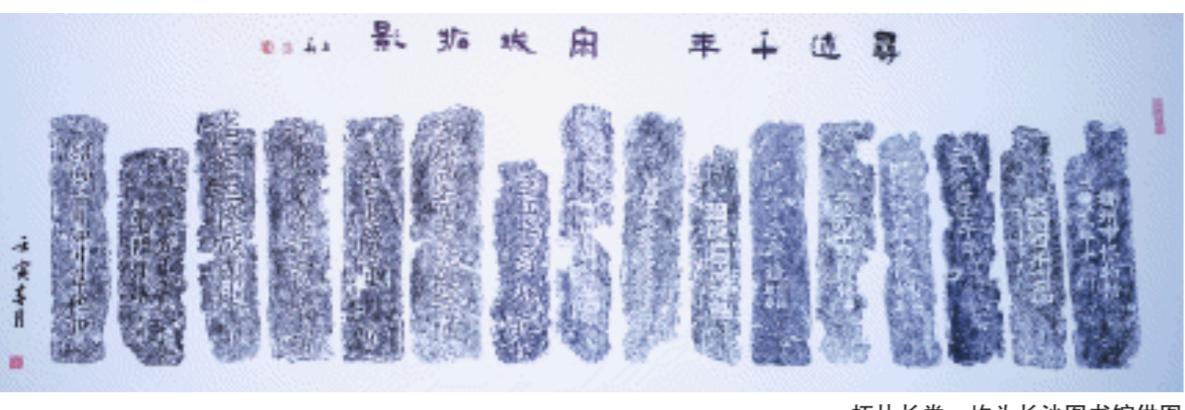


“赣州宋城文化中国行”长沙站系列活动拉开帷幕

长沙府县城墙铭文砖“回家”了

长沙晚报7月5日讯(通讯员 陈一诗 肖婷 全媒体记者 宁莎鸥)5日，“寻迹千年宋城拓影”赣州城墙铭文砖与拓片展在长沙图书馆四楼展厅启幕，标志着“赣州宋城文化中国行”长沙站系列活动正式拉开帷幕。本次活动由赣州市社会科学界联合会、长沙市社会科学界联合会联合主办，通过城墙铭文砖、拓片等载体，为长沙市民呈现赣州作为“江南宋城”的深厚历史底蕴与文化精髓。



拓片长卷。均为长沙图书馆供图



赣长共启宋城记忆

上午9时30分，启动仪式开始。赣江南宋城文化研究院向长沙市图书馆捐赠了珍贵的拓片长卷与明代长沙府长沙县城墙铭文砖。

尤为珍贵的是这块铭文砖，其上清晰地刻录着明代长沙府及长沙县负责城工事务的官员姓名与职务——“长沙府提调官经历高耀司吏杨原善、长沙县提调官典史张斌典史胡震”，成为明代地方筑城制度与城市管理鲜活的实物见证。

长沙市图书馆馆长王自洋向江南宋城文化研究院回赠《文脉长沙》《致敬岳麓山》系列丛书。随

后，两地社科联领导共同拉开象征文化传承的卷轴，宣布活动正式启动。嘉宾合影后步入展厅，开启“寻迹千年”之旅。

本次展览精心呈现110块展板，聚焦“寻迹千年宋城拓影”主题，《寻迹江右赣鄱名邦》《赣州四张文化名片》《宋城砖铭拓影传芳》《宿务、纪年、人名、地名》三大篇章徐徐展开。展品囊括90幅精美砖拓、2幅古舆图及68块铭文城砖实物，其中36块为宋代原砖。这些方寸之间的砖石，尤其是那块定格了明代长沙府县官员名录的铭文砖，共同承载着跨越千年的筑城史与深沉的家国故事。



明代长沙府长沙县城墙铭文砖。

天气炎热，小心餐桌上的“米酵菌酸”

