

湖南文旅“新花YOUNG”生态大会举行
长沙31个优秀项目、13名主理人出招

长沙文旅为你打个

YOUNG



打造科技和艺术的时光之旅。



铜官媒体艺术季场景。均为受访者供图

长沙晚报3月31日讯(全媒体记者 宁莎鸥)当浏阳“国风烟火大会”用无人机与漫天烟花给足了东方式浪漫,当来到湖南博物院就能穿越时光体验西汉奇妙夜……在湖南,文旅体验已经进入了NextLevel。为让文旅“新花YOUNG”持续破圈生长,近日,湖南省文旅“新花YOUNG”生态大会暨青年主理人友好发展大会在长沙七彩盒子举行,全省76个优秀项目相关负责人和139名优秀青年主理人齐聚星城。

近年来,长沙文旅也不断丰富供给,提供新创意新业态。名单中,长沙就有31个项目、13名主理人在榜。记者在采访中也了解到,这些文旅从业者将不断优化创意、碰撞火花,为长沙文旅发展提供澎湃动能。



对“网红景点”审美疲劳?找不到地道的美食小吃?观光打卡之外想不到新玩法?那是你没找到正确“姿势”。近年来,湖南文旅产业的新业态新模式不断涌现,沉浸式演艺、数字文博、乡村民宿、非遗文创、冰雪经济、露营休闲层出不穷,总有一款适合你。

主办方评选出了文化科技新场景、文旅体验新发现、文化旅游新业态、都市休闲新消费、文化创意新品牌、创意沉浸新玩法等6大类76个优秀项目,照着抄作业就足够你玩转三湘

文旅是一个亟须新点子、新创意的产业,在大会上,拥有各种奇思妙想与让创意落地实干能力的主理人成为了主角。39名文旅项目主理人代表齐聚,分享了自己的idea。39名主理人中有13位来自长沙,他们打造了东茅街茶馆、跳海酒馆、美好泰报局、韵万千旗袍定制等项目,涵盖了吃、住、行、

购、娱等各种业态。每当朝阳初升,本地食客与外地游客便会相约东茅街茶馆,点上一杯热气腾腾的暖茶,就着长沙特色小吃,瞬间被老长沙市井的松弛感包围,不管是老口子还是年轻潮人,都爱来这儿扎堆。这座茶馆藏在老厂房里,复古风拉满,一砖一瓦都写满岁月

故事,已成为长沙人流如织的网红打卡地。每到华灯初上,白沙井旁的跳海酒馆也是人声鼎沸。年轻人坐在吧台

个项目入选文化创意新品类,4个项目入选沉浸体验新玩法类。

“我们的项目从诞生开始,就致力于给市民游客提供更新更好的体验。”优秀项目之一的铜官窑唐代文化主题乐园相关负责人王斯安表示,“一路以来,我们打造了没有围栏的展览‘铜官媒体艺术季’,沉浸式体验大唐风韵的铜官草市,都成了全民参与的文旅派对。”

这些优秀项目也不是一成不变,而是不断推陈出新、创意生长。比如铜官

窑就在酝酿长沙文旅文创新品牌“烟火留诗”。“陶瓷制作对小朋友来说可能还有些理解门槛,但唐诗大家从小学到大。”王斯安说道。“烟火留诗”启动之后,孩子们可通过唐诗的角度,在长沙铜官窑享受周末亲子游,让孩子了解祖国历史文化的辉煌,通过穿越时空、背唐诗、写唐诗、做诗文陶瓷,体验当代的文化科技互动和体验,寓教于乐,并且这些美好的体验都在文化艺术气息浓厚的铜官窑古城艺术村落和老街开展,打造真正的孩子需要的科技和艺术的时光之旅。

让这里成了追求深度“顾客链接”的不二之选。

这些主理人打造的项目或正在迅速成长,或已成为新晋网红打卡地,为长沙文旅发展贡献动能。未来,他们也将贡献新点子、新思路,互相碰撞、加强合作。可以预见,长沙好玩的地方会更多,玩法会更加多元。

免税新政将落地
湖南7家文博单位喜提“福利包”

长沙晚报3月31日讯(全媒体记者 任波)近日,国家文物局正式发布《国有公益性博物馆、纪念馆免税进口藏品管理办法》(以下简称《办法》),标志着我国文物进口管理迈入制度化的新阶段。国家文物局一纸新政点燃文博圈。随后,享受该项税收优惠政策的国有公益性收藏单位名单(第一批)发布,湖南共有7家知名博物馆、纪念馆榜上有名。这项政策将让国有机构海外“淘宝”成本大降。文物回流、科技鉴定、艺术金融……这场政策“春风”不仅吹暖了文博界,更将让湖南文化传承迈入新赛道。

