

建“中国简牍中心”，湖南凭什么？

● 长沙晚报全媒体记者 胡兆红 任波
通讯员 管震

春日的阳光穿过天心阁下人群，洒在简牍博物馆大门前玻璃屏上。三国孙吴简牍在长沙简牍博物馆内展柜前的光影中静卧，距今约一千八百年前的墨迹如暗夜星河般闪烁。记者驻足凝视时，身后突然传来孩童的惊叹——“妈妈快看！竹简上的人好像在跳舞！”原来是一群小学生正趴着观察简牍上灵动如舞的隶书笔触。

3月4日，在十四届全国人大三次会议上，湖南代表团向大会提交关于在湖南建立“中国简牍中心”的建议，引起极大反响。连日来，长沙晚报记者走进“全国首家简牍类专题博物馆”——长沙简牍博物馆，探究一度被称为“冷门绝学”的简牍学，何以越来越引起人们极大的关注？湖南建“中国简牍中心”，究竟底气何在？



长沙简牍博物馆航拍图。



吴简中的双面签牌。 均为长沙晚报通讯员 管震 供图

土地深处的“文明数据库”

“这不是普通的竹片木片，是中华文明最早的‘大数据’”。长沙简牍博物馆馆长马代忠指着打开的库房中层层叠叠整齐储藏的三国吴简感慨。长沙简牍博物馆作为国内首个以简牍为主题，集收藏、保护、整理、研究和陈列展示于一体的国家一级博物馆，运行17年来，观众接待量逐年攀升，在全国乃至国际简牍学界占有重要地位。

湖南出土简牍近20万枚，占全国总量的三分之二。从里耶秦简记载的“洞庭郡快递”，到走马楼吴简记录的市井烟火，这些跨越战国至西晋的“地下百科全书”，构成了中国最完整的简牍文明链。

长沙，无疑是简牍重镇，1996年，长沙走马楼孙吴简牍的发现被列为“一九九六年中国十大考古新发现之一”“二十世纪中国百大重大考古发现之一”，可以说长沙走马楼吴简的发现长沙城市编年史中的地位几乎能比肩马王堆考古发现。

马代忠介绍，湖南的简牍不仅以量取胜，更以“四最”惊艳学界——

时间跨度最绵长：当北方竹简因气候湮灭时，湖南湿润的土壤将简牍文明从战国守护至西晋；

朝代序列最完整：战国楚简、秦简、两汉简、三国吴简……几乎涵盖简牍使用的全部黄金时代；

类型最丰富：井窖中封存的官府档案、墓葬里随葬的律令文书、遗址上散落的市井契约，在湖南大地交织成立体的历史图景；

内容最多元：小到一斗粟米的税收，大到郡县治理的方略，简牍中的文字如万花筒般映照出古代中国

的毛细血管。

除了自身资源极其丰富，湖南在简牍研究和保护上，优势也十分突出。

湖南省文物考古研究院、长沙简牍博物馆、长沙市文物考古研究所等文博机构在简牍保护研究方面成果丰硕，拥有先进的实验室和专业技术人才，研发出多项领先的保护技术和修复工艺。更重要的是，湖南对简牍发展的政策支持有力，湖南省出台的《文物保护利用“六大工程”实施方案》对简牍保护研究与展示传播重点部署，为中心建设提供政策保障。此外，湖南在简牍保护技术研发、修复工艺创新方面均拥有非常多的标志性突破成果，拥有一批简牍学研究人才。

在博物馆地下一层的饱水简牍实验室，工作人员正盯着屏幕上的分子结构图：“这片西汉木牍脱水时就像‘病人手术’，我们要用特制试剂为它‘输液’。”透过显微镜，简牍纤维中残留的墨粒清晰可见，实验室自主研发的脱水加固技术，让脆弱的竹木历经千年后仍能挺直“脊梁”。

在简牍保护技术研发上，长沙简牍博物馆建设有较先进的饱水简牍实验室，针对馆藏大量饱水简牍，研发出有效脱水加固技术，通过特殊试剂和工艺，让简牍缓慢脱水并加固纤维结构，避免干裂、变形、朽坏，大大提高了简牍保存率。在修复工艺创新上，尝试采用数字化修复技术，利用高精度三维拍摄建模等手段，对破损简牍进行全方位数据采集，构建数字模型，直观分析破损情况，制定科学修复方案，实现精准修复。



