

清代御赐“永镇定湘王”织绣荣归故里，湘军博物馆首展唯一历史见证

# 一针金线绣江山

长沙晚报6月11日讯（全媒体记者 任波 通讯员 刘智）6月11日下午，长沙揽天心湘军博物馆的玻璃展柜里，一方明黄缎地织绣桌围正泛着温润的光泽。金线绣就的“敕封永镇定湘王”七字楷书，在射灯下如帝王朱批般夺目——这是海外漂泊数十年后、由揽天心湘军博物馆馆长陈湘舟重金购藏的清代御赐龙纹桌围，首次在故土揭开面纱并面向公众展出。清代御赐龙纹桌围也是长沙本土“定湘王”目前所发现的唯一重要遗物及与湘军深厚渊源、无可替代的实物见证。

## 明黄缎上的帝王朱批与将士热血

此次首展的焦点文物是一件工艺精湛的清代御赐织绣桌围。该织绣以明黄缎为底，整体呈正方形，分为围额与围身两部分。围额以金线绣有“敕封永镇定湘王”七字楷书，围身主体图案为气势恢宏的龙盘踞于海水江崖纹之上，辅以流云、蝙蝠、牡丹等祥瑞纹饰，针脚细密，纹样华贵，展现出江宁织造的顶尖水准。专家综合其文字、材质、纹饰及用途判定，此物为清咸丰皇帝于咸丰三年（1853年）敕封善化县城隍为“永镇定湘王”后，特赐予长沙善化县定湘王庙用于供桌的用品。

这件桌围的背后，深植于湘军崛起的历史与长沙旧时本土的民间信仰。据光绪《善化县志》记载，咸丰二年（1852年），深秋的长沙南城墙，太平军的炮火将天心阁旧址的垛口炸成齑粉。守城将士将善化城隍神像抬至南城楼（即天心阁旧址）祈求护佑。后太平军西王萧朝贵被炮击身亡，天王洪秀全率太平军围城，前后共计81天而长沙仍未陷落，最后太平军只得撤围渡湘江从洋湖翻山西去，长沙城得以保全。时任署理湖南巡抚潘铎奏请朝廷敕封，清咸丰帝遂正式加封善化县城隍为“永镇定湘王”。永镇定湘王成为湘军重要的精神象征。之后，左宗棠、曾国荃等湘军领袖相继在南京筹建“湖南定湘王行宫”。11日在湘军博物馆展出的这件桌围，正是从长沙本土城隍演变为湘军“保护神”并随军远播千里的信仰流变史的唯一现存实物载体。

光绪年间，左宗棠、刘锦棠率湘军收复新疆，所到之处广建定湘王行宫。直至近代，定湘王信仰仍在延续。1942年现代著名作家茅盾行走于新疆大地，他在《新疆风土杂忆》一文中说：“在乌鲁木齐，我参观了一座名为‘定湘王庙’的庙宇。这座庙宇是清朝时期由湖南籍的移民所建，供奉的是湖南的地方神祇——定湘王。”



清代御赐龙纹桌围主体图案为气势恢宏的龙盘踞于海水江崖纹之上。

长沙晚报全媒体记者 任波 摄

## 御赐桌围的数字化重生之路

在同期举行的学术研讨会上，与会专家学者高度评价了这件文物的多重价值。他们认为，这件清代“敕封永镇定湘王”黄缎地织绣海水江崖龙纹桌围不仅是工艺卓绝的清代御赐珍品——其明黄缎底、龙盘踞的海水江崖纹及流云蝙蝠等祥瑞纹饰，尽显江宁织造的顶尖水准；更是研究湘军精神世界、长沙地方民间信仰及晚清社会文化不可多得的“双重”历史证据：既是清代织绣工艺的实物范本，又是湘军信仰体系与地方文化互动的历史见证，其唯一性与明确的年代属性赋予了它极高的艺术、历史与文化价值。