根据相关文件,此次湖南共有7家单位入选,均为省级重点图书馆、文博等机构,它们是:湖南图书馆(湖南省古籍保护中心)、湖南省少年儿童图书馆、湖南美术馆、湖南博物院、韶山毛泽东同志纪念馆、湖南省地质博物馆、湖南党史陈列馆。

免税政策还将带火两大“黑科技”:AI鉴定和文物保险,它们将确保海外瑰宝安全到家。

湘江欢乐海洋公园
启动公益月活动

长沙晚报3月31日讯(全媒体记者 宁莎鸥)湘江欢乐海洋公园启动“拥抱海洋·星光之旅”公益月暨孤独症家庭关爱计划,3月30日至4月30日,湘江欢乐海洋公园发布了公益月免费政策,孤独症家庭可免费入园。

活动现场,30组来自湖南省多家康复机构的孤独症家庭参与了共绘海洋画卷、观看海豚表演等互动环节。“来自星星的孩子”潘岩还用手风琴演奏了俄罗斯乐曲,展现了他们的艺术天赋。

与此同时,湘江欢乐海洋公园总经理隋旭光现场发布了公益月免费政策:自2025年3月30日起至4月30日,孤独症人士本人可凭医院开具的“孤独症”(也称自闭症或ASD)有效诊断证明和身份证或户口本,孤独症同行亲属(1至2名)凭本人身份证和直系亲属证明(如户口本等)可前往园区售票处7-8号窗口免费办理公益月卡,4月整月可免费入园。市民可以关注园区官方微信公众号“长沙湘江欢乐海洋公园”了解更多具体信息。



“来自星星的孩子”家庭现场共绘海洋画卷。湘江欢乐海洋公园供图



三湘名医在线

责编/徐媛 美编/何朝霞 校读/李乐

健康

爆火的“拍八虚”能减肥? 这些误区要避开

不一定能减肥,但适合“春季养生”,拍打过程中注意身体的反应

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

“‘拍八虚’两个月瘦了7斤”“老祖宗没骗我,每天拍一拍真的能变瘦变美”……最近在各大社交平台爆火的“拍八虚”,加上了“美容”“减肥”标签,成了养生达人们的心头好。“拍八虚”真的可以减肥吗?该怎么拍才对?哪些人不能拍呢?湖南省人民医院针灸科一部主任、主任医师王志兴进行了详细解答。

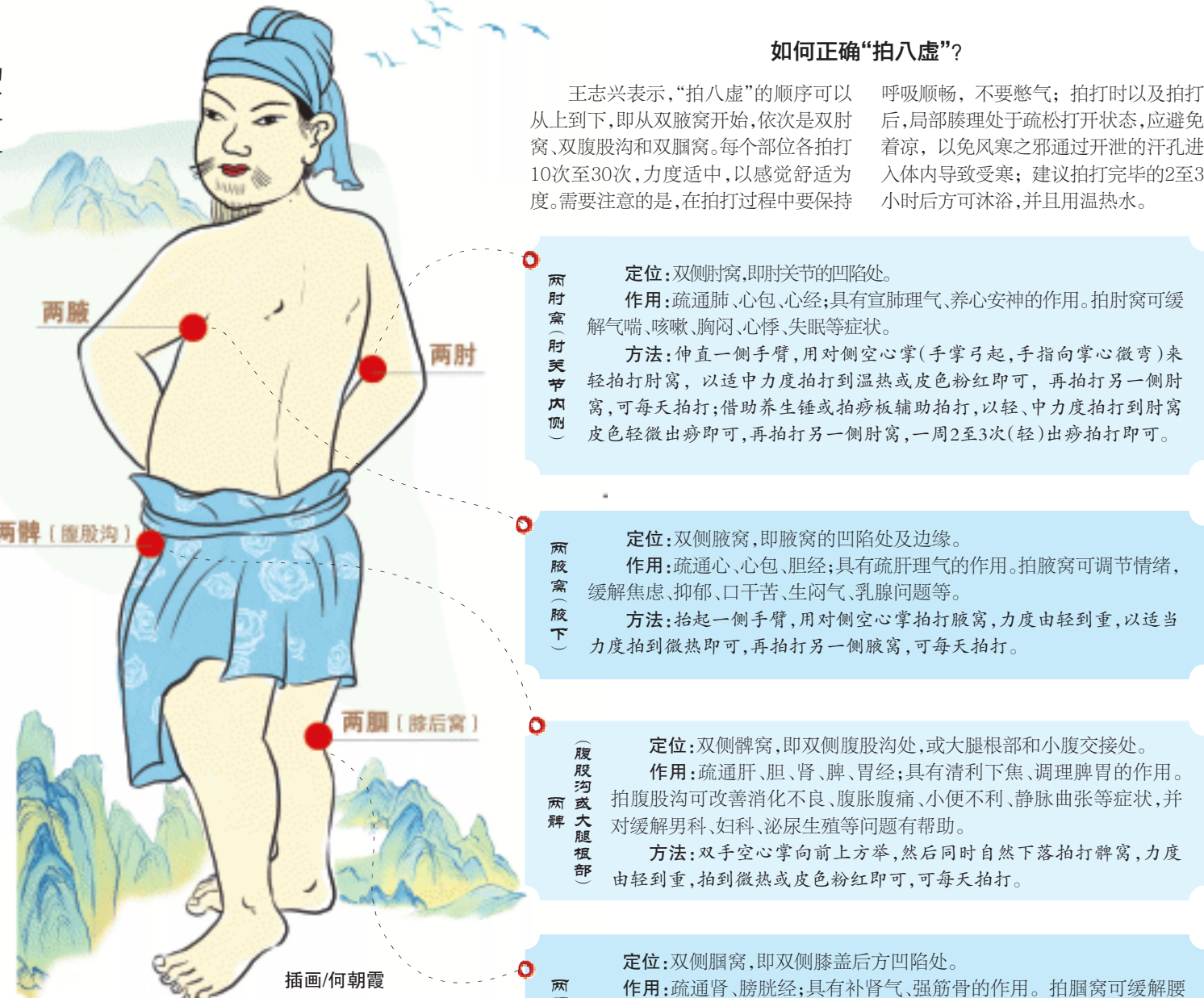
“拍八虚”不一定能减肥,很适合“春季养生”