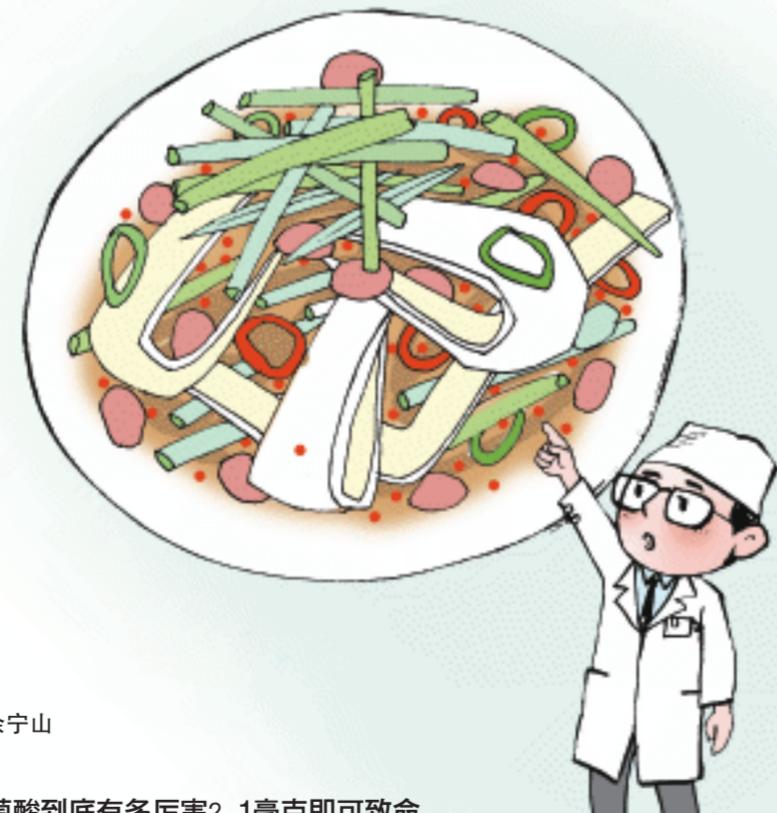
长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

这几天，酷暑难耐，拌木耳、拌凉皮等凉拌食品酸辣、清清爽爽，一口下去暑气全消，馋劲儿也足满了。然而，近日“一盘凉拌菜让她全身换血保命”的新闻冲上热搜，也让“米酵菌酸”进入大众视野。它到底有怎样的破坏力？存在哪些食品中？如何避免米酵菌酸中毒？湖南省人民医院急诊科二部主任、主任医师曹彦进行了详细解答。

一盘凉拌木耳，让她全身“换血”保命

据报道，前段时间，浙江68岁的王女士拿起泡发好的白木耳，略微焯水捞起，加入调料，凉拌给自己搭配白粥吃。当天中午，她就开始肚子疼，上吐下泻十多次后，整个人变得精神萎靡。她以为自己吃坏了肚子，自行吃了治疗急性肠胃炎的药。扛到第二天上午，一向精神抖擞的她全身酸痛无力，甚至连起床、行走都非常困难。家里人紧急将她送往当地医院。医生检查后，发现她的肝功能指标超过正常值的数十倍。虽然进行了护肝、纠酸、补液等治疗，王女士的病情仍持续恶化，陷入昏迷并出现肝衰竭。医生从其家人口中得知，王女士吃的凉拌白木耳，是前一天煮稀饭剩下的，足足泡发了一整夜。因此，医生高度怀疑王女士是吃了隔夜的白木耳，导致米酵菌酸中毒，立即对其进行血浆置换，并对症进行脏器功能支持治疗。经过近一周时间的抢救，王女士才成功脱险、转危为安。

近年来，我国部分地区相继发生由鲜湿粉(如河粉)、凉皮及泡发木耳引起的米酵菌酸中毒事件。2020年7月，广东发生了一起食用河粉(粿条)导致的食物中毒事件，就是米酵菌酸毒素引起的。2020年10月，黑龙江一家9口人因食用自制“酸汤子”引发中毒，罪魁祸首也是米酵菌酸毒素。2023年7月，河南有两人吃凉皮后中毒，经检查，均是米酵菌酸中毒。



米酵菌酸到底有多厉害？1毫克即可致命

米酵菌酸听起来有些陌生，但它只要1毫克即可致命。我国食源性疾病监测结果表明，米酵菌酸中毒导致的死亡，是我国微生物性食源性疾病事件的主要死亡原因，中毒死亡率超过40%。

曹彦解释，米酵菌酸是椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种可以引起食物中毒的毒素。与一般细菌毒素不同，该毒素是一种小分子脂肪酸，可抑制线粒体膜的通透性，造成肝、脑、肾、心脏等实质脏器的损伤。