长沙这座城市的土地下，埋藏着太多惊喜。3月16日晚中央广播电视台总台大型文化节目《简牍探中华》第二季在央视综合频道(CCTV-1)又聚焦于长沙市五一广场出土的近7000枚东汉简牍——“五一广场东汉简”，该节目更介绍，2024年在坡子街火宫殿旁的长沙财贸医院工地，又新发现了一批全新简牍，这是长沙首次在中井中发现战国楚简……

面对这些珍贵的文化遗产，长沙简牍博物馆首创“预防性保护+科技修复+活化利用”三维体系，攻克漆木器脱水加固等关键技术，实施《走马楼吴简保护修复方案》，文物修复合格率连续五年100%。建立数字化保护标准流程，完成2620件文物建档及6006枚简牍红外扫描。构建“人防+技防+制度防”三位一体安防体系，部署温湿度传感、虫害预警装置，实现文物环境24小时动态调控……

走进简牍博物馆的修复实验室，时间仿佛被调慢了流速。在地下库房的实验环境里，修复师正为一片简牍实施手术。显微镜下，简牍中的植物纤维及墨痕清晰可见，让人恍若可感知古人执笔时抖落的时光碎屑。

保护简牍，是一场穿越时空的守护战，但毋庸置疑，也面临着关键挑战：资源整合之困——马代忠展开一幅全

国简牍分布图，湖南、湖北、甘肃三地的标记星罗棋布。“由于缺乏统一的研究保护平台，简牍就像散落的拼图，明明能拼出完整的文明图谱，却隔着无形的墙。”即便在省内也如此，湖南本地简牍分藏于湖南省文物考古研究院、长沙简牍博物馆等多家机构，跨区域协作机制尚未健全，制约了系统性研究。

技术攻坚之痛——简牍作为脆弱文物，对保存环境要求极高。尽管湖南已建立饱水简牍实验室和恒温恒湿库房，但在高精度数字化保护、病害防治等领域仍存在技术短板。例如，部分简牍因氧化、微生物侵蚀等问题加速老化，亟需跨学科技术攻关。

数字鸿沟之艰——简牍保护修复缺乏全国统一标准，部分技术依赖传统经验。尽管湖南已开展高精度三维建模等数字化探索，但数据共享平台尚未建成，制约了资源的高效利用。

此外，展示传播效能待提升。尽管长沙简牍博物馆开展“简牍知识小课堂”等社教活动近千场，AR社教绘本《吴简的世界》发行量破5万册，原创展《大道至简——简牍里的中国精神》首度跨省巡展，但因简牍内容晦涩难懂，现有的简牍展陈多局限于实物陈列，缺乏沉浸式、互动化表达，与“让文物活起来”的要求仍有差距。

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

春季花粉过敏高发，“罪魁祸首”竟然不是花

专家提醒：预防过敏或减轻不适，最主要措施就是不接触过敏原

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒……春暖花开的日子，对于不少人来说，却要经历“一把鼻涕一把泪”的困扰。花粉过敏的“元凶”是鲜花吗？如何区分过敏和感冒？“过敏星人”该如何度过过敏季？湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科专家为大家支招。

一到春天，不少人就“一把鼻涕一把泪”

喷嚏打个不停、眼睛痒到抓狂、鼻子堵到崩溃……万物复苏的春天，不少人却“一把鼻涕一把泪”。

春日明媚，正是赏花、踏青的好时节，但王女士却已经有一段时间不敢出门了，在鼻子出现打喷嚏、流鼻涕症状之后，她的症状才有了进一步的发展。这几天，她的眼睛甚至嗓子都开始发痒。她说：“对我来说，春天是美丽的威胁，想亲近但又怕亲近。”

每年惊蛰一过，杨女士的鼻子就会状况不断，先是发痒进而频繁地打喷嚏。为了缓解不适，鼻子已经被她揉得通红，但痒的症状丝毫没有减轻。她感觉周围的空气对鼻子充满了威胁，随时都可以引发不适。

