

六月长沙，非遗潮涌，长沙“文化和自然遗产日”宣传推广月活动点亮传承之光

当千年文脉 遇见青春表达

长沙晚报全媒体记者
郑湘平 通讯员 宋林

以“融入现代生活 非遗正青春”为主题的“文化和自然遗产日”宣传推广月，打破了人们对非遗的刻板印象，用年轻人的方式重新讲述湘楚大地的文化故事，探索出一条“传统基因年轻化表达”的新路径。



霓虹灯下的古韵新声

5月30日的滨江文化园杜鹃花剧场，仿佛被施了一场文化魔法。第九批市级非遗代表性项目授牌仪式，给非遗传承注入了新鲜血液。舞台上，各种奇妙的组合轮番登场：王志敏带着开福小戏骨艺术团，用充满湘味的长沙弹词Rap《非遗传薪火》，把快板的利落和街头吆喝的韵味，都揉进了动感的节奏里；湘剧梅花奖得主周帆和师父陈爱珠合演的《沁园春·长沙》，高亢的唱腔中流淌着千年湖湘文脉；省艺职院的学

生们则借助数字化场景，让《唐宫仕女图》里的人物“活”了起来，在舞台上翩翩起舞。最后，青少年宫的孩子们带来的戏曲串烧，那一声声稚嫩却有力的唱腔，恰似星星之火，预示着非遗传承的燎原之势。

三场主题展览就像打开非遗宝库的三把神奇钥匙：“花儿与少年”（非遗新传作品展）借着端午和六一的热潮，设置了“童稚拾光”亲子手作区，家长和孩子一起体验湘绣、铜官窑陶瓷的拓印、剪纸，在互

动中感受非遗的魅力；风华织梦”（数字非遗场景）让古老技艺穿越时空，在现代科技中绽放新光彩。“星垂平野阔”精品展，百余件传世佳作静静陈列，无声诉说着长沙非遗的精湛工艺。“长沙有戏皮影千年”展则以光影为墨，锣鼓为笔，为湖湘皮影的当代新生写下生动注脚。数字技术的加持，让每一件展品都不再是冷冰冰的陈列，而是变成了能触摸、可感知的文化记忆。

烟火与世界的交响对话

绣香囊的精致针脚交织在一起，勾勒出最具长沙特色的城市烟火。而在中非经贸博览会上，乌克兰演员威廉和面塑传承人彭凤玲以袁隆平杂交水稻为灵感，共同创作的“稻穗面塑”，则让非洲客商读懂了“一粒种子改变世界”的中国故事。小吃摊的热闹与国际展台的庄重相映成趣，长沙用“生活味”和“国际范”两种独特语言，让非遗成为世界文明对话的通用密码。

非遗宣传推广月期间，“花儿与少年”非遗新传作品展、“星垂平野阔”长沙非遗精品展等展

览活动、“长沙有戏皮影千年”湖湘文化中的光影叙事展、“青蓝共咏古戏新声live秀”非遗展演季、“烟火长沙”非遗好物市集等丰富的“非遗大餐”正陆续举行，市民游客们不仅可以近距离欣赏非遗之美，还能参与互动体验，品尝地道非遗美食，感受非遗生生不息的青春力量。长沙市非物质文化遗产保护中心主任张军说：“非遗推广月，本质上是一场关于文化传承的青春实验。数字技术加持、校园课堂助力、国际舞台延伸，非遗在青春的碰撞中永远焕发着蓬勃生机。”

非遗展演借助数字化场景，让《唐宫仕女图》里的人物“活”了起来。



终于戴上了心心念的‘如意头’（王侯将帅的头饰）。”一名游客开心地拍照留影。
均为长沙非遗馆供图

夏天是各种疾病的高发期，高温、闷热、湿热的气候容易引发哪些健康问题？日常生活中如何防护？

夏至将至，快来跟中医学养生

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 吴昊 何可

6月21日，夏至将至。夏至以后，昼长夜短，气温升高，高温高湿的气候又给病原微生物加速繁殖创造了条件。因此，夏天也是各种疾病的高发期。夏季高温、闷热、湿热的气候容易引发哪些健康问题？日常生活中如何防护？“冬病夏治”的三伏贴有什么注意事项？6月18日，湖南省卫生健康委、省中医药管理局联合举办了“时令节气与健康湖南·夏至篇”新闻发布会，解答市民关心的问题。



漫画/何朝霞

夏至养生，要牢记五点

《内经》曰“先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑”，夏季高温多雨，上蒸下煮，大多为暑邪致病。暑邪既能耗散人体正气，又易损伤脾胃。湖南省中医药研究院副院长、主任医师刘柏炎提醒市民，夏至时节常引发以下疾病：

