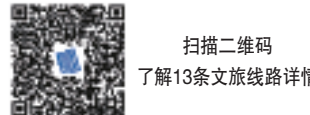


长沙晚报5月19日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 周驰宇) 当千年文脉浸润花香,当乡村振兴邂逅书香,花香与书香交织的文旅新章在星城拉开帷幕。“楫书达礼‘阅’游星城”2025年栀子花文化旅游主题推广活动18日在长沙滨江文化园举行。本次活动是2025年“5·19中国旅游日”长沙市分会场活动之一,以“文化+旅游”“事业+产业”深度融合为主线,通过发布13条文旅线路、市集文化互动、万份楫书好礼等,打造全域沉浸式文旅新体验。

以香会友 文旅新章

恰逢“5·18”第三十五个全国助残日,长沙滨江文化园主会场杜鹃花剧场内,长沙市图书馆视障读者“听见心弦”团队在残奥冠军董启明带领下,以一曲古筝合奏《浏阳河》演绎着“艺术无障碍”的动人力量,开启文化序章;喻家坳乡中心学校学生参加的《楫书缘来》讲演将活动气氛推向高潮,讲演生动介绍了栀子花的前世今生,从辛追夫人的衣袂间盛开的东方黄到湘江河畔六百年前唱响的采莲谣,再到乡村孩子的明媚歌声,一朵花穿越千年串起文明的密码。

楫书互赠环节,长沙市图书馆馆长王自洋向喻家坳乡中心学校学生代表赠送书籍,孩子们回赠栀子花,特殊礼物的互赠,以楫香换书香,让阅读成为栀子花田里的另一颗种子。



扫描二维码
了解13条文旅线路详情



这场市集香到上头

「非遗扎染」遇上「栀子飞花令」
2025年栀子花文化旅游主题推广活动启动发布13条文旅线路,



市民领取楫香礼物。长图供图

以文望旅 产业赋能

农文旅融合发展,要以“农”为本,以“文”提韵、以“旅”增收。栀子花不仅是文化符号,更是乡村振兴的“经济作物”。活动以“楫香长沙”IP为核心,依托图书馆总分馆服务体系,在长沙图书馆与宁乡市喻家坳乡代表共同签约,首发“楫书达礼”书香卡,持该卡不仅可以在全市总分馆借阅图书,还可享受宁乡市喻家

坳乡农特产品购买优惠。

近年来,长沙以“栀子花”为纽带,打造新场景、新业态、新产品,持续探索产业发展与城市文化价值共创的新路径。活动现场,长沙与岳阳双城联动,长沙图书馆、岳阳市图书馆、长沙市各区县(市)图书馆、宁乡市喻家坳乡人民政府共同推荐了13条楫书文旅线路。涵

盖“书香新区文艺深度游”“浪漫星城·楫香长沙”人文诗韵之旅等特色主题,特别是长沙与岳阳双城联动,推出“楫香引路文润双城——‘湘江北去’双城(长沙·岳阳)文脉寻访之旅”串联长沙橘子洲与岳阳楼等6大文化IP,推动楫香产品进入吃住游玩全过程,文旅深度融合,促进产业协同发展。

五感沉浸 市集生香

有“楫”有味拌栀子花凉拌菜。市集内,还有“绿栊园”楫子面膜、“米塘栊夏”香膏系列、红湘香栊果轻茶、海泰博农有机栊子原液等80多种文化创意产品,实现“闻香识物到购物”的全链条消费体验。

“用栊香给长沙添气味,用书香给长沙添气质。”活动创新推出“楫书达你 这厢有礼”文旅宣传推广活动,万份楫书好礼全城派送。饿了么骑手化身“楫书骑士”在外卖箱中随机放置栊子香片书签、数字阅读卡。市民通过“云锦飞书”平台借阅图书,更

