

看浏阳夏布如何在田埂与时尚圈里“潮”起来

# 苎麻香里听织声

长沙晚报全媒体记者 郑湘平 通讯员 罗亚卿

“星城时序 非遗万象”长沙非遗田野行活动，18日走进浏阳。20余名媒体人与市民踏上寻访之旅，在苎麻田的清香与织机的吱呀声中，触摸浏阳夏布这门千年技艺的脉搏——它既藏着十道工序的骄傲，也面临着原料告急的困境，更在当代设计中悄然绽放新生。

## 浏阳夏布里藏着十道工序的骄傲

抵达浏阳市高坪镇太平村，一行人首先参观了浏阳夏布文化展示中心和苎麻种植田，近距离了解夏布的原料与文化背景。苎麻种植田里，浏阳夏布省级代表性传承人梁长进详细介绍了浏阳夏布的历史、制作工艺及传承故事，并亲手折下一段麻秆，演示“剥麻”这一工序。

一边“剥麻”一边介绍的梁长进虽然语调轻松，但他没有使用刮刀而是徒手将麻皮剥下，并顺势去掉表层，理出丝丝缕缕的苎麻纤维，就可以看出眼前这位年近七旬的老者对眼前的这片苎麻地有多么爱惜。

“现在几乎没有再种植(苎麻)了，种一亩苎麻，请人收割(苎麻)送人都没人要”，说起麻布制作的原料，梁长进也是心焦不已。在漂麻亭里，梁长进费力却又一丝不苟地将苎麻结成麻扇，用刷把蘸着米浆来回在麻扇上泼洒。“浏阳夏布就是利用浏阳河水的天然碱性，通常要这样反复三天。越淋越白，赏心悦目。”

“将浆好的经纱放在织布机上端，用梭子装着一个小麻团从中牵出纬线，人坐在织布机上，手持梭子左右来回。”看着眼前的“织女”把梭子每穿过一次经纱都要用筘架撞紧一下，脚踏踏板，腰板挺直，没点真功夫的话，压根做不出来。坐上织机体验的市民也忙碌起来，“吱吱呀呀”响声一片，有人手忙脚乱找准经纬，有人梭子刚穿过去就掉了线……“织布人的手艺基本是家传，其他的程序都有‘传男不传女’的规矩，但织布这一环节却是个例外。”梁长进介绍。

织布之后就是晾布，经过这十道工序后，一匹浏阳夏布的制作这才完成。梁长进的女儿正在钻研各种夏布衍生品。“看，这些背包、衣服，都是我女儿设计的。”梁长进的眼中满是骄傲的神采，“她没学织布，却把浏阳夏布做成了年轻人喜欢的样子。”

织机上忙碌的“织女”。  
均为长沙非遗馆供图



漂麻亭里，梁长进(前)用刷把蘸着米浆来回在麻扇上泼洒。



均为长沙非遗馆供图

## 从传统织物到文创潮品

来到心之夏浏阳夏布文创中心，这里展示了众多将传统工艺与现代时尚相结合的夏布创意产品，涵盖服饰、包具、家居美学等八大系列400余款。为了演示浏阳夏布古法制作的神奇，心之夏浏阳夏布文创中心负责人鲁松元更是吊着杠杆“上房揭瓦”般展示如何一个人滚动石碾，碾压布匹使之更为柔软的。

麻纤维是公认的“地表最强最长”纤维细胞，夏布则是以苎麻为原料，经剥麻、绩纱、织布、漂染等多种工序手工制作而成，保留制布古法，具有细薄透光、坚韧耐用、防霉防菌等特点。正因为如此，夏布常用于制作夏季衣料、蚊帐，因此得名“夏布”。尽管浏阳夏布以“织工精巧、质地细腻”而闻名，但仍不适合制作成贴身衣物，因此许多到场市民都看上并购买了轻便的背包、布鞋等产品。

“很多时候，夏布只能用于制作家纺、包袋以及用在装饰品上，但人们不可能一直仅凭情怀买单。”现在，人们开始重视绿色，随着追求原生态浪潮的兴起，浏阳夏布也在抓住这个时机寻找市场突破。“如何让夏布在保持本身特性、维持美学价值的前提下，在品质上建立高标准、可持续的方法，真正让夏布只需靠本身品质说话，就能获得消费者青睐，是夏布行业需要持续努力的方向。”导展结束时，鲁松元给参观的市民，也给自己留下了这样一道问题。