中暑：主要表现为体温升高，皮肤发烫，甚至有神志不清、全身抽搐等症状。

急性肠胃炎：因食用不洁净食物或冷饮刺激肠胃导致的腹痛、腹泻、呕吐等。

皮肤疾病：气温高导致皮肤晒伤、湿疹等；潮湿环境导致真菌感染，如脚气、股癣等，还有因蚊虫叮咬所致皮肤红肿瘙痒的皮炎等。

空调病：长期待在空调环境中，室内外温差大，导致出现头痛、乏力、鼻塞流涕等症状。此外，夏季高温闷热，容易诱发心脑血管等疾病，比如心肌梗死、中风等。

刘柏炎建议大家从以下五个方面加强日常防护：

起居调养。“顺应天时，与日同行”，夏至后

昼长夜短，养生宜晚睡早起，保持每天7小时左右的睡眠时间，中午小憩30分钟左右。室内温度维持在26℃~28℃，避免冷风直吹，定时开窗保持空气流通；夜间入睡时盖轻薄被褥，以防受凉感冒。

饮食调理。饮食把握“三宜三忌”：一宜清

淡养胃，健脾祛湿；二宜清热解暑，生津养阴；三宜增酸减苦，补液固津。一忌贪凉伤阳，二忌肥甘厚味，三忌过咸过甜。

运动保健。要坚持适度、不疲劳的原则，推荐练习太极拳、八段锦等中医养生功法，或选择游泳、散步等和缓有度的运动方式。

情志调摄。夏日养生“贵在养心”，尤其要保持情绪平稳，避免烦躁动怒。

日常防护。夏日出行需涂抹防晒霜，佩戴遮阳帽、太阳镜防紫外线；随身备好藿香正气水等防暑药品以应对突发状况；老人、孩童、孕产妇及慢性病患者应加强防晒避暑措施。

长沙夏日湿热，用好这份祛湿秘籍

夏至时节，长沙气候湿热，贪凉也易加重湿气，养生要注意哪些问题？刘柏炎介绍，节气养生深刻体现了中医“天人相应”的整体观。在中医看来，夏至是日长之至、阳气盛极之时，气候和疾病发生均有明显的特点：一是湖南气候炎热；二是雨水多，湿气重，暑湿之气易阻碍气机，损伤阳气而出现各种不适或疾病。

根据夏至前后的气候特点，生活中可以选用以下方法进行调理：

饮食调养 作为中医药防治疾病最为生活化的方法，夏至前后可以使用健脾化湿的药食同源中药，制作一些简易药膳。比如，每天早餐食用几片生姜，或用山药、赤小豆等炖煮老

鸭等。刘柏炎推荐“一茶一粥”两个药膳：荷叶参麦茶，取西洋参10克、麦冬15克、干荷叶5克，煮水代茶，能益气生津、清暑化湿，对在高温户外作业人群特别适宜；绿豆薏米百合粥，绿豆50克、薏米50克、百合50克、陈皮10克、粳米100克，熬煮至熟烂，具有清暑化湿、健脾安神的功效。

适度运动、非药物调理 夏天可以选择适合自己的运动方式，如慢跑、快走、八段锦等。

按揉足三里、阴陵泉等穴位 足三里穴位于小腿外侧、犊鼻下3寸，俗话说“常按足三里，胜吃老母鸡”，按揉可以健脾。阴陵泉穴在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘，谚语也说“常按阴陵泉，湿气不再缠”，湿气重的人可以按揉。

艾灸、三伏贴 选用艾灸、三伏贴等方法刺激穴位，激发经络气血，鼓舞人体阳气，祛除机体湿气，提升抗病能力。睡前也可以用生姜、艾灸水泡脚，但要注意水温不宜过高。

如果已经出现食欲不振、腹胀、身体困重、大便黏腻等症状，需在专业的中医医师指导下服用中药或者中成药。

三类人群不适用三伏贴

中医理论中有种说法叫“冬病夏治”，像三伏贴这种传统疗法很受群众欢迎。“三伏贴”能提高机体免疫力，预防时疫和感冒等；温暖脾胃，调理慢性胃炎、肠易激综合征等消化系统

疾病。

三伏贴还能缓解风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病，以及颈腰椎病、腰椎管狭窄症、腰肌劳损、坐骨神经痛、网球肘、电脑手等肢体经络的疼痛性疾病。

“有些情况则需禁用或慎用三伏贴。”湖南中医药大学第二附属医院院长、主任医师刘春华提醒，一是皮肤创伤、溃疡、感染或皮肤病患者禁用；二是发热、出血性疾病、中风、肝阳上亢头痛及严重脏器功能障碍者也不宜使用；三是孕妇、糖尿病患者、结核病及传染病患者要慎用；四是颜面五官、关节、重要脏器及血管处应避免贴敷。

