

长沙晚报2月20日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 汤志强)如今,4月的温暖春光即将来临,从长沙出发前往新疆和东北的银发专列火热开启,为广大中老年朋友带来一场难忘的旅行盛宴。而且,现在报名还有超值福利,3月20日前报名即可享受300元优惠,让您的旅行更加实惠。长沙晚报“一起阅山河·文旅驿站”推出2025年银发专列淡季特价线路:“杏运·南北疆伊犁杏花谷+帕米尔高原15日游”“银发专列·东北大环线16日游”为老年人提供了一种安全、舒适、便捷的旅游方式。

新疆专列:邂逅杏花与大漠

“杏运·南北疆伊犁杏花谷+帕米尔高原15日游”以15天慢行节奏串联天山南北的绝色风光,为中老年旅者打造错峰漫游的诗意春天。专列4月15日左右从长沙出发直达新疆。

四月的新疆气候宜人,气温在15℃~20℃之间,不冷不热,无论是徒步探索自然景观,还是拿着相机捕捉美好瞬间,“东疆秘境”“大漠诗篇”“雪域牧歌”“花谷盛宴”“绿洲记忆”五大丰富的主题篇章,将舒适度拉满格,为旅行增添更多惬意。

东疆秘境:来到哈密,深入感受十二木卡姆非遗传承,聆听那古老而悠扬的旋律,仿佛穿越时空,领略到古代西域文化独特魅力。在大海道,广袤的雅丹地貌在夕阳的余晖下,呈现出神秘的色彩,星空下与同行伙伴夜话,感受宇宙的浩瀚与自身的渺小。

大漠诗篇:踏上塔克拉玛干沙漠,追寻驼铃的踪迹,感受沙漠的雄浑与壮阔。在罗布人村寨,了解罗布人的独特生活方式,欣赏胡杨林的壮美,邂逅天鹅湖的灵动,感受大自然的多样与神奇。

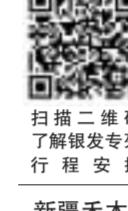
雪域牧歌:漫步喀什古城,感受古城的烟火气息,古老的建筑、热闹的巴扎,充满了生活的韵味。南疆慕士塔格峰在蓝天的映衬下,倒影在清澈的湖水中,如诗如画。白沙湖碧玉般镶嵌在大地上,四周的雪山环绕,美景令人陶醉。

花谷盛宴:那拉提杏花谷,粉色的杏花在山谷中肆意绽放,如粉色的云海,美不胜收。赛里木湖畔,野花铺成地毯,湖水湛蓝,与周边的草原、雪山构成一幅绝美的画卷,让人仿佛置身于童话世界。

绿洲记忆:体验沙漠田园风情,感受沙漠与绿洲交织的独特景观。参观军垦博物馆,了解军垦文化,回顾那段激情燃烧的岁月,传承红色记忆,感受先辈们的奋斗精神。

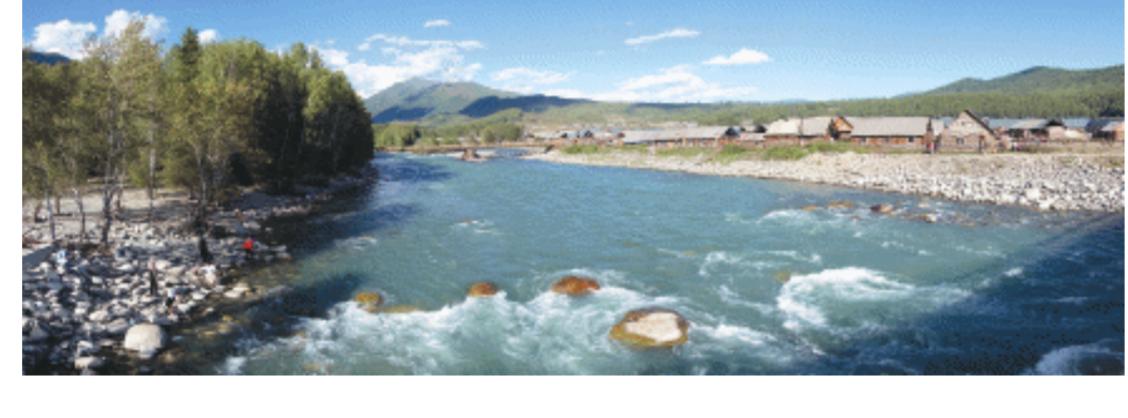


长白山天池以其壮丽的湖面和秀丽的自然风光,成为中老年人旅游的热门选择。



扫描二维码
了解银发专列
行程安排

新疆禾木乡生长有丰茂的白桦树林,是一个美丽的北疆山村,素有“摄影家天堂”之称。均为长沙晚报全媒体记者 杨杉 摄



漠河,站在北纬53°33'30”的边境线上,感受祖国最北端的独特魅力;欣赏长白山天池的壮美,那清澈的湖水宛如一颗明珠镶嵌在群峰之间;领略呼伦贝尔草原的辽阔,蓝天白云下,牛羊成群,仿佛置身于一幅美丽的画卷中。一次旅程就能览尽东北全貌,深入感受东北的魅力。

