

“文脉长沙大讲堂”启动仪式暨《文脉长沙》首发式举行,追溯长沙文化根脉

读懂“山水洲城”的文化基因密码

长沙晚报5月24日讯（全媒体记者 宁莎鸥）“挥毫当得江山助,不到潇湘岂有诗?”长沙文化是湖湘文化中的一座宝山,从“古道圣土”到“屈贾之乡”,从“潇湘洙泗”到“道南正脉”,长沙文脉悠悠,如同湘江北去。24日,由长沙晚报社与长沙图书馆联合主办的“文脉长沙大讲堂”启动仪式暨《文脉长沙》首发式在长沙图书馆报告厅举行,多位湖湘文化名人与市民读者一起,共同追溯文化根脉,探寻传统文化在当下语境的创新应用。

新书首发 共同解码城市文脉源流

“我是《文脉长沙》专栏的忠实读者,这次结集成书,刚好可以把文章打包好好珍藏。”读者谢爱华如是说也如是做,现场就买了一套。

活动中,新书《文脉长沙》进行了首发。长沙晚报于2023年底开始推出大型原创文化专栏《文脉长沙》,旨在以大视野、大手笔挖掘、整理、升华、推介长沙历史文化,为优秀传统文化创造性转化、创新性发展作出党媒贡献。栏目以“挖掘城市文化根脉、创新内容供给模式、激活文化传播新动能”为定位,打造集新闻性、文化性、互动性于一体的全媒体文化品牌。

专栏自2023年底推出以来,每周刊发8000字深度文章,据统计,几乎每一篇稿件都得以在重要门户网站再次传播,多篇作品被全国文学选刊转载、转摘。同时,全国多家报纸纷纷开办了类似专栏,给传统纸媒注入了一股全新的活力。依据《文脉长沙》专栏稿件,长沙晚报利用新闻绘本、H5、长卷、融媒海报等多种新媒体手段再次进行创作,多篇作品成为网络爆款。目前,专栏成果已结集为两卷,由湖南人民出版社出版。

“专栏文章已经很成熟

了,我们在此基础上进行了更精确的校对与润色。”负责本书编辑工作的湖南人民出版社编辑田野表示,书籍按时间、人物风物等类别对专栏文章进行了梳理布局,同时以二维码等方式呈现了新闻绘本、H5、长卷、融媒海报等扩展阅读内容,给读者带来更完整、更流畅、更立体的阅读体验。

专栏作者之一、湖南省作家协会副主席、毛泽东文学院院长谢金玉表示:“《文脉长沙》博采众家之长,有的作者文笔优美,有的作者感情充沛,有的作者思考深邃,大家凭借各自的优点,从不同角度梳理了长沙文脉的源流,探寻了传统文化的创新性转化路径,很值得一读。”

《文脉长沙》推出后,在读者中引起了高度“共情”,也引起了文学界、新闻界的高度“共鸣”。湖南省作协主席汤素兰认为,《文脉长沙》写人物则知人论世,探赜索隐,写风物则征实有据,深入现场,同时精写故事,重写情怀,注重时空转换,追求形境之美、情境之美、理境之美;雄文劲采、痛快淋漓、气韵流畅、想象瑰丽,在与读者情感共鸣的同时,达到文化认同。



讲堂开启 赴一场关于城市灵魂的对话

为了进一步挖掘、整理、升华、推介长沙历史文化,长沙晚报与长沙图书馆联合打造“文脉长沙大讲堂”。“文脉长沙大讲堂”定位为城市文化基因的传播平台、城市文化资源的共享空间、城市文化认同的塑造窗口,通过“媒体传播力+公共文化服务力”双轮驱动,构建“学术深度、传播广度、体验温度”三位一体的文化生态。

作为大讲堂首讲嘉宾,湖南省政协原副主席、省文联原主席谭仲池以《天人为新,文脉流长》为题,从历史纵深解读长沙文化基因。他阅读新书后感慨:“湘江奔涌的不仅是水,更是千年文脉。从贾谊‘不问苍生问鬼神’的忧思,到毛泽东‘问苍茫大地,谁主沉浮’的叩问,长沙始终是中华文明的精神码头。”

谭仲池表示:“《文脉长沙》的首发,这个发生在新时代的文化之举,在一定程度上反映了长沙人的守正创新与文化自觉精神,呈现出长沙当代文化发展的新景观。是时代的召唤,市民的期待——概言之,文脉于长沙,是在流淌的岁月不



断继承续写的经典里,是在生机盎然的山水锦绣、城郊乡村的沧桑变化中,是在人所追求笃行的厚德载物、天人合一、道法自然、继往开来的宽广征途上。”