有机会获得限量版栊子香片书签。在长沙图书馆馆内,“栊香满卷·书香沁夏”书展、“栊”识竞赛、“视”不可挡·超“栊”阅读、“月来栊爱”、“以书换花”等活动让书香与花香交融出新价值;清白栊子花携盲文书籍送至特殊学校,为学子们带来嗅觉与知识的双重慰藉;流动图书车满载栊子花的馥郁,穿梭于小区、机关、校园之间,让书香与花香浸润城市角落,实现“借一本好书,赠一缕清香”的阅读仪式感。香片书签、栊子花束化身“文化使者”,全城派送,书香满城。

健康

头晕时,伴有“5D”中任一症状要及时就医

有些头晕是身体发出的“警报”,须警惕恶性头晕及其背后的脑卒中发生

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐波

“最近,临床接诊了多例‘恶性头晕’患者,幸亏救治及时。”19日,长沙市第一医院神经内科一病区(眩晕与平衡障碍中心)主任余孝君主任医师接受记者采访时表示,头晕是我们生活中常见的症状,比如熬夜、过度疲劳、饥饿、精神紧张等因素,都可能引起轻微头晕。但通常症状短暂,经过休息、饮食调整或放松心情后,症状很快就能缓解。然而,有些头晕则是身体发出的“警报”,提示我们背后隐藏着严重的疾病问题。这种头晕叫“恶性头晕”,往往起病突然、症状明显、进展迅速,并且持续时间较长,大家要引起重视。

头晕被当成“耳石症”,其实是小脑梗死

近日,家住外地的邓爹爹在打扫卫生时突然感到一阵头晕,站立不稳。起初,他以为是受凉导致老毛病复发。但是,他休息一阵之后症状不仅没有缓解,还出现四肢麻木乏力、言语不清及饮水呛咳等现象。意识到情况不对,邓爹爹赶紧告诉家人,随后被家人送进当地医院。医生为其做了头部CT检查后,并未发现异常,最终诊断为“格林巴利综合征”(罕见神经系统疾病)。经过一段时间治疗后,其病情并未见好转,反而有所加重,医生建议他转院治疗。

邓爹爹被转至长沙市第一医院。余孝君接诊后,迅速为其安排了针对性检查,最终确诊为“延髓内侧梗死”(延髓心型梗死)。尽管错过了溶栓治疗的最佳时机,但经

过余孝君主任团队的个性化综合治疗后,患者病情逐渐好转。另一位患者周爹爹总是感觉头晕,时不时还感到一阵阵天旋地转,甚至有时连走路都走不稳,尤其是在起床、翻身等改变体位时,眩晕症状明显加重。在当地医院进行头部磁共振检查,结果显示一切正常。医生初步考虑可能是常见的耳石症,于是为他进行了多次手法复位治疗。但经过治疗后,周爹爹的症状仍没有好转,甚至还有逐渐加重的趋势。

为进一步明确病情,他转院到长沙市第一医院眩晕与平衡障碍中心。余孝君接诊后,仔细询问了其病史。经体格检查后,发现周爹爹除了头晕外,还存在眼球运动异常,比如扫视(即快速将视线从一

个目标转移到另一个目标的能力)、追踪(即眼球平稳跟随移动物体的能力)两种功能都存在问题。这些细微的异常表现,让余孝君敏锐地意识到,患者可能并不是简单的耳石症,很可能是更为严重的小脑梗死。于是,他马上安排患者再次进行头部磁共振检查,在其小脑蚓部区域发现了新发的梗死灶。明确诊断后,经过及时有效的脑梗死治疗,患者的症状得到明显缓解。

余孝君表示,头晕虽然看似寻常,但背后可能隐藏着严重的疾病,如脑卒中(脑中风)。对于突发的眩晕症状,及时区分是“良性”还是“恶性”至关重要。因为对于脑梗死患者来说,时间就是大脑,时间就是生命,越早明确诊断并进行治疗,患者的预后越好。

体内内容为:

B(Balance),平衡失调,行走困难;
E(Eyes),视力变化,视物模糊;
F(Face),面部不对称,口角歪斜;
A(Arms),手臂无力或麻木;
S(Speech),言语含混,不易理解;
T(Time),时间重要,立刻拨打120急救电话寻求医疗救助。



制图/王斌

头晕背后的“恶性信号”事关健康与安全

那么,日常生活中,我们应该如何预防恶性头晕及其背后的脑卒中发生呢?

