

长沙晚报5月28日讯(全媒体记者 郑湘平)根据携程平台预测,长沙上榜端午假期全国热门旅游目的地top10。当端午节撞上儿童节,当艾草香遇上童真笑,在这个端午六一双节,长沙文旅将推出哪些新玩法,更好地满足游客需求?5月28日,长沙市文旅广电局召开端午假期文旅宣传推介媒体座谈会,发布重点文旅活动。

5月31日至6月2日,长沙文旅将紧紧围绕着“来届贾之乡品文化盛宴”主题,精心策划非遗体验、文博展览、文艺演出、亲子活动、国潮游玩等五大板块共计52项活动,传统与现代、文化与潮流的巧妙结合,为市民游客呈上一份丰富多彩、趣味纷呈的文旅大餐。

非遗体验:烟火长沙里的文化活态传承

5月30日晚,长沙市2025年“文化和自然遗产日”非遗宣传推广月系列活动将在长沙滨江文化园杜鹃花剧场启动,端午假期将推出“花儿与少年”非遗新传作品展、烟火长沙·非遗好物市集·青蓝共咏·古戏新声live秀·百家共飨·天问新章非遗集市等多项活动,打造集非遗美食、技艺、戏曲、互动于一体的文化盛宴,将可咀嚼、可体验、可吟唱、可游玩的非物质文化遗产变成每个人触手可及的长沙味道,让市民游客真切感受长沙非遗的深厚底蕴和独特魅力。

文博展览:多维视角下的历史美学对话

文博展览,逸趣悠长。端午期间,长沙仍将持续推出形式多样、内容丰富的文博、艺术、美术等展览活动。长沙博物馆夜郎遗迹——寻找《史记》中的古国特展,带领大家探寻夜郎足迹。长沙简牍博物馆“文脉在兹·道居千年”特展全方位呈现三千年长沙自古以来作为宜居城市的基本密码。梅溪湖艺术博物馆“即刻欢聚”展览全面呈现“大黄鸭之父”霍夫曼二十多年来的艺术创作旅程,让大家在沉浸式、多感官的艺术体验中,领略霍夫曼独特的艺术魅力。谢子龙影像艺术馆推出“仙想世界”——张维个展,构建出一个融合东方哲思、童话幻想与治愈美学的梦幻宇宙。隆平水稻博物馆宫西达也的绘本世界展览,给大小朋友们带来一个爱、善良、诙谐又充满力量的绘本世界。



《寻长沙》剧场以“艺术幻境”为核心概念,勾勒千年长沙的轮廓,尽显长沙千年风华,带领观众共赴湖湘浪漫之约。

来屈贾之乡过端午才叫绝

贾谊同款简牍体验+屈原主题烟花秀,长沙文旅发布52项端午节重点文旅活动



扫描二维码
了解端午假期
长沙文旅活动安排



烟花向星辰,所愿皆成真。精彩绽放的浏阳“最忆是端午”主题焰火秀将与游客朋友在天空剧院共度仪式感满满的端午之夜。均为长沙文旅供图

文艺演出:经典IP的沉浸式艺术焕新

长沙博物馆《寻长沙》周末剧场端午假期每天推出3场演出,以商周青铜文化、汉长沙国、唐代长沙窑、宋代朱张会讲等为主要内容,通过沉浸式光影交互与空间重塑构建文博风物艺术幻境,带领观众开启一场跨越千年的文化对话。全新亮相的长沙滨江文化园杜鹃花剧场将推出少儿专场公益演出,上

演广受孩子们欢迎的卡通动漫音乐舞台剧《木偶奇遇记》。梅溪湖国际文化艺术中心大剧院3D亲子互动舞台剧《哪吒之再世英雄》、原版动漫舞台剧《屁屁侦探之怪盗U对怪盗U》以及长沙音乐厅“西游·神话”中外动画影视亲子音乐会等演出,一系列经典IP闪亮登场,将带给小朋友们有趣难忘的体验。

亲子活动:博物馆里的传统文化课堂

长沙博物馆将开展“哇哦,博物馆”、“找长沙”青少年导览等社教活动,打开博物馆的发现探索之旅。长沙简牍博物馆将开展简牍里的中国节、我们长沙真好玩等活动,让小朋友们深入了解端午背后的历史文化。长沙市图书馆故事驿站将举行“我们的节日·端午节”主题绘本活动。长