“八虚”最早见于《黄帝内经》。《灵枢·邪客》篇中记载:“人有八虚,肺心有邪,其气留于两肘;肝有邪,其气留于两腋;脾有邪,其气留于两髀;肾有邪,其气留于两腘。”简单地说,“八虚”指的是人体八个气血容易淤堵的关节凹陷处,即两肘、两腋、两髀(腹股沟)和两腘(膝后窝)。“虚”就是薄弱环节的意思,而此八处筋脉折曲、腠理薄弱,极易导致经气运行不畅,五脏之邪气藏匿于内。从现代医学来看此八处关节,正是皮肤褶皱、淋巴聚集之处,常常由于久坐久站、屈曲关节导致局部血液循环欠佳、淋巴代谢不畅,从而出现一系列身体亚健康症状。

王志兴介绍,“八虚”中的肘窝有手太阴肺经的“尺泽”穴、手厥阴心包经的“曲泽”穴,此二穴有清泻心肺之火,调理心、肺脏肺气机的作用,对于心肺气机不畅,气有余化火或气逆上犯所致咳嗽、咳逆、心胸憋闷等症状能起到较好的疗效;“八虚”中的腋窝有手少阴心经的“极泉”穴,此穴有宽解胸膈、疏通气机的功效,尤其能疏肝理气。

从现代医学来看,拍腋窝时,胸廓打开,膈肌、肋间内外肌等呼吸肌拉伸,能进一步调理呼吸功能;“八虚”中的髀窝有足太阳脾经的“冲门”“府舍”“急脉”穴,足阳明胃经的“气冲”穴,此几穴均为脾胃气机运行之冲要关口,有健脾化湿、理气调经之功效,主治小便不利、月经不调、性功能障碍等疾患;“八虚”中的腘窝有足太阳膀胱经的“委中”“委阳”二穴,此二穴有调理气机、通利三焦、疏通经络之功效,能治疗腰背疼痛、小便不利等疾患。可见,拍打“八虚”能疏通气机、调理经脉,达到保健养生的目的,同时这种过程增强了人体的“自我免疫”。

“目前没有依据证明‘拍八虚’可以直接减肥,它只能作为一种辅助手段。”王志兴表示,现在非常流行的“拍八虚”,不一定能减肥。不过,它确实很适合“春季养生”。这是因为,春天万物复苏,适当地活动筋骨、舒展肢节,有利于气血流通、身心舒畅。通过“拍八虚”来调补气血、强身健体,是个非常简便有效的选择。



插画/何朝霞

如何正确“拍八虚”?

王志兴表示,“拍八虚”的顺序可以从上到下,即从双腋窝开始,依次是双肘窝、双腹股沟和双腘窝。每个部位各拍打10次至30次,力度适中,以感觉舒适为度。需要注意的是,在拍打过程中要保持

呼吸顺畅,不要憋气;拍打时以及拍打后,局部腠理处于疏松打开状态,应避免着凉,以免风寒之邪通过开泄的汗孔进入体内导致受寒;建议拍打完毕的2至3小时后方可沐浴,并且用温热水。