选择专列,拥抱幸福晚年

身体不适,还是突发的健康状况,都能及时提供专业的医疗帮助。旅游管家、全陪导游24小时贴心服务,从行程安排到日常起居,都能给予细致关怀,让老人和家人都能安心。

专列充分考虑到中老年人的出行安全,配备了无障碍设施,方便行动不便的老人行走和使用相关设施。同时,

随车医疗团队随时待命,无论是常见的

专列采用夜行日游的方式,晚上在专列上休息,白天游玩景点,酒店与火车交替住宿。行程精心规划,打卡中国最北

漠河,站在北纬53°33'30”的边境线上,感受祖国最北端的独特魅力;欣赏长白山天池的壮美,那清澈的湖水宛如一颗明珠镶嵌在群峰之间;领略呼伦贝尔草原的辽阔,蓝天白云下,牛羊成群,仿佛置身于一幅美丽的画卷中。一次旅程就能览尽东北全貌,深入感受东北的魅力。

无论是新疆专列的杏花与大漠风情,还是东北专列的北国壮美风光,都为中老年朋友提供了一次难得的旅行体验。这两条专列线路,以适老化的服务、丰富的行程安排和超高的性价比,成为了中老年人养老旅行的最佳选择。在旅途中,不仅能欣赏到祖国的大好河山,还能结交志同道合的朋友,丰富自己的退休生活。不要再犹豫,赶快报名参加吧,在3月20日前报名,还能享受300元的优惠。让我们一起踏上这趟幸福专列,开启属于自己的精彩晚年生活。

电话(微信):18570381536(小李);18569532733(玲子);19911597230(涓涓),也可线下前往长沙晚报一起阅山河·文旅驿站(晚报大道267号一东门综合楼1楼)报名。出发日期:4月20日左右(铁路局最终批复为准)。

无论是新疆专列的杏花与大漠风情,还是东北专列的北国壮美风光,都为中老年朋友提供了一次难得的旅行体验。这两条专列线路,以适老化的服务、丰富的行程安排和超高的性价比,成为了中老年人养老旅行的最佳选择。在旅途中,不仅能欣赏到祖国的大好河山,还能结交志同道合的朋友,丰富自己的退休生活。不要再犹豫,赶快报名参加吧,在3月20日前报名,还能享受300元的优惠。让我们一起踏上这趟幸福专列,开启属于自己的精彩晚年生活。

人在旅途

长沙县发现杨树达先生家谱 镌刻家族记忆的文化瑰宝

长沙晚报2月20日讯(通讯员 董石 全媒体记者 任波)家谱的重要意义在于文化传承。当代家谱可以作为传统文化展示,可以重温先祖的优秀文化。正史的记录毕竟是有限的,范围也不广,而家谱可以作为历史研究的有力补充,更加生动。近日,长沙文史专家黄守愚领衔的谱牒专家团队表示,已在长沙首次发现著名语言文字学家杨树达先生家谱,并首次证实其族源、祖居地及迁徙情况。

杨树达是长沙杨氏的杰出代表、毛泽东的老师,更与长沙县人、中国化工之父范旭东是莫逆之交。自杨树达1956年逝世以后,社会各界一直弄不清楚杨树达先生的族源、族谱,杨树达先生直系后裔曾多年寻访其家族源流未果。

黄守愚及其团队四处搜寻长沙各杨氏族居地或各支杨氏族谱,咨询杨姓或其他姓氏的谱牒专家,并深入国家及多家省、市、县图书馆、档案馆查阅资料,翻检杨树达著作、未刊手稿、日记,终于在新出版的《杨树达日记》寻找到了杨家在长沙县的线索。

黄守愚查到湖南图书馆藏有“杨树达编”《(长沙杨氏)家政疏言》,团队通过仔细阅读共同整理出杨树达家族的15代世系和15字排辈语及该支杨氏族人名字,并查到1932年出版的《长沙县教育概览》,并确认“杨家祠堂”在黎托一带。

随后,黄守愚团队在广西找到一套1925年的杨氏族谱,并确认了杨树达属于“长沙花桥杨氏”(即今雨花区花桥杨氏)。

针对杨氏族谱中排辈语的出入,记者联系到杨树达的曾孙杨柳岸。杨柳岸说:“杨树达先生这一支应是长沙花桥一脉没错。我的高祖父杨孝秩先生提起过,祖上应该对排辈诗有过调整。”杨柳岸注意到黄守愚展示的族谱上有一页上写有“杨伯峻先生名叫‘本崇’,杨伯峻先生在我们家叫‘德崇’,这说明这个排辈诗是有过调整的。”