河粉、肠粉、米粉、凉皮等湿粉类食物，以及泡发的银耳、木耳等，在高温潮湿的天气下容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。

而且，米酵菌酸耐热性极强，即使经水煮沸或用高压锅蒸煮也很难被破坏，120℃下加热1小时仍可保持毒性。一般而言，吃了含有这种毒素的食物后，2小时至24小时就会出现上腹部不适、恶心、呕吐、轻微

腹泻、头晕、全身无力等症状；重者会出现皮肤黄染、肝脾肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克等症状，一般无发热。

对于米酵菌酸引起的中毒，目前医学上还没有特效药，只能见招拆招、对症治疗。如果催吐、洗胃之后症状仍不能缓解，则需进行血浆置换将毒素排出。如果毒素已经到达各脏器，且就医不及时，很可能造成不可逆的脏器损伤，甚至危及生命。

曹彦提醒，如果发生疑似米酵菌酸中毒，应立即停止食用可疑食品，尽快用筷子或手指刺激咽喉部催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤，并及时送医院救治，对症治疗。

日常生活中如何避免米酵菌酸中毒？

引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有一个共同点，即经过较长时问发酵或泡发。日常生活中，大家接触比较多的发酵或泡发食物主要有谷物发酵制品、薯类制品、湿粉类等。其中，发酵的谷类制品包括发酵玉米面、酸汤子、糯米汤圆等；湿粉类如河粉、米线、肠粉、濑粉、粿条、米粉、粉丝、凉皮等；发酵的薯类制品，如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。需要注意的是，泡发后的银耳、木耳没有及时食用，长时间放置在高温潮湿环境中，细菌严重滋生，也会导致米酵菌酸中毒。

生活中如何避免米酵菌酸中毒？曹彦建议，注意以下几个方面：

不自制发酵米面：不要自己发酵米面类等食品，不自制发酵玉米面、椰浆或椰奶等。

食物泡发时间要控制好：自己泡发木耳、银耳，一般冷水泡1至2个小时就可以加工食用，最好不超过4小时，用热水泡的话时间还要更短。不食用浸泡过夜的木耳、银耳。如果发现木耳、银耳产生黏液，表面黏糊糊的，闻起来臭臭的，最好扔掉。

从正规渠道采购：选择正规厂家购买食品，认真阅读食品标签和保质期，用眼睛观察食品的性状，是否出现了霉斑、黑斑、粉斑、绿斑、黄斑等。尽量不吃流动摊档的鲜湿粉类或湿粉类食品，例如炒粉、汤粉、凉皮等。

购买新鲜的食材：购买食材时注意其新鲜度，尽量选择小包装，不囤积食物。不买不新鲜的鲜湿粉类或湿粉类食品，尤其是购买散装销售的湿粉类食品，要注意包装上的生产日期、保质期、储存条件等信息，低温储存，并在当天吃完。

存储要阴凉通风：选择阴凉通风环境储存食物，避免阳光直射。注意防潮、防霉变。发霉食物及时丢弃，不可冲洗或去除霉变部分后继续食用。

夏季天气炎热，不仅要预防米酵菌酸引起的中毒，也要注意食物变质带来的危害。若食用鲜湿粉类或湿粉类食品、凉拌菜等，身体出现不适，请及时就医。

湖南团队打造“乡愁”主题旅游演艺

《乡愁宜春》首演，构建“山水疗愈+文化寻根”互动体验

长沙晚报7月5日讯(全媒体记者 宁莎鸥)4日晚，我国首台“乡愁”主题旅游演艺《乡愁宜春》首演暨宜春绿野仙踪景区开园仪式在江西宜春举行。这台由湖南团队担任重要主创的演艺暑假持续热演中，景区也欢迎邻省湖南游客前来遛娃打卡。

《乡愁宜春》以“隐士之心”“宫闱之思”“科举之荣”“仙凡之隔”“非遗之美”“青春之潮”六重乡愁在地文化为叙事主线，分为《缘起袁州·归隐》《嫦娥问月·思乡》《状元及第·回乡》《皇后沐浴·望乡》《魅力宜春·祈福》五大篇章，构建了“山水疗愈+文化寻根”的游客互动体验闭环。首演现场，嫦娥夜空中吊威亚撒花、隐士泛舟湖面吟唱的景观成为名场面，赢得观众阵阵欢呼。