沙铜官窑博物馆将举办“粽享童趣”逛文创市集,邀孩子们一起逛市集、盘文创、寻珍宝、射五毒。长沙美术馆的“童趣端午五彩绳艺”端午少儿活动、湖南省科学技术馆的六一科学工坊活动、芙蓉区图书馆创客手工活动等,为亲子出行提供了更多选择。

国潮游玩:景区里的沉浸式节庆体验

端午假期,全市各大景区活动已安排就位,只等你来!浏阳“最忆是端午”主题焰火秀将于5月31日晚精彩绽放,邀请游客朋友在天空剧院共度仪式感满满的端午之夜。大王山旅游度假区将举办2025大王山星光烟火季,针对端午节、六一儿童节分别设计推出“粽夏夜梦之夜”“花漾童趣游”两场主题烟花秀。长沙方特将推出“熊出没星空烟花剧”,全景烟花联动梦幻无人机,将《熊出没》动画搬上夜空,打造“白月梵星”等震撼场景。长沙铜官窑国风乐园策划的“仙凡术法大比”活动,将古代神话与现代娱乐完美融合。靖港古镇将推出端午好运季,白

天解锁“拯救屈原”好运守护战任务打卡、“芦江保卫战”沉浸式演绎互动、靖港长龙宴等15大游玩体验,晚上打卡湖南人必看的一场戏《花开靖港》。长沙世界之窗端午六一季·大王山猪猪侠乐园BOND、炭河古城双节狂欢、道林古镇端午游园会、青山铺镇大沙里自然村落端午游园会等活动,解锁“粽”情游园、妙趣横生的游玩新体验。

这个端午假期,除了丰富多彩的文旅活动,针对市民游客多元化的出行需求,长沙文旅还精心策划了四条特色文旅线路,融合非遗民俗、艺术体验、亲子狂欢、诗意山水,为游客打造多维度、沉浸式的假期体验。

线路1	千年民俗寻踪游 东茅街茶馆——火宫殿——太平老街——长沙简牍博物馆——天心阁——杜甫江阁——湖南博物院——长沙非遗馆——长沙博物馆(《寻长沙》演出)——靖港古镇——道官冲非遗生态村
线路2	缤纷艺术个性游 后湖国际艺术中心——梅溪湖国际文化艺术中心——梅溪湖艺术博物馆——谢子龙影像艺术馆——李自健美术馆——新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》——湖南美术馆——长沙滨江文化园——笑嘛脱口秀俱乐部——浏阳天空剧院
线路3	童趣一夏亲子游 大王山旅游度假区——长沙世界之窗——青山铺镇WeLand自然村落——铜官窑文化旅游度假区——千龙湖生态旅游度假区——炭河古城——方特东方神画——道林古镇
线路4	诗意山水浪漫游 岳麓山——橘子洲——江天暮雪光影剧场——松雅湖国家湿地公园——湘丰茶业庄园——黑麋峰——灰汤温泉国家级旅游度假区——大围山国家森林公园——画里小河生态旅游区

文化旅游线路

线路1 千年民俗寻踪游
东茅街茶馆——火宫殿——太平老街——长沙简牍博物馆——天心阁——杜甫江阁——湖南博物院——长沙非遗馆——长沙博物馆(《寻长沙》演出)——靖港古镇——道官冲非遗生态村

文化旅游线路

线路2 缤纷艺术个性游
后湖国际艺术中心——梅溪湖国际文化艺术中心——梅溪湖艺术博物馆——谢子龙影像艺术馆——李自健美术馆——新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》——湖南美术馆——长沙滨江文化园——笑嘛脱口秀俱乐部——浏阳天空剧院

文化旅游线路

线路3 童趣一夏亲子游
大王山旅游度假区——长沙世界之窗——青山铺镇WeLand自然村落——铜官窑文化旅游度假区——千龙湖生态旅游度假区——炭河古城——方特东方神画——道林古镇

文化旅游线路

线路4 诗意山水浪漫游
岳麓山——橘子洲——江天暮雪光影剧场——松雅湖国家湿地公园——湘丰茶业庄园——黑麋峰——灰汤温泉国家级旅游度假区——大围山国家森林公园——画里小河生态旅游区

健康

孩子跑步老喊腿疼?真不一定是“偷懒”

专家表示,可能是身体发出的健康警示,要及时排查问题进行针对性治疗

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 任思念

对于孩子来说,跑步本是一件轻松、平常的事情。当孩子运动时喊腿疼,究竟是难受还是偷懒?