为了保证三伏贴的疗效，又避免起疱等，贴敷时还需注意以下几个方面：

成人每次贴敷4至6小时为宜，儿童每次贴敷控制在0.5至2小时，具体需根据年龄、皮肤敏感度和体质调整，初次贴敷时间宜短。

贴敷期间应避免剧烈运动、大量出汗、淋雨、直吹冷风，忌食生冷、辛辣、油腻及发物，贴敷24小时内不宜洗澡，尤其不宜冷水洗浴贴敷部位。

贴敷后局部出现轻微红、肿、痒或细小水疱，属正常药物反应，一般可自行消退，不要粗暴搔抓。但若出现剧烈灼痛、瘙痒难忍或出现较大水疱，应立即取下敷贴，及时就医处理。

“艾灸穴位，三伏天吃‘伏鸡’等，也可以温养阳气、补助正气。”刘春华补充道。

全运会杀进前八！

湖南U18女足创历史最佳战绩
湘妹子，你们真棒

长沙晚报6月18日讯

(全媒体记者 赵紫名)6月17

日，第十五届全运会足球项

目女子18岁以下组(U18女

足)决赛阶段小组赛收官。湖

南U18女足在三场小组赛中

取得一胜两负的战绩，最终

以小组第三的身份晋级八强

淘汰赛，一举突破了该年龄

段赛事的历史最好成绩。

本届全运会U18女足决

赛阶段比赛有全国12支顶尖

队伍参赛，分为三组每组4支

队伍进行单循环，小组前两

名和成绩最好的两个第三名

共8支队伍晋级淘汰赛。

在第三轮关键战中，湖

南女足以2比0的比分干净利

落地战胜河北队，凭借积分

和净胜球优势，湖南女足成

为成绩最好的两个第三名之

一，锁定八强席位。

赛后，湖南U18女足主教练宋毅表示：“小组赛的三场比赛对球队来说是一次宝贵的历练。从首轮惜败到末轮取胜，我们看到了球队在逆境中的成长和进步。此次晋级八强并突破历史最好成绩，是姑娘们拼搏精神的最好体现。

本届全运会U18女足决赛阶段比赛有全国12支顶尖队伍参赛，分为三组每组4支队伍进行单循环，小组前两名和成绩最好的两个第三名共8支队伍晋级淘汰赛。

在第三轮关键战中，湖南女足将迎更加激烈的淘汰赛对决。20日，湖南女足将在四分之一决赛中对阵A组第一浙江队。

湖南省花鼓戏保护传承中心将倾力打造方言生活秀《火宫殿》，现面向社会发起老长沙故事征集活动。

长沙晚报6月18日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“小城故事多，长沙最有味”，老长沙的烟

火气里，藏着无尽的故事。今日，湖南省花鼓戏保护传承中心将倾力打造方言生活秀《火宫殿》，现面向社会发起老长沙故事征集活动。

此次征集内容丰富多元，涵盖长沙历史文化方方面面。历史故事板块聚焦长沙的历史事件、传说典故，特别是与火宫殿及其周边地区相关的趣事逸闻；民俗风情板块旨在挖掘反映长沙传统民俗、节日习俗、民间艺术的精彩故事；生活片段板块鼓励大家讲述过去长沙人邻里互助、街头巷尾的日常点滴；人物传记板块既关注长沙本土名人轶事，也聚焦普通人身上的感人故事；饮食文化板块则围

绕长沙特色美食、小吃的由来与发展，以及背后的人物故事展开。

征集要求故事内容真实可信，兼具文学性与感染力，字数不限，但需情节完整、语言流畅。同时，投稿故事必须为原创，不得抄袭或剽窃。投稿时，作者需注明姓名、联系方式及故事来源。

征集活动从即日起持续至2025年8月31日。参与者可将故事以电子邮件形式发送至hnshyyys@163.com，邮件主题请注明“老长沙故事征集”。

值得一提的是，此次征集的有情有义、有味有趣的故事，将有机会刊登在湖南省花鼓戏保护传承中心微信公众号等自媒体平台，更有望搬上方言生活秀《火宫殿》的舞台。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

这些情况下，糖尿病可以逆转

2型糖尿病患者可到医院做胰岛功能检测，综合评估是否有希望实现逆转

长沙晚报6月18日讯(全

媒体记者 杨云龙 通讯员 吴

婧)很多人提起糖尿病，就觉

得糖尿病是终身疾病，要终身

吃药。6月18日，湖南省人民

医院内分泌二病区主任、主

任医师赵新兰表示，越来越多的

医学研究发现，通过科学

干预和治疗，部分2型糖尿病

可以逆转。

长沙市民李先生今年44

岁，体重92.5公斤，BMI(体重

指数)达到了30。去年，他因

糖尿病导致酮症酸中毒住

院，检查时身体多项指标异

常，高血糖、高血压、高尿酸、高血脂、脂肪肝都

没落下。在医生的建议下，他加入了糖尿病逆

转项目。经过3个月的干

预和治疗，他不仅成功减重14公

斤，而且停药后血糖、血脂、尿

酸、肝功能等指标依然保持正

常，成功实现了糖尿病逆转。

李先生说：“我以为一辈子都

要服药了，没想到还有机会逆

转糖尿病。”

赵新兰解释，患上糖尿病

后，机体内高出正常水平的葡