据悉，该演艺项目由湖南卫视音乐总监胡继沿和《乡愁宜春》总导演张一一两位湘籍才子作词作曲，中国新国风代表人物李玉刚、中央电视台农

业农村频道当家主持人付玉龙、国风音乐作品播放量超3亿的青年艺术家申霏霏、湖南卫视声入人心男团成员简弘亦也在主创团队担任重要角色。

近年来，长沙演艺创作人才影响力也逐渐“出圈”，扩展全省、走向省外。长沙团队就负责了岳阳、益阳等地核心景区的实景演艺创作，此次又助力了江西宜春绿野仙踪景区的《乡愁宜春》演艺项目。

据了解，宜春绿野仙踪离长沙市中心两个多小时车程。长沙游客付先生也表示：“开车来这里很方便，景区的设施也很适合暑假遛娃。”在《乡愁宜春》首演暨绿野仙踪景区开园两周时间内，景区将举行“乡村大擂台，等你来踢馆”乡村棋王象棋擂台赛送农特产品以及挑战歌曲《乡愁宜春》相似度免景区门票等一系列主题文化活动，助力乡村文化振兴、建设“和美乡村”与文旅体康深度融合。

101比98击败江西鲸裕清酒 加时险胜，长沙勇胜收获两连胜

长沙晚报7月5日讯(全媒体记者 赵紫名)7月4日晚，2025年全国男子篮球联赛(NBL)常规赛第三轮进行。长沙勇胜客场挑战江西鲸裕清酒。本场比赛，双方在常规四节比赛中内比分紧咬，最终进入加时。加时赛中，格兰特与达卡里联手得分，长沙勇胜101比98险胜江西鲸裕清酒，迎来两连胜。

随后举行的图书互赠仪式上，赣州市图书馆副馆长刘俊向长沙图书馆赠送了一批反映赣南客家文化风貌的重要文献；长沙市图书馆馆长王自洋则回赠了精选的展现湖湘文化精髓与长沙地方特色的图书。这些书籍如同跨越山水的文化信使，将充实两馆馆藏，服务两地读者，赓续历史文脉。

本次“赣州宋城文化中国行”长沙站活动将持续展出赣州深厚的历史文化底蕴，为长沙市民搭建了解江西宋城文化的桥梁。展览将持续至9月5日，市民可前往长沙图书馆四楼展厅免费观展，沉浸式感受穿越千年的宋城风华。

投入三分，江西也利用双外援连续上分，双方进入白热化状态，比分紧咬。在格兰特压哨节末命中上篮后，勇胜以66比58领先江西。末节决战，江西一直紧咬比分。最后时刻，江西采取犯规战术，达卡里两罚命中一球，随后哈特上篮板平，将比赛拖入加时。

加时赛中，格兰特与达卡里彻底释放，几乎包揽所有运动战得分。江西大胆投三分强行续命，并继续采取犯规战术。好在勇胜众将士顶住压力，保持优势到最后。最终，长沙勇胜101比98力克江西鲸裕清酒。数据方面，达卡里得到28分15篮板，琼斯25分6篮板5助攻，格兰特19分6篮板2抢断，杨越13分，刘佳鑫12分。

易边再战，杨越和琼斯外线接连

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

健康

近日，“一盘凉拌菜让她全身换血保命”冲上热搜，专家提醒：

警惕“视力滑坡期”这份中医护眼指南请收好

暑期可领免费耳穴压豆治疗

长沙晚报7月5日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 廉艺童 颜家朝)暑假来临，学生们暂时摆脱紧张的学习压力，可是每到假期，看电视、用手机的时间大幅增长让视力健康亮起了“红灯”。湖南中医药大学第一附属医院眼科主任陈向东介绍，暑假时间长，孩子如果存在生活习惯不规律、缺乏户外活动、长时间使用电子产品、近距离用眼等不良行为习惯，很容易发生近视或导致近视度数加深。暑假用眼不当导致的视力滑坡已成为我国青少年视力健康的“隐形杀手”。

陈向东提醒，暑假是近视防控的黄金窗口期。中医认为，近视多因先天禀赋不足、久视伤血、脏腑功能失调所致，强调“未病先防、既病防变”，可以通过食疗、眼保健操、耳穴压豆等多种方式综合防控。