5月29日是“全国爱足日”。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)湖湘张氏中医骨伤治疗中心(骨伤五科)主任、副主任医师阮红良表示,少年儿童处于生长发育高峰期,骨骼、肌肉、关节尚未发育成熟,在跑步时比成人更易受损。今年4月,国家卫生健康委等部门发布了《关于开展“儿科和精神卫生服务年”行动(2025—2027年)的通知》,明确家长、学校和老师应更多地关注孩子的身心健康。若孩子平时跑步频繁喊腿疼,家长切勿轻易认为是其“偷懒”,这可能是孩子身体发出的健康警示,需及时排查原因。

足踝损伤和疾病发生率逐年上升

春天以来,越来越多的人走出家门参与户外运动,公园、江湖边、体育馆、健身房……处处是人们活力四射的身影。然而,有些家长却犯起了愁。

昨日,一位忧心忡忡的家长带着孩子来到湖南中医药大学第二附属医院骨伤五科。这位家长说,孩子一跑步就喊腿疼,起初以为是偷懒,次数多了觉得不对,便赶忙来医院就诊。经医生仔细检查,最终确诊为扁平足所致。

在生活中,类似情况并不少见。

足踝的健康,对于每个人的日常生活和工作都至关重要。然而,由于各种原因,足踝损伤和疾病的发生率逐年上升,给患者带来了巨大的痛苦和不便。特别是儿童、青少年足踝健康状况不容乐观。儿童、青少年在生长发育过程中,由于运动方式不当、肥胖、长期穿不合适的鞋子等因素,造成足踝问题这一现象较为常见,例如扁平足、高弓足、足外翻、足内翻等。

有统计表明,我国60%的儿童存在足部健康问题,而扁平足在青少年中的发病率约为25%~49%,足外翻等问题也有一定比例。足踝是运动非常重要的关键部位,“足”不仅影响日常生活,还可能引发更严重的健康问题。



扁平足或导致腿疼并影响步态

阮红良解释,所谓扁平足,也被称作扁平足畸形,是一种足内侧纵弓低平或消失的病症。此病症可能是因为先天或后天病因导致足踝部肌肉、肌腱或韧带的功能不全,或骨骼结构异常,无法维持正常的足弓结构。扁平足发病率与年龄、性别、体重有关,男性发病率高于女性,肥胖儿童的发病率较高。疾病类型可分为先天性扁平足和后天性扁平足,后者也被称为获得性扁平足。

正常脚底有向上足弓,如同天然弹簧,不仅在行走、跑步时可以缓冲地面冲击力,保护身体免受震荡,还能维持身体平衡,让行动更稳定高效。当孩子患扁平足后,足弓缓冲功能减弱,跑步时身体重量不能均匀分散,集中在足底某些部位,使其承受过大压力,引起疼痛。

扁平足大部分病例无症状,但在少

数情况下,扁平足会出现足踝部和小腿下部的疼痛,并影响步态。其并发症可能包括关节炎、足部关节的退行性变化,以及跖骨的疲劳性骨折等。不过,扁平足并不具有传染性。

扁平足为何会导致腿疼呢?阮红良分析,第一,压力分布不均。扁平足使足底与地面接触面积增大,冲击力集中在足底内侧、足跟等部位,长期压迫导致肌肉、韧带疲劳损伤。第二,肌肉过度劳累。为弥补足弓缓冲不足,维持平衡与正常姿势,小腿内侧肌肉需持续紧张发力,如小腿内侧肌肉持续紧张收缩,时间久了就会过度劳损,产生酸痛。第三,关节受力异常。扁平足会影响下肢关节正常受力,改变膝关节、髋关节受力方向和大小,跑步时异常受力会加重关节负担,损伤关节周围组织,引起疼痛。