余孝君表示,值得注意的是,部分脑梗死患者在早期磁共振检查中,可能呈阴性结果。也就是说,第一次磁共振检查并未发现异常,但是不能完全排除脑梗死的可能性。因此,医生不能单纯依靠影像学检查结果做出诊断,还需要详细询问患者病史、仔细对其进行神经系统体格检查,才能避免漏诊、误诊。

“俗话说‘预防胜于治疗’,养成健康的生活习惯才是预防疾病的关键。”余孝君认为,做好如下方面至关重要:

尽量做到规律作息。长期熬夜、睡眠不足不仅会引起头晕,还会损害血管健康,增加脑卒中的风险。因此,每天尽量保证7至8小时的充足睡眠,避免过度劳累。

健康饮食不可忽视。减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮,饮食结构尽量做到科学、合

理,能有效降低高血压、糖尿病、高脂血症等脑卒中高危因素的发生风险。

适量运动是保护健康的“良药”。每天坚持30分钟左右的有氧运动,如散步、慢跑、打太极拳等,可以提高心肺功能,增强身体免疫力,降低卒中风险。

本身已经患有高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病的人,更要严格按照医生的嘱咐规律服药,定期体检复查,控制好病情,避免疾病进展带来的风险。

此外,老年人还需注意防范意外跌倒引起的伤害。比如进行高风险活动时要佩戴护具或选择安全环境、场地;家中地板保持干燥,避免滑倒摔伤;洗手间、走廊可安装助老的扶手。

余孝君表示,头晕虽然常见,但绝不能掉以轻心。头晕背后的“恶性信号”可能关系到生命健康安全。建议市民深入了解头晕相关知识,特别是学会早期识别恶性头晕的症状,及时采取科学的预防和治疗措施,才能更好地守护自己和家人的健康。

张博恒全锦赛全能三度封王

长沙晚报5月19日讯(全媒体记者 赵紫名)19日下午,2025年全国体操锦标赛暨第十五届全运会体操成年组资格赛在南宁展开男子个人全能决赛争夺,长沙伢子张博恒发挥出色,以总分82.965分夺得冠军。这也是继2022年、2023年之后,张博恒第三次拿到全锦赛的个人全能冠军。

在此前的预赛中,张博恒就获得了个人全能第一。而据他自己透露,在出发前最后一天摔了脖子,“比赛时脖子低不下来,比自由操时甚至连地都找不到”。尽管如此,张博恒展现出了顽强的斗志和高质量的竞技水准,带领湖南体操队在男团决赛中拿到亚军。

到了19日的个人全能决赛,共有24名选手参赛,分为五个组别,张博恒与侍聪、兰星宇、杨家兴、杨皓楠同为

一组。在首个项目自由操中,张博恒表现亮眼,特别是前两串的落地,效果比资格赛和团体都要好很多,得分为14.233。随后的鞍马项目,张博恒第一次尝试中出现失误,第二次再度尝试只得到12.433分。

在第三轮吊环比赛中,长沙伢子稳住心态,前翻两周加后摆倒立、后摆成水平支撑加前摆倒立都做得还不错,拿到14.366分的高分。本轮之后,张博恒排名上升到第一位,江苏队侍聪、广西队兰星宇分列二、三。

此后,张博恒再没给对手留下反超的机会,在跳马、双杠和单杠项目上分别获得14.333分、14.300分、13.300分,一举拿下冠军。侍聪以79.765分获得亚军,兰星宇以79.632分收获一枚铜牌。

5月21日至22日,“劳模”张博恒将继续向单项决赛发起冲击。



5月19日,张博恒在吊环比赛中。新华社记者 黄孝邦 摄

湖南第十八届环湘自行车赛市州俱乐部排位赛启动 1小时狂刷117圈夺冠

长沙晚报5月19日讯(全媒体记者 郑湘平)2025湖南第十八届环湘自行车赛市州俱乐部排位赛18日在长沙复兴职业技能培训学校举行,来自全省五个市州的七个代表队共60余名运动员,在首轮团队排位赛中展开激烈角逐。