陈湘舟表示，博物馆将依托“湘博科技”平台，联合湖南大学与国家超级计算长沙中心的技术力量，通过高精度三维数字化采集建模，构建文物的数字孪生体，实现文化遗产在数字空间的永续保存。同时，将积极推进文博数字化展示与特色文创开发，以实际行动呼应今年“文化与自然遗产日——让文物焕发新活力、绽放新光彩”的主题，使这件承载湘军魂与长沙记忆的瑰宝，在新时代焕发出更璀璨的光彩。

# 单依纯版《李白》，今天你听了几遍？

长沙晚报6月11日讯

（全媒体记者 宁莎鸥）最近，你一上网是不是就被“如何呢？又能怎”这句话给刷屏了。上周末，单依纯在《歌手2025》中改编了脍炙人口的金曲《李白》。这版个性化的改编一出街便引发现象级热议，尤其是那句“如何呢？又能怎”，以一种充满力量的方式呈现，迅速席卷全网。不但奥运跳水冠军全红婵引用、全网玩“二创”，联合国教科文组织，全国文旅机构更纷纷联袂“安利”。这首“洗脑”金曲、这句“魔性”金句，为何如此出圈呢？

6月6日晚，单依纯在歌手中重新演绎了李荣浩的《李白》，融入电子国风、《王者荣耀》游戏梗（如“我本是辅助，今晚来打野”）等年轻人喜闻乐见的元素。

这些改编内容也被解读为对世俗标准的反讽，尤其是重复念白式歌词（“如何呢？又能怎”）呼应了年轻人“发疯文学”的自嘲。歌曲一唱完便引发热议，有人觉得

## 联合国教科文组织“安利”，全网“跟拍”

《李白》不仅在国内引起了轰动，还得到了国际权威机构的关注。联合国教科文组织结合世界海洋日的节点，透过歌曲中的歌词呼吁全球关注海洋公益。



## Z世代：如何呢？又能怎

### ● 付臣欢

最近打开手机，谁没被单依纯版“发疯”的《李白》刷屏？《歌手2025》舞台上，她一袭红裙甩头嘶吼，把李荣浩的洒脱小调原曲硬核改写：“我本是辅助，今晚来打野”“如何呢？又能怎”——短短48小时，这两句词刷屏B站、小红书等各大社交平台，Z世代的“发疯文学”终于有了BGM。

改编中的魔性旋律+梗乐狂欢，有人爱得不行天天单曲循环，有人吐槽“不听难受，听了更难受”。但不可否认的是，这歌彻底火出圈了，甭管认不认可改编的文化混搭，它的表达确实“有点东西”，踩中了当代年轻人两大情绪命门——其一，是反规训宣言。歌词是“你看我多乖多聪明多么听话”，腔调里却全是截然不同的情感表达，成了网友对职场PUA、社会标签等的反讽。大家迅速二创出学渣版、研究生版、打工版等等，真是应了那句“没有技巧全是真情实感”。其二，是反内耗出口。改编创作，既是单依纯本人对《歌手2025》前两期网友争议的回应，更代表了Z世代把人生焦虑解构成“爱咋咋地”的松弛哲学。“区区3万天，试试又能怎？”我就这个样，你能怎么样？就像网友所说的，她在替所有想掀桌的普通人发疯。

改编后的歌词，确实与原曲《李白》存在割裂。但这反而更让人发问：如此“不完美”的创作，怎么还能成爆款？因为哪怕不完美，却能让年轻人在旋律中短暂“夺回生活主动权”。就像音乐节乐迷们在雨中蹦迪、在摇滚节奏里“开火车”一样，那些不符合“世俗眼光”的肆意，让人感觉到逃离压力的“活人感”。年轻人永远需要一句话，来宣泄内心真正的情绪情感——昨天可能是“去他的”，今天就是“如何呢？又能怎”。