活动现场,与会嘉宾共同揭幕新书,长沙晚报向长沙图书馆赠送《文脉长沙》新书。在讲座结束后,参与的读者就《文脉长沙》与讲座内容同与会嘉宾展开了热烈的互动。“如何更好保护利用传统文化?”“长沙作为网红城市,发掘文化根脉如何更好地助力文旅发展?”读者的提问一浪高过一浪,活动超出原定时间,在主持人的提醒下大家还意犹未尽。

“作为老长沙我很高兴能参加新书首发式与讲座。活动加深了我的城市记

忆,也展现了我不了解的长沙的另一面。”读者黄峰荣表示,她很遗憾这次没拿到提问机会,也希望“文脉长沙大讲堂”的讲座继续下去,下次能有机会提问。

据悉,除了在长沙图书馆总分馆举办活动外,“文脉长沙大讲堂”还将走进天心阁、东茅街茶馆等网红文旅空间,为市民提供“看得见、听得懂、摸得着”的文化滋养。

赠书传的是火种,大讲堂造的是土壤。这场活动恰似长沙文脉的微缩镜像,《文脉长沙》则成为市民可随身携带的“文化解码器”。当古籍中的“惟楚有材”遇见飘着油墨香的《文脉长沙》,长沙正以敢为人先的姿态,书写传统文化现代化的新范式。

5月24日,“文脉长沙大讲堂”启动仪式暨《文脉长沙》首发式在长沙图书馆举行。



扫码购书



扫码看视频 “文脉长沙大讲堂”启动

乐之书店上架的《文脉长沙》。均为长沙晚报全媒体记者罗杰科摄

长沙妹子唐玲实现珠峰“南北双登” 成为湖南首位完成此举的运动员

长沙晚报5月24日讯（全媒体记者 赵紫名）记者24日从省登山队获悉,24日上午10时35分,湖南省登山队队员、来自长沙宁乡的唐玲(女)成功从北坡登顶世界之巅——珠穆朗玛峰(海拔8848.86米)。2023年唐玲从珠峰南坡成功登顶,24日从北坡成功登顶后,唐玲成为湖南省第一位实现珠峰“南北双登”的运动员。

据了解,唐玲1983年出生干长沙宁乡,从小在田野上奔跑、山野中成长的她,与生俱来地热爱户外运动。2015年,一趟西藏之旅让唐玲见识到了“会当凌绝顶,一览众山小”的高地之美,她爱上了登山运动。

2016年,唐玲正式涉足高海拔登山,从此开启了她一年至少两次高海拔登山的旅程。长期锻炼下,唐玲的负重攀岩、攀冰技能和有氧能力持续攀升,为她登上珠峰打下了坚实基础。2022年,唐玲登上新疆的慕士塔格峰,海拔7546米,成为国家一级登山运动员。2023年,唐玲正式进入省登山队。

2023年5月18日早上5时(尼泊尔时间),唐玲成功从南坡登上珠穆朗玛峰,成为宁乡登顶珠峰的第一人。“登顶的那一刻,我非常激动,世界就在我的脚下,目之所及是前所

未有的冲击与震撼,我忍不住热泪盈眶,我做到了!”

两年过去,唐玲开始冲击从北坡登顶,而珠峰北坡以气候多变、氧气稀薄、地形险峻著称,尤其是海拔8700米的“第二台阶”被称为“不可逾越的天堑”。

“两年前的今天,我站在世界屋脊极目远眺,目睹磅礴般的朝阳刺破永夜。今天,我即将出发再次去往他的怀抱,北坡大本营的经幡在雪幕中翻涌……山脊线那端传来旧日自己的回响,‘你看,变的只是云的形状,山永远在那里等待勇者’。”再次向世界之巅发起挑战,唐玲实时更新着自己的朋友圈。

在攀登中,唐玲遭遇了暴风雪、强风及零下40摄氏度的极端低温,但她凭借顽强的意志力突破重重险阻,最终成功登顶。

据悉,湖南省登山队是国内第一支以成建制完成“7+2全球探险大满贯”为目标的省级登山队,7是指攀登七大洲的最高峰,2是指徒步到达南北极极点。2023年5月,湖南省登山队完成了亚洲最高峰也是世界最高峰——珠穆朗玛峰的攀登,2024年12月成功挑战非洲最高峰——乞力马扎罗的攀登。下周(5月30日),队伍将启程前往俄罗斯,开启欧洲最高峰——厄尔布鲁士的攀登。



唐玲成功登顶珠峰后手举国旗。 省登山队供图



三湘名医在线

健康

当亲人变“陌生人”,理解关怀重于治疗

80%的阿尔茨海默病患者就诊时已是中晚期,早识别早干预早治疗效果更好

●长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 郝婧雯

刚说过的话转头就忘,熟悉的人怎么也想不起,慢慢认不出亲人,逐渐失去自理能力……长沙市第一医院神经医学中心二病区主任、主任医师周颖表示,以上就是阿尔茨海默病(AD)的一些典型症状。然而,80%的患者到医院就诊时已是中晚期,需要引起全社会的关注。当亲人变成“陌生人”时,理解关怀比治疗更重要。