三个简单方法可判断是否扁平足

阮红良介绍,以下这三个简单方法,市民在家就可以初步判断孩子是否存在扁平足。

足印法:准备一张白纸、一支笔和少量面粉或滑石粉,让孩子光脚站在撒粉处,在白纸上踩出脚印,若足弓内侧大部分被填满,与其他部位无明显凹陷区分,可能有扁平足问题。

观察站立姿势:孩子自然站立,从后方观察,正常跟腱垂直地面,若跟腱向内侧弯曲呈“外八字”,且双脚外翻,可能有扁平足。

足弓触摸法:让孩子坐在椅子上,抬脚,家长手指沿脚底内侧从脚跟向脚趾滑动触摸,正常能感觉到明显足弓弧度,若触感平坦、缺乏弧度。

孩子跑步频繁喊腿疼应及时检查

如果孩子平时跑步频繁喊腿疼,家长要重视,这可能是身体发出的健康警示,需及时到医院排查原因。如何保持孩子的足部健康?阮红良建议,平时要做好以下几个方面。

及时就医。孩子跑步频繁喊腿疼,家长应尽快带孩子就医,全面检查明确病因,进行针对性治疗。

合理运动。因运动损伤导致腿疼,疼痛期要减少运动量,避免剧烈运动,让受伤部位休息,恢复运动后,教导孩子要保持正确的跑步姿势,如身体正直、手臂自然摆动、步伐适中,避免过度跨步;运动前充分热身,如活动关节、慢跑;运动后适当拉伸放松,缓解肌肉疲劳。

补充营养。缺钙儿童平时要多摄入牛奶、豆制品、虾皮等,每日晒太阳15~30分钟以促进钙吸收。缺钙严重时,应在医生指导下服用钙剂。

扁平足的干预。孩子确诊扁平足,要根据医生建议进行治疗。轻度扁平足可穿戴矫形鞋垫或矫形鞋,改善足部生物力学结构,减轻疼痛;中重度扁平足,可能需要手术治疗;还可可在医生或康复治疗师指导下,进行足部肌肉锻炼,如脚趾抓地、足弓伸展,增强足部肌肉力量,改善足弓形态。

阮红良提醒,保持足部健康,通过正确判断和及时处理,能帮助孩子享受运动的快乐。

手指麻木别急着治颈椎 可能是“鼠标手”在作怪

长沙晚报5月28日讯(通讯员 王群 彭喜洋 全媒体记者 徐媛)近日,54岁的张女士突然察觉右手不适,大拇指、食指、中指及半个无名指出现麻木症状,前往湖南中医药大学第一附属医院就诊。医生通过“右腕关节”超声检查发现,张女士右手正中神经在腕横韧带处受到卡压,且近端神经出现肿胀,最终确诊为腕管综合征。

“腕管综合征俗称‘鼠标手’,容易被误诊为颈椎病、神经肌肉病等。”湖南中医药大学第一附属医院超声影像科主任医师王月爱介绍,人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称之为腕管,由于各种原因如腱周组织增厚、屈肌支持带增厚等挤占了管道的空间,就会引起腕管内压力增高,造成正中神经受到压迫,引起疼痛、无力或手麻等症状和体征。

腕管综合征是最常见的周围神经卡压性疾病,主要症状表现为手腕部疼痛或大拇指、食指、中指无力和麻木,常见于中年女性。但由于其症状与颈椎病相似,特别是神经根型颈椎病,常常被误诊为颈椎病。此外,腕管综合征还可能被误诊为手部本身的疾病,如神经肌肉病,因为在日常生活中,市民要注意保持正确的手腕姿势,避免长时间重复性的手部动作,如长时间使用电脑、手机等,从而导致腕管综合征。

王月爱提醒,如果出现关节痛、手脚麻木、运动后肌肉拉伤、崴脚、包块等,可以前往医院进行肌骨超声检查,明确病因,以便对症治疗。在日常生活中,市民要注意保持正确的手腕姿势,避免长时间重复性的手部动作,如长时间使用电脑、手机等,从而导致腕管综合征。此外,腕管综合征还可能被误诊为手部本身的疾病,如神经肌肉病,因为在日常生活中,市民要注意保持正确的手腕姿势,避免长时间重复性的手部动作,如长时间使用电脑、手机等,从而导致腕管综合征。