经过一小时的比拼,长沙浏阳大瑶开心俱乐部脱颖而出,以一小时骑行学校田径场跑道117圈的成绩斩获首场赛事冠军;湘潭代表一队以113圈、用时59.31分钟的成绩位列第二;安乡代表二队同样骑行113圈,但因到达时间比湘潭队慢2秒,屈居第三。

值得一提的是,娄底代表队仅有一名男骑手参赛,且队员年龄均接近六十岁,最终位列第七,展现出顽强的竞技精神。

据了解,本届环湘赛分三阶段进行。5月18日—6月29日,连续六个周末在复兴职校持续举办排位赛,全省各市州县俱乐部均可随时报名参赛。11月8日—9日,全省560名十佳车手与全国高水平运动员将齐聚邵东,进行环湘自行车赛总决赛,其中青少年组十佳运动员将免费进入长沙复兴职业技能培训学校运动员特训班。

孩子为何突然眩晕呕吐 警惕背后的几种“隐形刺客”

长沙晚报5月19日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 邓兰蔚)眩晕并非成年人的“专利”,儿童也会被这个“小麻烦”困扰。5月19日,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科副主任医师范建虎接受记者采访时表示,儿童眩晕并非简单的“休息一下就能缓解”,背后可能隐藏着耳部疾病、神经系统问题等“隐形刺客”,甚至有心脏隐患等因素。

范建虎说,很多人把头晕和眩晕混为一谈,实际上,它们是不同的概念。头晕通常表现为头重脚轻、昏昏沉沉的感觉;眩晕则像一场“身体里的旋转木马”,孩子会感觉周围的物体在旋转、晃动,或者自己在移动,可能伴有恶心、呕吐、出汗等症状。

眩晕属于运动错觉,与人体平衡系统紧密相连。这一系统如同精密指挥 center,由内耳、眼睛、肌肉、关节及大脑协同构成。内耳的前庭器官可感知头部位置与运动变化,眼睛传递环境视觉信息,肌肉、关节反馈身体姿势与运动状态,最终,由大脑整合这些信息维持平衡。一旦平衡系统的任一环节出现故障,就可能诱发眩晕。

范建虎介绍,儿童眩晕的常见原因包括:儿童良性阵发性眩晕,病因与前庭系统发育不成熟、遗传有关;儿童前庭性偏头痛,睡眠不足、压力、特定食物、激素波动可诱发此病;前庭神经炎,多由病毒感染引发;梅尼埃病,与内耳内淋巴液循环失调有关;中枢神经系统疾病,如脑肿瘤、脑膜炎等,常伴持续头痛、步态不稳;眼部疾病,视力问题(近视、远视、散光未矫正或斜视)使视觉信息传递偏差,导致眩晕;心理因素,学习、家庭压力等导致精神紧张、焦虑抑郁,引发心因性眩晕;低血糖或贫血,表现为头晕、乏力,需补充糖分或铁剂。

该院神经内科(脑病科)主任谢乐表示,儿童往往难以准确描述自己的眩晕感受,需要家长仔细观察孩子的症状表现。当孩子出现以下情况应立即就医:伴随意识丧失,可能为心源性晕厥(如心律失常、心肌炎),猝死风险高;反复呕吐+头痛,警惕各种神经系统疾病导致的颅内压增高,如脑炎、脑出血;听力下降+耳鸣,可能提示梅尼埃病或中耳炎等疾病;若有家族猝死史,需排查遗传性心脏病。

如何预防儿童眩晕?该院脑病科学科带头人伍大华教授提醒,预防胜于治疗,家长可以通过以下措施,降低孩子发生眩晕的风险:保证孩子充足的睡眠和合理的饮食,均衡营养,增强孩子的身体抵抗力,减少感染疾病的机会;避免孩子头部受到撞击,在运动或玩耍时做好安全防护措施,如佩戴头盔等;控制孩子使用电子设备的时间,避免长时间用眼过度,定期带孩子进行视力检查,及时矫正视力问题;关注孩子的心理健康,营造和谐的家庭氛围,帮助孩子正确应对学习和生活中的压力,培养孩子良好的心理素质。