿瘤，并重建了颅底，将肿瘤穿破颅底的“洞”彻底封堵住，防止颅内感染。

手术顺利完成，术中未输血，术后李女士的身体状况逐渐恢复，未见出血及颅内感染，也无鼻出血、视力模糊等不适症状。1月16日，即术后第10天，李女士顺利出院。

周建波介绍，嗅神经母细胞瘤是一种比较少见的来源于嗅区黏膜神经上皮细胞的鼻颅底肿瘤，起初症状不明显，可能有鼻塞、鼻出血、嗅觉下降等症状，与感冒、鼻窦炎的症状十分相似，发展期也具有极强的隐蔽性，大多数患者早期没有任何症状，也容易被误诊为鼻息肉，常常需要结合CT或核磁及增强扫描检查才能发现。如果遇到单侧鼻腔长肿物，建议在有条件的耳鼻喉专科进行全面的检查，以免耽误病情，延误治疗。