## 00后观察

## 健康

# 高考后情绪像“过山车”？心理专家教你避免

### ● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 凌冰心 聂斌

2025年的高考已经结束，考生们经历了紧张考试之后，终于迎来了放松的时刻。然而，随之而来的可能还有情绪的“过山车”，从考前的紧张焦虑到考后的放松，甚至有考生出现迷茫、崩溃等情绪，这一系列情绪变化将给考生和家长带来了新的挑战。

湖南省第二人民医院儿少心理科主任周亚男主任医师提醒，高考后的情绪调适至关重要，不仅关乎考生的心理健康，更影响着他们未来的发展。

### 高考后的情绪像“过山车”般起伏属正常现象

“本以为考完我会很开心，结果发现自己好像做什么都提不起兴趣。”高考结束，考生小安（化名）却感觉自己有些“不对劲”：对于之前精心规划的毕业旅行，她失去了兴趣；考前积攒了许久、迫不及待想看的电视剧，她看了一集就感到索然无味；即便是她曾经钟爱的烧烤、火锅，现在似乎也变得味同嚼蜡……此外，成绩优异的小安开始对自己的高考成绩感到焦虑，“万一没考好怎么办？我最后一道大题是不是写错了？”这些念头填满了小安的脑海，让她食不知味、昼夜难眠。

小安的案例并非个例。高考结束后，许多考生面临着类似的情绪困境。当考生们担心分数不如预期时，他们往往会陷入深深的失望、自责和恐惧之中。他们担心未来的不确定性，害怕面对父母的期望，甚至会产生自我否定的情绪。那些感觉自己考得不错的考生，也并非都能顺利度过这段时期。有的考生在父母的过度关注和庆祝中，感受到了巨大的压力，从而陷入深深的惶恐之中。

高考后的情绪像“过山车”般起伏，有人如释重负，有人焦虑未来，也有人陷入莫名的空虚。对此，周亚男表示，其实，这些反应都是大脑在经历长期高压后的正常反应，无需自责或强行压抑。

### 考生要调整好自己，走出情绪的“迷雾”

“高考后的情绪波动是正常的生理和心理反应，考生们需要学会正确地面对和调适。”周亚男建议，首先要允许自己情绪波动，而不是强行压抑。哭泣、倾诉、绘画、运动、冥想等方式都可为情绪找到一个“安全出口”，让内心的的压力得以释放。

其次，调整生活节奏也是关键。从高三紧张的备考状态突然切换到无目的放松状态，容易导致身心失衡。很多考生会选择熬夜刷剧、通宵游戏、无规律进食，看似解压，实则破坏生物钟。建议制定弹性作息表，维持基本作息，允许适度的娱乐时间，而非“报复性”破坏生活节律。

此外，可以逐步增加兴趣爱好的占比，如阅读、绘画等，参与轻度户外活动，还可

以利用这段时间学习一些独立生活技能，如理财、洗衣、做饭等。

认知重构也是帮助考生走出情绪困境的重要手段。周亚男表示，考生们需要打破“高考决定一生”的错误认知，接受高考只是人生旅程中的一站，未来还有许多可能性。考生们可以通过复盘备考过程中的成长经验，用“霍兰德职业兴趣测试”“MBTI性格分析”等工具探索兴趣方向，与父母、老师共同讨论升学、就业、技能提升等多路径规划。考生们要学会接受未来的不确定，高考绝非终点，仅是人生旅程中的一站，还有很多篇章在等待着自己去体验。

重启社交，寻求支持系统也非常重要的。考生们可以与同学组织短途旅行、兴趣爱好小团体，与父母坦诚交流未来规划，组织家庭活动或者聚餐，通过社交活动缓解孤独感，获得心理支持。

周亚男提醒，考生们若出现持续两周以上的失眠、社交退缩、情绪低落、自杀念头或躯体症状（如心悸、胃痛），务必及时告诉家长，寻求专业帮助，尽快就医，医生可提供全面专业评估，必要时需通过药物治疗、心理治疗、物理治疗等方式干预。