4岁的浩浩(化名)最近总是喷嚏、鼻涕不断，并伴随着皮肤瘙痒，一抓就是一条又红又肿的痕迹。妈妈很苦恼：孩子怎么又感

冒了呢？近日，妈妈带他来到医院就诊，医生为浩浩检查后察觉孩子不像是感冒，于是为他开具了过敏原检测。结果显示，浩浩是花粉引起的过敏。原来，这几天长沙天气晴朗，妈妈便带着浩浩到附近的公园游玩，没想到与大自然“亲密接触”后，花粉竟成了他致病的“元凶”。

近年来，随着人们生活环境及生活方式的改变，过敏性疾病发病率逐年升高，目前已经成为世界卫生组织公布的全球第六大慢性疾病，而过敏性疾病大多迁延不愈，不同程度地影响着人们的工作、生活。

过敏≠感冒，同一症状反复出现要及时就医

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科三病区主任、主任医师王宁解释，所谓过敏，即免疫系统“错误”地识别了无害物质而发生过度反应，从而造成的机体损伤。常见的过敏性疾病包括：

过敏性鼻炎。该病以阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻塞等为主要表现，在春季多是散播在空气中的花粉刺激所致，也有吸入其他过敏原的，如尘螨、霉菌、动物皮屑等。

过敏性结膜炎。有过过敏性结膜炎的患者一到春天就会出现双眼奇痒，同时伴有结膜充血和轻度异物感症状，孩子多表现为揉眼睛、眨眼睛，其次是流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等。该病通常与过敏性鼻炎同时发生，在临床上又被称为过敏性结膜炎，主要是春季的花粉过敏导致。

过敏性哮喘。该病的诱因通常是在春季吸入过敏原花粉，患者主要表现为咳嗽、喘息、呼吸困

难、胸闷和咳嗽，症状典型的患者有哮喘音。

过敏性皮炎。春季紫外线增强，皮肤对紫外线的敏感性增加，再加上花粉、尘螨等过敏原的影响，人体毛细血管扩张充血、皮肤出现炎症，导致皮肤出现红斑、丘疹、瘙痒等症状。

虽然过敏性疾病的症状和感冒有些相似，但春季花粉过敏和感冒有着本质上的区别：花粉过敏一般同一症状反复出现至少持续三周左右，不伴有头疼、发热、肌肉酸痛等症状；感冒病程比较短，一般3到7天，很少超过两周。如果在这个季节同一症状反复出现的话，要警惕是花粉过敏，及时医院就诊，明确过敏原。

不是感冒，就可以不用药吗？错。如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。因此，对过敏性疾病应加以重视，阻止它由轻到重的进展。



漫画/余宁山

“目前，临床上检测过敏原的方法主要有两种。”王宁介绍，首先是皮肤点刺试验，检测方法是将高纯度的一些致敏原液体涂抹于前臂皮肤表面，再使用针刺的方法使局部皮肤出现一定的轻度损伤。等待15分钟以后，如果患者对该过敏原出现过敏反应，就会出现局部的风团、红斑以及瘙痒的症状，这时候就可以判定患者对该过敏原产生过敏症状。不过由于每种过敏原都须做一个点刺，会产生一定疼痛感，有些患者尤其是儿童不愿接受。

此外，过敏原特异性IgE检测(简称slgE)是过敏性疾病病因诊断的重要方法。当人体出现过敏状态时，体内会激发出特异性的E型免疫球蛋白(IgE)，通过体外的抗原抗体反应来检测血液循环中IgE的水平，就能判断患者目前过敏的状态。

看上去不开花的树，才是花粉过敏的“罪魁祸首”

不少人可能会疑惑，为何生活中几乎不接触花，还会出现花粉过敏？其实，春季花粉过敏高发，“罪魁祸首”并不是花。

自然界的花粉传播主要分为风媒和虫媒两种形式。

虫媒花粉：如油菜花、桃花、梨花的花粉，靠蝴蝶或蜜蜂等昆虫传播，特点是花朵鲜艳，带有芳香或其他气味，花粉颗粒较大，花粉量不多，不易四处播散，通常不会引起过敏。

风媒花粉：如柏树、杨树、柳树、桦树、梧桐等的花粉，特点是花粉颗粒小，花粉含量高，重量较轻，可以随风飘散到各处，接触到人体的皮肤、眼睛、口鼻等就会引起一系列的过敏症状。

