

“文脉长沙大讲堂”启动式暨《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 宁夏）“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。她表示，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。

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、大笔挖掘、整理、升华、推介长沙历史文化和优秀传统创造性转化、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产品。

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



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——

“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。”

继而，展示了长沙的山水锦绣、城郭乡村的沧桑变化中，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，书写传统文化现代转化的新范式。

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年出生于长沙宁乡，从小在田野上奔跑、在山野中成长的她，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，目睹碎钻般的朝阳刺破夜幕。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

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，熟悉的人都想不起，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，以上这些都是阿尔茨海默病（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”，直到母亲判断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，记忆力逐渐变差，情绪脾气变得不稳定、认识错乱等，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。



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。

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、高脂血症、心脏病、代谢综合征；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。

家人一旦发现老人这种现象，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

亲人变“陌生人”，更多理解多陪伴

阿尔茨海默病患者的精神性行为症状，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“看见了已故家人”，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、学习新技术等，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）。进行规律适度运动。身体锻炼不仅有助于保持健

康，也对大脑有积极影响。研究表明，适度的有氧运动如快走、游泳，能提高脑功能，增强记忆力和学习能力。建议每周至少进行150分钟的中等强度运动。

树立良好的睡眠习惯。充足或有质量的睡眠对大脑健康至关重要。确保良好的睡眠卫生习惯，如规律作息、避免在睡前使用电子设备等。

适当参与社交活动。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了解答。

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。

刘海燕表示，发现发缝变宽后，不要着急，可以试以下这些方法来改善：

经常变换发型。不要长期固定一种发型方式，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。侧柏叶有凉血止血的作用，桑叶能清热润燥，苦丁茶可以消炎止痒。每周洗2至3次，坚持一段时间，能促进头发生长。

用侧柏叶、桑叶、苦丁茶煮水洗头，可清洁头皮，改善毛囊环境。侧柏叶有凉血止血的作用，桑叶能清热润燥，苦丁茶可以消炎止痒。每周洗2至3次，坚持一段时间，能促进头发生长。

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；风池穴可以滋补肾气。通过针灸刺激这些穴位，可以调节经络气血，改善发缝变宽。

调整饮食。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，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，从根本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，可清洁头皮，改善毛囊环境。侧柏叶有凉血止血的作用，桑叶能清热润燥，苦丁茶可以消炎止痒。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；风池穴可以滋补肾气。通过针灸刺激这些穴位，可以调节经络气血，改善发缝变宽。

刘海燕提醒，使用中医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。