在食疗方面，肝血不足宜食猪肝、菠菜、胡萝卜、蓝莓、桑葚；脾虚气弱宜食山药、小米、南瓜、莲子、芡实粥；肾精亏虚宜食黑芝麻、核桃、枸杞子、黑豆。

眼保健操是在中医理论指导下的一种眼周穴位按摩技术，通过刺激睛明、四白、太阳、鱼腰、丝竹空等眼周穴位，可放松眼部肌肉，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。要求全身放松，呼吸平稳，选穴准确，力度适中，每天做不少于2次，每次不少于5分钟。

除眼周穴位外，还可选取足三里、太冲、肝俞、肾俞等全身穴位进行按摩。穴位按摩时，部位要准，每次选取3至5个穴位，每次按摩3至5分钟。耳穴压豆也是中医预防

漫画/余宁山

米酵菌酸到底有多厉害？1毫克即可致命

米酵菌酸听起来有些陌生，但它只要1毫克即可致命。我国食源性疾病监测结果表明，米酵菌酸中毒导致的死亡，是我国微生物性食源性疾病事件的主要死亡原因，中毒死亡率超过40%。

曹彦解释，米酵菌酸是椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种可以引起食物中毒的毒素。与一般细菌毒素不同，该毒素是一种小分子脂肪酸，可抑制线粒体膜的通透性，造成肝、脑、肾、心脏等实质脏器的损伤。

河粉、肠粉、米粉、凉皮等湿粉类食物，以及泡发的银耳、木耳等，在高温潮湿的天气下容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。

对于米酵菌酸引起的中毒，目前医学上还没有特效药，只能见招拆招、对症治疗。如果催吐、洗胃之后症状仍不能缓解，则需进行血浆置换将毒素排出。如果毒素已经到达各脏器，且就医不及时，很可能造成不可逆的脏器损伤，甚至危及生命。

曹彦提醒，如果发生疑似米酵菌酸中毒，应立即停止食用可疑食品，尽快用筷子或手指刺激咽喉部催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤，并及时送医院救治，对症治疗。

引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有一个共同点，即经过较长时问发酵或泡发。日常生活中，大家接触比较多的发酵或泡发食物主要有谷物发酵制品、薯类制品、湿粉类等。其中，发酵的谷类制品包括发酵玉米面、酸汤子、糯米汤圆等；湿粉类如河粉、米线、肠粉、濑粉、粿条、米粉、粉丝、凉皮等；发酵的薯类制品，如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。需要注意的是，泡发后的银耳、木耳没有及时食用，长时间放置在高温潮湿环境中，细菌严重滋生，也会导致米酵菌酸中毒。

生活中如何避免米酵菌酸中毒？曹彦建议，注意以下几个方面：

不自制发酵米面：不要自己发酵米面类等食品，不自制发酵玉米面、椰浆或椰奶等。

食物泡发时间要控制好：自己泡发木耳、银耳，一般冷水泡1至2个小时就可以加工食用，最好不超过4小时，用热水泡的话时间还要更短。不食用浸泡过夜的木耳、银耳。如果发现木耳、银耳产生黏液，表面黏糊糊的，闻起来臭臭的，最好扔掉。

从正规渠道采购：选择正规厂家购买食品，认真阅读食品标签和保质期，用眼睛观察食品的性状，是否出现了霉斑、黑斑、粉斑、绿斑、黄斑等。尽量不吃流动摊档的鲜湿粉类或湿粉类食品，例如炒粉、汤粉、凉皮等。

购买新鲜的食材：购买食材时注意其新鲜度，尽量选择小包装，不囤积食物。不买不新鲜的鲜湿粉类或湿粉类食品，尤其是购买散装销售的湿粉类食品，要注意包装上的生产日期、保质期、储存条件等信息，低温储存，并在当天吃完。

存储要阴凉通风：选择阴凉通风环境储存食物，避免阳光直射。注意防潮、防霉变。发霉食物及时丢弃，不可冲洗或去除霉变部分后继续食用。

夏季天气炎热，不仅要预防米酵菌酸引起的中毒，也要注意食物变质带来的危害。若食用鲜湿粉类或湿粉类食品、凉拌菜等，身体出现不适，请及时就医。