老人患阿尔茨海默病后,不认识儿子了

最近,一位30多岁的男子带着60多岁的母亲来到长沙市第一医院记忆门诊就诊。他说:母亲两年前开始忘事,烧坏水壶,重复打电话,逐渐变得暴躁易怒,甚至认不出儿子;晚上不睡觉翻箱倒柜,出门找不到方向,经常不能离人。他开始以为“人老了记性差很正常”,直到母亲判若两人才意识到问题严重了。

在记忆门诊,经过医生详细评估和检查后,该男子的母亲被诊断为阿尔茨海默病性痴呆(中度)。更令人揪心的是,一周后该男子再次崩溃,因为其母亲抗拒服药,认为是毒药,要害她。

周颖表示,这个案例揭开了无数家庭的隐痛。阿尔茨海默病患者,常常孤独地生活在自己想象中的陌生世界,所有的记忆像碎片一样散落无法拼接在一起,不能形成清晰完整的画面,分不清现实与过去,听不懂也无法理解眼前的世界,从而产生恐惧感和不安感。而家人无法看清和理解患者的言行,备受身体和心理上的双重压力。

阿尔茨海默病是一种起病非常隐匿的神经退行性疾病,早在症状出现之前的15年至20年,大脑内就开始沉积“垃圾”蛋白——淀粉样蛋白,随着越来越多的“垃圾”蛋白沉积,继而引发其他更多的不好物质,如Tau蛋白和炎症因子等,阻碍着神经细胞间信号传导,从而导致大脑认知功能逐渐衰退。

早期只有近期记忆力下降,以前的事情不会忘记。随着病情的发展,记忆力逐渐更差,情绪脾气变得不稳定、认知错乱等,日常生活慢慢不能自理。因此,阿尔茨海默病早发现、早干预才是关键。而目前,80%的患者来记忆门诊就诊时,病情已是中晚期,其家庭所承受的痛苦,以及面临的照护负担十分沉重。如果在早期开始关注,阿尔茨海默病是可防可控的。



漫画/余宁山

这些信号不是“老糊涂”,是疾病警示

周颖表示,一般人认为,人到一定年纪后,有些记忆不好很正常,其实,有些信号并不是“老糊涂”,而是疾病的警示。

比如近期记忆下降,刚说的话,要做的事转眼就忘(如反复烧水);情绪性格骤变,温和的人变得暴躁、多疑,甚至出现攻击性言语;生活能力退化,忘记关火、算错账、在熟悉的地方迷路;时空感知混乱,分不清白天黑夜,认错人或把镜子当窗户;言语能力障碍,物体名称叫不出来,言语表达下降,沉默寡言,字写不出来;精神行为异常,有幻觉,到处走动,晚上不睡觉翻箱倒柜寻找东西。

家人一旦发现老人这种表现,需早诊早治。如上述案例中的母亲,如果能在两年前就医,结果或许大不

同。阿尔茨海默病虽不可逆,但早期干预可延缓病程,至少保留生活能力3至5年。

周颖建议,市民可在50岁起定期做记忆体检,包含脑认知功能评定、标志物检测、必要时脑影像检查。高危人群进行重点筛查,包括有家族史者;有脑血管病危险因素,如高血压、糖尿病、高血脂症、心脏病、代谢综合征者;长期吸烟、饮酒者;长期抑郁、睡眠障碍者;脑外伤、全麻术后等人群,需定期检查。此外,应抓住黄金干预期,阿尔茨海默病的发展通常分为临床前阶段、轻度认知障碍阶段和阿尔茨海默病痴呆阶段。其最佳干预期是“临床前阶段”和“轻度认知障碍阶段”,这两个阶段被称为“黄金时间窗”,干预效果最佳。

亲人变“陌生人”,更多理解多陪伴

阿尔茨海默病患者的精神行为症状,常让家属崩溃,了解其认知症的行为密码,可以帮助我们更好地应对和照顾患者。周颖表示,其实,这些行为背后都有深层次的原因,如上述患者儿子遭遇的“母亲服药难题”,就源于疾病导致的“被害妄想”。

首先,要理解这些行为不是故意找茬,而是脑细胞死亡导致情绪失控,如同电脑“系统故障”。患者行为,往往是对环境变化的一种反应。例如,患者可能会因为不熟悉的环境而感到焦虑或迷茫,不妨通过创造一个稳定、熟悉的生活环境,来减少他们的困扰。建议在家中使用标识清晰的标签,保持生活环境的整洁和有序,以便他们能更容易找到所需的物品。

