

长沙晚报5月19日讯 (全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 周驰宇)当千年文脉浸润栀香,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。“栀书达礼‘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、万份栀书好礼等,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《栀书缘来》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栀谣,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。

栀书互赠环节,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,以栀香换书香,让阅读成为栀子花田里的另一颗种子。

「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,

# 这场市集香到上头



市民领取栀香礼物。长图供图

### 以文塑旅 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“栀香长沙”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“栀书达礼”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,推出“栀香引路文润双城——‘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,推动栀香产品进入吃住行玩全过程,文旅深度融合,促进产业协同发展。

### 五感沉浸 市集生香

滨江文化园广场变身国潮创意工坊,栀书市集体验区15家主题摊位吸引市民驻足。“栀否栀否”栀子花味冰激凌摊位排起长龙,市民争相品味这抹清凉。“咚咚咚……”在手作工坊,市民现场利用植物取色,扎染的靛蓝与栀子纯白碰撞出非遗新韵;诗词擂台上,“栀子飞花令”挑战者接连吟诵“栀子同心露垂,折来深恐没人知”等栀子主题诗词;艺术互动区,肖像画家三分钟速写出栀子花主题漫画;竹编艺人现场以竹代塑制作工艺品;小神厨们则在

有机会获得限量版栀子香片书签。在长沙图书馆馆内,“栀香满卷·书香沁夏”书展、“栀”识竞赛、“视”不可挡“碍”阅读、“月来阅爱”、“以书换花”等活动让书香与花香交融出新价值;洁白栀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;流动图书车满载栀子花的馥郁,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、栀子花束化身“文化使者”,全城派送,书香满城。

### 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”(延髓型梗死)。尽管错过了溶栓治疗的最佳时机,但经

### 头晕时如伴有“5D”中的症状要提高警惕

生活中,当发生头晕时,我们如何快速识别是不是恶性头晕呢?余孝君表示,患头晕时如果伴有以下“5D”中的任一症状,就要提高警惕,及时就医:

吞咽困难(Dysphagia):吃饭、喝水时呛咳,吞咽困难;

构音困难(Dysarthria):说话口齿不清,发音含糊;

共济失调(Dystaxia):走路不稳,像醉酒一样摇摇晃晃;

跌倒发作(Drop Attack):突

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。

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。而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。

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。而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。

“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;

T(Time),时间重要,立刻拨打120急救电话寻求医疗救助。

## 健康

### 头晕时如伴有“5D”中的症状要提高警惕

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐波

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。

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。

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐波

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐波