



《惜花芷》海报

长沙晚报6月23日讯（全媒体记者 宁莎鸥）“《惜金枝》以言情叙事展现女性的情义与担当，作出女性觉醒的新表达。”近日，2024年度“中国网络文学影响力榜”发布，长沙宁乡作家空留小说《惜金枝》登榜。

### 笔耕不辍，热爱可抵岁月漫长

在《惜花芷》剧集热播时，记者曾经采访过空留，谈起了她的成长经历。像很多知名作家一样，空留从小热爱文学，一直笔耕不辍，一部中国人都很熟悉的名著《红楼梦》把她引进了文学的殿堂。“我最开始就是看的《红楼梦》，当时十来岁，字都认不全，就捧着本字典边翻边看。”空留回忆。

除此之外，她也博览众家之长，对武侠小说爱不释手：“金庸、古龙、卧龙生……很多武侠作者的书基本上看完了，我看书看得特

别多，看得比较杂。”

网文“大神”不是一朝练成的，作为80后作者，空留从最早的文学论坛时代到文学网站再到付费阅读时代，一路写过来。她也坦言，一开始也有稿费仅能维持基本生活的时候，但“家人一直都很支持我写作，我对物质的要求也不高”，就一直坚持到了现在。

回望从新手到“大神”的成长之路，空留轻描淡写说道：“热爱可抵岁月漫长。”

### 写得了小情小爱，也能展现家国情怀

按照如今的分类，网文分男频与女频，男频以升级挑战、争霸天下为主，风格热血；女频多写官斗宅斗、儿女情长、情感细腻。而受到《红楼梦》与武侠小说“双重滋养”的空留，也许两者特点兼具，细腻情感背后藏着家国情怀，也成为作品在海内外“出圈”的秘诀。

虽然为了宣传，文学网站也会将空留的作品简单打上“官斗宅斗”标签，但其作品主题远不止于此，里面有庙堂争斗、有家国情怀。空留自己就曾坦言：“(写《惜花芷》)是想写一部不一样的作品。”《惜花芷》开始发表于2017年，那几年“宅斗文”风头正劲，各路小说里，大姑娘小媳妇在深宅大院里斗来斗去，忙得不可开交。“大家的家庭好像都不太和睦，亲戚朋友算计来算计去，我看有点腻了。”空留说道，“我想不是所有家庭都这样，也可以很团结和睦。我没找到类似的书看，所以就想干脆自己写一本得了。”

空留突破了过去我们习惯的官斗宅斗模式，强化了人脉和谋略的书写，对现实生活有所投射。”中国作家协会网络文学中心主任何弘评价。凭借大格局，空留的写作成为当代网文中独具个人风格的一笔，贴近烟火土地，触摸广阔天际，如天边一道烟霞的流痕。这个以敏感逼近现实、以柔情重唤道义的故事世界，是女儿们的江湖，更是女儿们的江湖。

作为网络文学的深耕者，空留作品的影响

力近年来飞速扩大。2024年，她的小说《惜花芷》被

优酷视频改编成剧集，今年，《惜金枝》又荣登“中国

网络文学影响力榜”。此外，空留的作品还连续霸榜

韩国数字阅读平台榜单第一，改编的漫画作品覆盖

港澳台、日韩、东南亚甚至欧美等20多个国家及地区，《惜花芷》剧集亮相戛纳秋季电视节，空留也有了全国女频网文出海“霸主”的影响力。这位宁乡姑娘笔下到底有什么魔力，让国内外读者争睹作品，一时“洛阳纸贵”呢？

### 给“大女主”时代品格，赋予虚构故事现实意义

小说虽为虚构，网文虽多为“架空”，但作品仍然需要关注现实，才能真正获得读者的喜爱。在创作中，空留也一直致力于将平等、坚韧、勇敢的当代女性的优秀品格，赋予了笔下的“大女主”们。

何弘就表示：“言情小说通常具有的爱情至上、忽视社会现实等问题，在《惜金枝》中得以非常好的改变。提高网络文学的创作质量，首要的就是要转变对待网络文学的态度，要注重作品的思想价值和文学内涵。”

如同暨南大学文学院教授王小英所表达的，优秀网络文学应超越类型套路，赋予古代故事现实意义，空留的作品突破了传统女频“宫斗宅斗”的局限，这正是空留作品的魅力所在。

近年来，网络文学湘军风头正劲，丁墨的《如果蜗牛有爱情》开发了泰剧版；愤怒的香蕉作品《赘婿》、贼眉鼠眼作品《贞观大闹人》被大英图书馆永久收藏；妖夜的《焚天之怒》成为腾讯泛娱乐“定制IP”的第一例。随着《惜金枝》影视改编版权的售出，未来，由网络文学湘军所创作的优秀小说、改编影视作品将越来越多，作品出海的声势也将越来越大。



《惜金枝》海报 均为资料图片

## 三湘名医在线

# “日啖荔枝三百颗”？小心甜果变“毒果”

空腹过量吃荔枝易引发健康问题，正确吃法记住“三要三不要”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 周阳 朱文青

最近电视剧《长安的荔枝》热播带火了荔枝。眼下正逢荔枝上市，不少人边吃荔枝边追剧。荔枝含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪及多种维生素等营养成分，有促进食欲、补充能量、补虚益肺的功效。长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)中西医结合科主任、副主任医师欧降红介绍，临床最近收治了多名因空腹吃荔枝导致低血糖、食用荔枝过量引发上火、过敏的患者。欧降红表示，“日啖荔枝三百颗”太多了。

### 男子空腹过量吃荔枝，甜果变“毒果”

近日，32岁的张云轩（化名）一边追剧，一边食用了20余颗新鲜荔枝，2小时后他突感心慌、头晕，全身冒冷汗，伴恶心，勉强步行出现四肢无力、步态不稳，紧急送医后发现其低血压、低血糖、皮肤湿冷、腱反射减弱。医生追问得知，患者当日未吃早餐，在空腹状态下吃了较多荔枝，结合病史诊断为急性荔枝中毒，立即给予其50%葡萄糖40毫升静脉推注，症状逐渐缓解，6小时后血糖稳定，病情得到缓解。

荔枝为什么不能空腹吃？关键在“双重降糖机制”。很多人感到疑惑：荔枝这么甜，含糖量那么高，吃了反而得低血糖？欧降红解释，荔枝的甜味主要来自果糖、葡萄糖和蔗糖，其中果糖占比最高。葡萄糖可以直接受人体吸收，快速升高血糖；但果糖的代谢路径不同，其独特的不依赖胰岛素直接进入肝脏转化的特性，正是引发代谢问题的关键。除果糖外，荔枝还含有两种“神秘物质”——次甘氨酸A(Hypoglycin A)和亚甲基环丙基乙酸(MCPG)。

空腹吃荔枝时，身体正处于“能量空窗期”，血糖本身就偏低，急需补充。此时果糖快速转乳酸，加重空腹时的代谢性酸中毒倾向；MCPG抑制糖异生，阻断果糖向葡萄糖转化。两者叠加，导致血糖无法及时补充，最终引发低血糖。

低血糖轻则引发头晕，重则造成脑损伤。况且，低血糖的危害与发生速度、严重程度密切相关。

轻度低血糖（血糖≤3.9毫摩尔/升），表现为心慌、手抖、出冷汗、饥饿感，此时及时补充糖分如吃点糖果、喝杯果汁，即可缓解。中度低血糖（血糖<3.0毫摩尔/升），除上述症状外，还会出现头晕、乏力、注意力不集中，甚至眼前发黑、站立不稳等症状，若不及时干预，可能进展为重度低血糖。重度低血糖（不依赖数值），患者会出现意识模糊、抽搐、昏迷，若持续超过6小时未治疗，可能导致不可逆的脑损伤，甚至死亡。

值得注意的是，儿童、老年人、糖尿病患者是低血糖的高危人群。儿童（尤其婴幼儿）的肝糖原储备量显著低于成人，约为成人的1/3~1/2，且神经发育未成熟，对低血糖的反应更剧烈；老年人的升糖调节能力下降，可能因“无症状性低血糖”（无明显不适却已损伤大脑）延误救治；糖尿病患者的胰岛功能异常，食用荔枝后可能因血糖波动诱发危险。



### 正确吃荔枝记住“三要三不要”

吃荔枝可能引发低血糖，不吃了？当然不是。欧降红表示，只要掌握科学方法，这口甜可以安全享受。

一要了解荔枝的营养成分与功效。新鲜荔枝富含维生素C、钾、膳食纤维、8种氨基酸，营养丰富。中医认为，荔枝性温、味甘，有温中补气、健脾养血、行气消肿的作用。但要注意，新鲜荔枝不要多吃，轻症会引发牙龈肿痛、流鼻血等。

二要了解新鲜荔枝与干荔枝的含糖量。新鲜荔枝和干荔枝的“升糖风险”大不相同，新鲜荔枝水分含量高约80%，糖分被稀释，但其中的次甘氨酸A和MCPG未被破坏，仍不可多吃；干荔枝，水分蒸发后，糖分高度浓缩，每100克含糖量约70克至80克，更关键的是，干制过程中次甘氨酸A和MCPG的浓度可能进一步升高，干荔枝的低血糖风险是新鲜荔枝的3至5倍，更不可多吃。

三要掌握“黄金食用法则”。控制量，成人每日不超过10颗，儿童5颗以内，糖尿病患者、低血糖倾向者慎食；选对时间，建议饭后1小时再吃，或搭配面包、饼干等碳水化合物，延缓血糖波动；选对食用方式，剥壳后可将荔枝在淡盐水中浸泡10分钟，减少表面农药的残留，或冷藏后食用，低温可抑制部分酶活性，降低次甘氨酸A等的吸收率，不要买来就吃。

夏季，含糖水果较多，如榴莲、龙眼、桂圆、葡萄等，注意它们的安全吃法。

榴莲：每100克含糖27克，热量是苹果的3倍。建议每次食用不超过100克，避免与酒精同食。

龙眼：与荔枝类似，含次甘氨酸A，空腹大量食用也可能引发低血糖。每日建议食用不超过8颗。

葡萄：每100克含糖10克至15克，升糖指数较高。建议每次吃10颗至15颗，搭配坚果如杏仁等，以延缓血糖上升。

## 湘剧惠民演出今日在橘子洲头“架场”

### 12场经典湘剧连演两天

长沙晚报6月23日讯（全媒记者 郑湘平 通讯员 宋林）湘音袅袅传古韵，非遗魅力焕新章。24日，湘剧惠民演出将在长沙非物质文化遗产馆戏园“架场”开锣。此次演出由长沙市湘剧保护传承中心担纲演出，以经典剧目为媒，邀请观众、游客共赏湘剧的独特风采。

湘剧，作为湖南地方大戏的代表，承载着深厚的湖湘文化底蕴。它集高腔、低牌子、昆曲、乱弹四大声腔及杂曲小调于一体，以“中州韵，长沙官话”为演唱特色，将湖湘地区的音乐、语言、舞蹈等元素巧妙融合，生动展现着当地的民风民俗。

此次惠民演出精心编排了多场经典剧目。24日14时的首场演出中，《扫松》将为观众呈现《琵琶记》中张广才斥责蔡伯喈不孝不义的精彩情节，演员细腻的表演和跌宕的剧情，定能引发观众的情感共鸣；《救婴》则以紧张的情节展现人性的善良与勇敢；《双拜月》里战乱姐妹意外相认的惊喜，在优美的唱腔中娓娓道来，令人动容。15时的第二场演出，《祭塔》



## “长马+”带你体验“奔跑购物”的双倍快乐

长沙晚报6月23日讯（全媒记者 赵紫名）6月21日至22日，2025长沙马拉松系列活动·百联奥莱第一届超级亲子定向赛在长沙百联奥特莱斯购物广场举办。

本次活动以“家庭协作+沉浸体验”为核心，吸引了近千组家庭参与。

作为长沙马拉松系列活动的创新赛事，本次亲子定向赛通过智慧路线设计，将22个特色打卡点位与商场消费场景紧密结合。参赛家庭在完成体能协作、解谜冲刺等趣味任务的同时，深度探索了长沙百联奥莱

莱的品牌布局与欧式风情广场，实现了“运动+购物”的无缝衔接。

活动中，参赛家庭通过积分挑战、互动打卡等环节，既享受了运动的乐趣，也体验了商场的消费服务，实现了体育与商业的双向赋能。此外，赛事还通过融媒体矩阵进行立体传播，扩大了活动影响力，为“体育+商业”模式的推广提供了可复制的成功案例。未来，长沙马拉松将继续拓展“体育+”生态，探索更多赛事与消费场景的联动，为城市经济发展注入新动能。

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/肖应林

## 脚底一个小伤口，竟差点烂到穿洞 糖友要每日检查足部，注意日常护理，避免足部损伤

长沙晚报6月23日讯（全媒记者 杨云龙 通讯员 方冰清）糖尿病足，这个被称为“甜蜜杀手”的病症，在患者毫无察觉时悄然侵袭。一个微小伤口，却可能在糖尿病的影响下，演变为难以愈合的溃疡，甚至面临截肢风险。近日，在长沙市第四医院内分泌科，59岁的莫先生仅用4周时间，就实现了糖尿病足从溃烂到愈合的惊人逆转，重获行走自由。

莫先生患糖尿病20年了，受肢体麻木的困扰也持续了5年。近日，他右前足底踩到异物时，竟毫无知觉，直到两天后才发现伤口。家人迅速将他送到长沙市第四医院内分泌科寻求治疗。

就诊时，莫先生的随机血糖高达13.2毫摩尔/升。接诊医生去除其右前足底黑色凹陷性黑痂后，发现基底部有一处1.5厘米×1.5厘米×1厘米的伤口，黄褐色的坏死组织包裹着裸露的脂肪层，宛如被蛀空的树干。莫先生的情况不容乐观，后期可能需要手术缝合。

面对这一棘手情况，内分泌科医护人员联合临床营养科专家，为莫先生制定了“精准清创+智能负压引流+个性化血糖调控”的个性化治疗方案。在医护人员的精心照护下，仅仅4周，莫先生的创面大部分愈合，成功避开了手术缝合治疗。

“真没想到，我的脚能恢复

## 交房公告

尊敬的城投·阅江逸府业主：

本项目已达到《商品房买卖合同》约定的交付条件，现公司按照合同约定，定于2025年6月28日-6月29日集中办理交房手续。

同时，我司已按合同约定书面送达《交房通知书》，如因地址和电话变更导致无法收到《交房通知书》的，则本公告发布之日起视为书面通知送达。

请您务必按照《交房通知书》的要求办理收房手续。

特此公告。

咨询电话:0731-85289999

长沙市城北置业有限公司

2025年6月24日