其次,接纳比争辩更有效。保持耐心和机智应对,尽量避免与患者发生冲突,比如患者说“看见了已故亲人”,家人就可以这样回答“他们一定很爱你”等。此外,有效沟通很重要。采用简单的言语沟通,避免使用复杂的句子,给他们足够的时间来回应。同时,保持眼神接触和温暖的肢体语言,多陪伴可以让他们感受到关心与支持。

守护脑健康,预防比治疗更加重要

阿尔茨海默病的治疗和生活是一场漫长而艰难的旅程,不仅是对患者本人的挑战,更是对家庭的考验。周颖建议,家有阿尔茨海默病患者,市民应从容面对,采用健康的生活方式,做到早发现、早防治,为患者创造一个更温暖、更和谐的环境。

保持心智活跃。让患者参与智力活动,如读书、下棋、学习新技能等,可以帮助促进其脑部健康。研究发现,积极的心智活动能增强大脑的神经连接,有助于延缓认知衰退。

均衡饮食。饮食对大脑健康至关重要。“地中海饮食”被认为是一种优质的饮食选择,富含新鲜水果、蔬菜、全谷物、鱼类和健康脂肪(如橄榄油)。

适当的社交活动。保持

良好的社交关系有助于心理健康。研究发现,孤独感与阿尔茨海默病的风险增加相关。因此,定期与家人、朋友聚会,参与社交活动,可以帮助提升情绪和认知功能。

管理慢性疾病。高血压、糖尿病和高胆固醇等慢性疾病,可能增加阿尔茨海默病的风险。定期进行健康体检,控制这些疾病的发生和发展,有助于大脑健康。

女性发缝变宽,试试这几种方法 专家提醒要保持健康的生活方式,规律作息、避免熬夜

长沙晚报5月24日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 王艳姿）不少女性发现自己的发缝越来越宽时,便担心是不是要脱发了。22日,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)脱发门诊刘海燕副主任医师就女性关注的发缝变宽进行解答。

刘海燕介绍,发缝变宽可能由多种因素引起,一是外在原因,很多人习惯长期保持同一种发型,导致发缝处的头发反复受到拉扯和摩擦,发缝处的毛囊受到损伤,变得稀疏,发缝也就越来越宽;二是内在原因,雄激素性脱发在女性中较为常见,主要表现为头顶头发逐渐稀疏、发缝变宽;此外,内分泌失调、营养缺乏(如缺乏锌、铁等微量元素)及一些疾病因素,也可能导致发缝变宽。

她表示,发现发缝变宽后,不要着急,可以试试以下这些方法来改善:

经常变换发型。不要长期固定一种分缝方式,减少头发在同一位置的受力,让毛囊得到休息,促进头发生长。

选择合适的洗护产品。挑选含有中草药或是生物素、咖啡因、锌等成分的洗发水,有助于刺激毛囊,促进头发生长。另外,洗头时不要用力抓挠头皮,以免损伤毛囊。

调整饮食。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,比如黑芝麻、核桃、豆类、新鲜蔬菜和水果等。少吃高糖、高脂肪和辛辣、刺激性食物,以免影响毛囊健康。

医学手段干预。如果发缝变宽比较严重,可以考虑医学美容方法。必要时,还可以选择毛发移植手术。

除了上述方法,中医药在改善发缝变宽方面也有不错的效果。

中药内服。如果是肝肾不足引起的发缝变宽,医生可能会用熟地黄、山茱萸、制何首乌等药材,滋补肝肾;如果是气血亏虚导致的,医生常用黄芪、当归、党参等药材,补气养血。通过调理身体内部,从根源上改善头发的生长环境。

中药外治。中药洗头,可用侧柏叶、桑叶、苦丁茶煮水洗头,清洗头皮,改善毛囊环境。侧柏叶有凉血乌发的作用,桑叶能清热润燥,苦丁茶可以消炎止痛。每周洗2至3次,坚持一段时间,能促进头发生长。

到正规中医院进行中药熏蒸。利用艾叶、川芎、白芷等药材产生的蒸汽作用于头皮,可以温经通络、活血行气,祛风止痛,促进头皮血液循环,为毛囊提供更好的营养。

采取中医特色疗法。在百会、风池、太溪等穴位进行针灸,百会穴位于头顶中央,能升阳固脱;风池穴可以促进头部气血运行;太溪穴能滋补肾气。通过针灸刺激这些穴位,可以调节经络气血,唤醒沉睡的毛囊。

指腹轻轻按摩头皮。从前往后按摩,重点按摩发缝两侧。按摩时力度要适中,每次按摩几分钟,直到头皮微微发热,这样有助于促进头皮血液循环,配合中药治疗。

刘海燕提醒,使用中药治疗发缝变宽需要坚持一段时间,同时要保持健康的生活方式,规律作息、避免熬夜。如果对自己的脱发问题还有疑惑,建议及时咨询专业的中医师,获得更合适的治疗方案。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林