“李自健美术馆馆藏作品大展”开展 300余件馆藏力作亮相

长沙晚报2月20日讯(全媒体记者 肖舞)2月20日,“李自健美术馆馆藏作品大展”在李自健美术馆开幕,美术馆以四大展厅推出300余件来自海内外优秀艺术家的馆藏力作,为长沙市民游客奉上艺术盛宴。

本次展览从开馆以来馆藏的近1000幅作品中挑选出300余件精品力作,在美术馆四大展厅面向公众展出。一场多姿多彩的“藏品”展演,如同一道全民共享的“艺术盛宴”,期望广大观众从中感受到优秀艺术作品的魅力,领略“馆藏大业”的特殊意义。

大展持续至4月13日,免费对公众开放。

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/肖应林



三湘名医在线

春季是万物复苏的季节,人体阳气上升,新陈代谢加快,但也容易导致身体和心理的疲劳感,引发烦躁、愤怒等情绪

“一累就炸毛”怎么办? 学会疲劳情绪管理

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 郭君 王杜

明明只是电脑卡顿、孩子多问了几句话、伴侣忘带钥匙……这些小事在疲惫时却像火星点燃炸药,让你瞬间烦躁到想摔门而出,事后又懊恼:“我怎么会为这点事发火?”近日,湖南省第二人民医院(省脑科医院)临床心理科副主任医师漆靖提醒:疲惫时的易怒不是性格缺陷,而是身心发出的“电量不足警报”。春季是万物复苏的季节,人体阳气上升,新陈代谢加快,但也容易导致身体和心理的疲劳感,疲劳时人体“电量不足”,便易引发烦躁、愤怒等情绪。漆靖制定了一套科学应对方案,帮大家从疲劳、烦躁中解脱。

疲惫导致易怒是身体和心灵“电量不足”

春节假期结束后,复工已过去半个月,32岁的李女士却始终提不起劲。“凌乱、烦躁、疲惫……各种不顺心接踵而至,啥也不想干,啥也没意思,遇到一点小问题就想发火,我是不是病了?”李女士在社交平台发帖倾诉,不知道要如何调整自己的状态。

李女士的发帖引起了许多网友的共鸣。网友小洛在评论区跟帖:“每当手机响起,心情便变得沉重,期盼已久的周末到来时,却发现自己哪里都不想去。与家人偶尔发生争执,气愤至极时,只想夺门而出。”小洛察觉到,随着春天的到来,自己持续感到疲惫不堪、身心俱疲,且情绪易于波动。

李女士与小洛的经历并非个案,漆靖表示,春季人体阳气上升,新陈代谢加速,但也容易引发身体和心理上的疲劳感。在疲惫状态下表现出的易怒,并非个性上的缺陷,而是身体和心灵发出的“电量不足警报”。当心理疲劳累积到一定程度,将对日常生活和工作产生负面影响。

首先,我们要了解“疲劳烦躁”的生理机制。疲劳时,大脑前额叶皮层(理性中心)因能量不足而功能减弱自控力下降,杏仁核(情绪警报器)敏感度提升300%。这种情况下,即使是生活中的小事也容易被识别为“威胁”,引起皮质醇(压力激素)持续分泌导致情绪易燃易爆。

我们可以绘制“烦躁能量曲线”:连续3天记录疲劳时段(如下班后、深夜带娃)、烦躁触发事件(如手机通知音)及身体信号(如头痛、肩颈僵硬),找到你的情绪高危时段。通过分析曲线,制定个性化调整方案,如合理安排休息、减少干扰源、进行放松训练等,逐步恢复身心平衡,降低易怒阈值。同时,保持适量运动和健康饮食,增强体质,提升心理耐受力,让“电量”持续充足。

疲惫时大脑易产生认知陷阱,漆靖提醒大家避免以下认知陷阱:灾难化联想、过度引申和自我攻击。

在职场中,有些人一旦遇到诸如被退回的小挫折,便不由自主地产生“我肯定要被开除了”的灾难化联想,这是一种心理现象。

当孩子晚上吵闹不肯入睡时,哄睡的大人可能会变得焦躁不安,误以为这种情况会无休止地持续下去,甚至悲观地认为“我这辈子都别想休息了”,这便是过度引申。

当烦躁喷涌而出时,可以用这些生理



制图/王斌

识别疲惫时,大脑易产生认知陷阱

申的典型表现。

面对各种负面情绪时,大脑有时会不自觉地陷入自我攻击的循环。例如,有的人会想“连情绪都控制不住,我真没用”。

漆靖建议大家在烦躁时立即自检,用1至10分评估“身体电量”,小于(等于)3分时暂停重大决策。检验思维可信度:“这个想法在‘电量满格’时会出现吗?”将“孩子又在闹”转化为:“他的行为在提醒我该充电了。”