心理调适周期因人而异，通常需1至3个月恢复平衡。若自我调节无效，及时求助专业机构，主动寻求支持是对自己负责的表现。



### 家长也要做好情绪管理成为孩子的“定海神针”

高考后，考生的情绪调适离不开家长的支持和引导。家长首先要稳住自己的情绪，因为孩子对家长的情绪变化非常敏感，家长的焦虑、叹息、紧锁的眉头等都会无形中放大孩子的恐慌。因此，家长要学会管理自己的情绪，成为孩子情绪的“镇静剂”。家长要从“裁判”的角色转变为“领航员”，给予孩子无条件接纳。一个坚实、没有评判的拥抱，拍拍肩膀的沉默陪伴，甚至比言语更有力量。要让孩子知道，无论分数高低，他们都是父母最珍视的孩子，价值从不绑定在一张成绩单上。

同时，家长要学会打破孩子的思维牢笼，帮助孩子区分可控与不可控因素，拉长人生的镜头，寻找多元价值标尺，让孩子明白高考并非人生的唯一衡量标准，他们的善良、幽默感、才艺等都是闪闪发光的碎片。

在孩子情绪稳定后，家长可以引导孩子进行未来规划。先疏情绪，再谈规划，共同分析孩子的优势学科、复读的利弊、下一阶段的特色、优质职业院校的升学就业通道、留学的可行性等，提供多种选项，而不是命令孩子作出选择。

最后，家长要回归正常的生活节奏，保持运动、社交等活动，让孩子看到高考虽然重要，但生活不只有高考。父母从容的姿态是最有力的生命教育，也是孩子穿越风浪的底气。

高考只是人生的一个阶段，考生和家长都需要学会正确面对高考后的情绪波动。考生们要积极调整自己的情绪，探索未来的可能性；家长们要稳住自己的情绪，给予孩子无条件支持和引导。只有这样，考生们才能平稳度过这段特殊时期，以健康的心态迎接人生的下一段旅程。

## 2025届·高考

# 遭遇“天下第一痛”怎么办？微创球囊关上“疼痛开关”

长沙晚报6月11日讯

（全媒体记者 杨云龙 通讯员 陈珣 李艳）三叉神经痛被称为“天下第一痛”，对于患者来说，吃饭、说话甚至是微风拂面，都可能引发难以忍受的电击样剧痛。对于这种“天下第一痛”，药物治疗往往收效甚微，而开颅手术创伤大、风险高，让许多患者望而却步，怎么破解？近日，长沙市第四医院神经外科一病区成功开展了“经皮三叉神经半月节球囊压迫术（PBC）”，用小球囊让患者告别剧痛之苦。

石爹爹患有三叉神经痛，8年来常常被左侧面部的刀割样疼痛折磨。药吃了很多，但疼痛依旧，严重影响了他的饮食起居和睡眠质量。近日，难以忍受的石爹爹来到长沙市第四医院神经外科一病区就诊。神经外科一病区医生团队决定为其实施球囊压迫术，利用微球囊短暂压迫三叉神经的“疼痛开关”——半月神经节，使其功能发生可逆性改变，从而有效阻断痛觉信号的传导。

石爹爹两年前做过冠状动脉支架植入术，而且高龄、体质弱。手术团队完善术前评估后，制定了周密的手术方案，神经外科一病区主任、副主任医师张凌云带领团队仅用30分钟就顺利完成了手术。

令人欣喜的是，麻醉苏醒后，石爹爹即刻感受到折磨他多年的剧烈疼痛消失了。术后第一天，他就能正常进食、洗澡，脸上露出了久违的轻松笑容，他说：“真没想到这么个小手术，就把我的问题解决了。早知道我就早点来医院

单依纯  
湖南卫视供图