王宁提醒，想要预防过敏或减轻不适，最主要的措施就是不接触过敏原。

躲：上午10时、下午4时这两个时间段的花粉浓度比较高，花粉过敏患者尽量避开这些时段外出。尤其不要在树木密集的地方，进行长跑、爬山等剧烈运动，浓度高的花粉环境可能诱发憋气甚至哮喘，危及生命。同时，尽可能减少身边环境中的过敏原，保持室内卫生，适当通风。有条件的市民可在家准备一台空气过滤器，一定程度上可以达到过滤花粉的效果。

防：外出时做好相应防护，戴口罩、眼镜(非隐形眼镜)，外露的皮肤可涂霜剂。驾驶汽车的途中，尽量减少开窗时间。回家后，清洗脸部、手部等部位裸露在外的皮肤，更换衣物。

护：保持皮肤完整性，洗澡时不用力搓洗，发病时不抓挠、烫洗皮肤，出现皮肤脱屑时加强滋润保湿，选择柔软的贴身衣物。

食：合理饮食，多吃维生素C丰富的食物。若过敏性疾病发作时，少吃甜食及刺激性食物。

明确有花粉过敏史的人，建议在过敏季到来前1至2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方花粉浓度较高，可提前服用抗过敏药，或在医生指导下用药。在过敏季，要规律使用鼻喷糖皮质激素或抗组胺类滴眼液等，直至花粉季结束，不建议自行停药。

睡眠质量差？可能是脏腑在“报警”

改善睡眠可以从5个方面入手

长沙晚报3月22日讯(通讯员 张建影 魏雪乔 刘梦婷 全媒体记者 徐媛)3月21日是“世界睡眠日”，随着快节奏的生活，越来越多的人关注自己的睡眠质量。有的人夜深人静时辗转反侧，无法入睡；有的人整夜多梦，早晨醒来仍感觉疲惫不堪，睡眠质量不佳已成为当今社会的普遍问题。湖南中医药大学第一附属医院内分泌内科副主任医师邹译娟介绍，中医认为心、肝、脾、肺、肾等脏器的功能状态直接影响睡眠。

心主神志，心气虚、心血虚或心火亢盛等不同病症都会对睡眠产生影响。例如，心事重重时，容易导致“心不藏神”，使人难以入睡。

肝主疏泄，正常的肝功能对于调节睡眠节律至关重要。肝郁气滞或肝阳上亢可引发入睡困难和多梦易醒等问题。

脾主运化，为气血的生化之源。如果脾胃虚弱，气血生成不足，往往会导致睡眠浅、易惊醒等问题。

肺主气，呼吸功能直接关系到睡眠质量。肺气不足或肺热等情况，都会干扰睡眠。

肾的阴阳平衡对于维持良好的睡眠非常重要。肾虚或肾阳虚可导致失眠和夜尿频繁等睡眠问题。

邹译娟表示，改善睡眠需要从多个方面入手：第一是规律作息，每天固定时间上床睡觉与起床，有助于建立良好的生物钟。睡前一小时避免使用手机、电脑等电子设备，有助于降低蓝光对褪黑素分泌的影响。

第二是保持饮食均衡，多摄入富含维生素B、镁和色氨酸的食物，如坚果、鱼类和全谷物，有助于提高睡眠质量。避免辛辣刺激食物，晚餐不宜过于油腻或辛辣，以免影响脾胃的消化功能。

第三是适度锻炼，每天进行适量的有氧运动，如散步、游泳或瑜伽，有助于缓解压力。同时可以尝试冥想或深呼吸练习。

第四是中医调理，可以通过按摩神门穴、内关穴等特定穴位，促进气血流通，改善睡眠。艾灸疗法能够温暖经络，激活气血，帮助入睡。

第五是心理调适，通过改变负面的思维模式，帮助改善焦虑和抑郁情绪，进而提高睡眠质量。中医情志学说强调七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)对身体的影响，学会管理情绪，能够有效减少睡眠障碍。