当烦躁喷涌而出时,可以用这些生理

从“必须坚强”到“允许充电”

此外,需要进行长期能量管理。漆靖为大家整理了一套能量管理方案:

设置能量账户:将每日能量视为100点,给任务标价:高风险任务(会议/辅导作业):-30点;日常事务(做饭/通勤):-15点;充电行为(小睡/散步):+20点。当余额≤30点时启动保护模式,适当休息。

微休息革命:每工作45分钟执行5分钟“感官充电”:嗅觉:闻精油/咖啡豆/触觉:抚摸毛绒玩具/石头/听觉:听3分钟白噪声。

建立“护盾清单”:列出3件他人可代劳的事务(如用洗碗机代替手洗)、写出5

干预防急刹车:

感官重置法。尝试含一口冰水持续30秒(以刺激迷走神经),并迅速列举出视野中五种蓝色的物品(以转移注意力)。

微型逃离计划。在阳台上进行2分钟的深呼吸练习(4秒吸气、7秒屏息、8秒呼气),同时播放特定的音乐(例如流水声),作为“冷静触发器”。

愤怒转化仪式。在纸上尽情涂鸦后将其撕碎(象征性地释放情绪),并对着空气重复三遍:“这不是紧急情况,我可以稍后处理。”

句拒绝话术(如“这个需求我需要明天处理”)

值得注意的是,当家人陷入“疲劳—烦躁”模式时,我们要避免使用挑衅性言辞,例如“你累了就别乱发脾气”或“大家都累,就你矫情”。如果察觉到对方感到疲惫时,最好主动提供“20分钟免打扰时间”,给对方一个充电补充能量的机会。

漆靖提醒,当你或者你的家人出现长期每天睡眠小于5小时且情绪失控,出现心悸手抖等躯体化症状,因疲劳暴躁导致职场/家庭关系危机,出现抑郁焦虑情绪的情况,建议寻求心理咨询。

疱疹病毒终身潜伏 免疫力低下人群要当心

长沙晚报2月20日讯(通讯员 章作号 全媒体记者 徐媛)“医生,我左边的嘴角长了几个小水泡,有点痛,是上火了吗?请你帮我看一看。”近日,26岁的小悠因口角起泡前往长沙市口腔医院就诊,经牙周黏膜科副主任医师王晓诊断,她被确诊为疱疹性口炎。小悠提及男友近日也出现类似症状,他们原以为吃火锅上火了。王晓提醒,疱疹性口炎感染者口周存在疱疹病灶或处于病毒活跃期,接吻或共用餐具、水杯、毛巾等个人物品,也可能传播病毒。因为这些物品很可能沾有感染者的唾液,而唾液中往往带有病毒。母婴传播也是一种途径,如果孕妇感染了口腔疱疹病毒,分娩时胎儿经过产道,就可能被感染。

此外,共用餐具、水杯、毛巾等个人物品,也可能传播病毒。因为这些物品很可能沾有感染者的唾液,而唾液中往往带有病毒。母婴传播也是一种途径,如果孕妇感染了口腔疱疹病毒,分娩时胎儿经过产道,就可能被感染。

是不是只要和感染口腔疱疹病毒的人接触就一定会被传染呢?答案是否定的。人体自身的免疫系统起着关键作用。如果一个人的免疫系统足够强大,即便接触到一定量的病毒,免疫系统也有可能及时识别并清除病毒,从而避免感染、发病。相反,免疫力低下的人群,比如长期服用免疫抑制剂的患者、艾滋病患者、老年人以及婴幼儿等,一旦接触病毒,被感染的概率就会大大增加。每年也会出现一些有口腔疱疹的亲人亲吻婴儿后致其死亡的相关报道。

如何防治疱疹性口炎?第一,应避免接触传染源,疱疹发作期间,患者应避免接吻、共用餐具,并保持个人物品(如毛巾)专用;第二,增强免疫力,保持良好的生活习惯,比如均衡饮食、适量运动、充足睡眠;第三,注意卫生,勤洗手,避免触摸疱疹部位,防止病毒扩散;第四,母婴注意防护,孕妇若感染HSV,需及时就医,避免分娩时感染给新生儿。

疱疹性口炎通常7至10天自愈,但局部涂抹、擦拭抗病毒软膏,或口服抗病毒药物,适当补充维生素,会加速康复。疱疹病毒一旦感染将终身潜伏,疲劳、压力大时易复发。保持良好生活习惯,既是防病之道,亦是健康之本。王晓提醒,若水泡反复发作或伴随发热,需及时就医排查免疫系统问题。