定位:双侧肘窝,即时关节的凹陷处。
作用:疏通肺、心包、心经;具有宣肺理气、养心安神的作用。拍肘窝可缓解气喘、咳嗽、胸闷、心悸、失眠等症。

方法:伸直一侧手臂,用对侧空心掌(手掌弓起,手指向掌心微弯)来轻拍肘窝,以适中度拍打到温热或皮色粉红即可,再拍打另一侧肘窝,可每天拍打;借助养生锤或拍痧板辅助拍打,以轻、中力度拍打到肘窝皮色轻微出痧即可,再拍打另一侧肘窝,一周2至3次(轻)出痧拍打即可。

定位:双侧腋窝,即腋窝的凹陷处及边缘。
作用:疏通心、心包、胆经;具有疏肝理气的作用。拍腋窝可调节情绪,缓解焦虑、抑郁、口干苦、生闷气、乳腺问题等。

方法:抬起一侧手臂,用对侧空心掌拍打腋窝,力度由轻到重,以适当力度拍到微热即可,再拍打另一侧腋窝,可每天拍打。

定位:双侧髀窝,即双侧腹股沟处,或大腿根部和小腹交接处。
作用:疏通肝、胆、肾、脾、胃经;具有清利下焦、调理脾胃的作用。拍腹股沟可改善消化不良、腹胀腹痛、小便不利、静脉曲张等症,并对缓解男科、妇科、泌尿生殖等问题有帮助。

方法:双手空心掌向前上方举,然后同时自然下落拍打髀窝,力度由轻到重,拍到微热或皮色粉红即可,可每天拍打。

定位:双侧腘窝,即双侧膝盖后方凹陷处。
作用:疏通肾、膀胱经;具有补肾气、强筋骨的作用。拍腘窝可缓解腰膝酸软、腰背、臀腿、足跟痛、下肢静脉曲张等症。

方法:弯腰或采用坐位体位姿势,用双手空心掌同时拍打腘窝,力度由轻到重,拍到微热或皮色粉红即可,可每天拍打;借助养生锤或拍痧板辅助拍打,以轻中力度拍打到腘窝皮色轻微出痧即可,同时拍打或交替拍打,可一周2至3次(轻)出痧拍打。

需要提醒的是,在拍打过程中,要密切关注身体的反应。如果感到疼痛难忍或皮肤出现红肿、渗液等异常情况,应立即停止拍打,并寻求专业医生建议。

春季高发,超过95%的成年人携带这种病毒

带状疱疹拖延治疗可能导致后遗神经痛

长沙晚报3月31日讯(通讯员 胡佳 全媒体记者 徐媛)近日,中南大学湘雅二医院疼痛科门诊接诊了一些特殊的患者。他们或是捂着胸背,或是按住腰腹,甚至有人疼得冷汗直冒。当他们撩起衣服,便能看到皮肤上成片的红斑水泡,这正是带状疱疹的典型症状。带状疱疹四季可见,尤其好发于病毒活跃的春秋两季。

“可能很多人都不知道,超过95%的成年人携带这种病毒。”湘雅二医院疼痛科副主任医师邹定全介绍,带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起,初次感染的时候,它会以水痘的形式出现在身体上。当水痘痊愈后,病毒并没有彻底离开,而是长期潜伏在神经节中,悄无声息地等待着时机。一旦人体的免疫力下降,比如长期熬夜、压力过大、患有糖尿病或者肿瘤等疾病时,病毒就会被唤醒。这时候,剧烈的疼痛和皮疹就会接踵而至,给患者带来极大的痛苦。

患者常常会形容这种疼痛如同“刀割样”“火烧样”,甚至衣服轻轻摩擦都能引发一阵剧痛。从疼痛科的专业角度来看,带状疱疹的本质是一种神经损伤性疾病,病毒会无情地破坏神经外膜,导致神经出现异常放电。

日常生活中如何识别带状疱疹的预警?65岁的张阿姨突然出现了左肋间的持续刺痛,她误以为是心绞痛,在医院检查却显示心脏正常。疼痛的第4天,她的皮肤出现簇集水泡,被确诊为带状疱疹。此时,病毒已造成神经损伤,虽经治疗仍遗留后遗神经痛。

邹定全介绍,带状疱疹在发疹前1至5天,可能出现单侧身体灼痛、刺痛,常被误诊为心绞痛、胆囊炎等。在出疹期,红斑上出现簇集水泡,沿神经呈带状分布,常见于胸背、腰腹、头面部。50岁以上、糖尿病、肿瘤患者是带状疱疹的高危人群,一旦出现单侧不明原因疼痛,需高度警惕。

带状疱疹的预防胜于治疗,想要给神经穿上“防弹衣”,第一是接种疫苗,形成保护力;第二是规律作息、均衡营养、适度运动,以提升免疫力;第三是早期干预,出现不明原因单侧疼痛时,尽早到疼痛科或皮肤科就诊。

邹定全提醒,带状疱疹治疗不仅要关注皮损愈合,更要重视神经修复。拖延治疗可能导致后遗神经痛,严重降低生活质量。

这些人不宜拍八虚