在被各种人造化纤包围的快时尚大行其道的时代，返璞归真的自然材质显得尤为难能可贵。夏布延续传统民艺，但从业者要用当代的设计语言和审美探索，让夏布重新走入人们的日常生活。这同样也需要社会大众的广泛关注和支持。

当市民们带着亲手制作的夏布作品离开时，织机的吱呀声仿佛还在耳边——那是千年技艺的心跳，也是它奔向未来的脚步声。

## 长沙非遗馆养生公益活动举行

### 把“伏”务做到“家”里

长沙晚报7月21日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 杨翠)7月20日，在头伏当天，长沙非物质文化遗产馆(以下简称长沙非遗馆)“三伏非遗养生荟”活动启动。这场融合传统智慧与现代服务的文化惠民盛宴温情诠释了“家·长沙”的策展理念。

在长沙非遗馆，每位参观者都是“归家的亲人”。在起伏的当天，为了让市民舒适体验，场馆做足“伏”务：所有体验与义诊全程免费，前坪的空调冷风扇、馆内的免费饮水点与清凉休息区驱散暑热，防暑药品、免费充电等细节服务贴心周到，热门项目前的专人引导让体验高效又舒心……

“让传统医药类非物质文化遗产走进日常生活，成为‘家常养生术’，才是对它们最好的传承与保护。”馆内工作人员说。从文化展演到健康服务，长沙非遗馆在此刻更像一座“社区健康驿站”，让中医养生从医院延伸到公共空间，让健康呵护变得触手可及。

## “由北向南”主题音乐会长沙唱响 油脂厂里唱响露天艺术诗

长沙晚报7月21日讯(通讯员 李启明 全媒体记者 肖舞)7月20日晚，在长沙油脂厂1936的露天广场上，艺术厂房与漫天星斗交织成天然舞台，湘江交流团交流活动——“由北向南——湘江北去南音回流”沉浸式露天音乐会举行，120余名香港师生及嘉宾与湖湘青年共赴这场跨越地域的艺术之约，开启跨越时空的艺术对话。

这场音乐会以“工业记忆+艺术新生”为底色，通过三大创新打破传统文艺演出范式，让湖湘文化与香江风情在湘江之畔解锁新的沉浸体验，碰撞出独特火

花。音乐会打破室内场馆边界，将舞台搬进89年历史的油脂厂工业遗址，以“序章·江声引路”“中章·由北向南”“终章·南腔北调”三幕结构推进。

“时空书信”里1950年谱曲时湘江纤夫的号子与《浏阳河》的音乐先后呈现，《紫荆花盛开》启幕，“金紫荆广场的晨曦与25载光阴”引发共鸣。《外婆的澎湖湾》合唱中，湖南稻浪与香港海浪在和声里相拥；《海阔天空》响起时，“自由与担当”的青春宣言穿越地域；终章《明天会更好》大合唱，全场挥动的旗帜汇成暖流。

## 健康

知名歌手自曝“心跳乱了节奏”引发关注，专家提醒——

# 吃对+运动，让心脏“动力满满”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

“在那一刻我第一次觉得，生命的沙漏加速了，我还能唱多久？这个问号，突然变得好真实。但我告诉自己，就算心跳乱了节奏，我还是会继续努力。”近日，一知名歌手自曝心脏出了问题，每天靠药物控制，相关话题冲上热搜。“心跳乱了节奏”可能会给心脏带来哪些危险？这种病症是如何引起的？如果希望避免这一病症的出现，在生活中需要注意什么。长沙市第四医院心血管内科三病区主任、主任医师蒋志明进行了详细解答。

## 心跳乱了节奏，医学上称为心律失常

心跳乱了节奏，医学上称为心律失常，就是心脏的起搏传导系统出现异常，导致心跳过快、过慢或完全无序。

“心脏的跳动看似简单，实则是一套精妙绝伦的电生理系统在运作。”蒋志明解释，窦房结作为“天然起搏器”，每分钟发出60次至100次电信号，依次激活心房、房室结、心室，最终形成规律的心跳。这个过程如同“交响乐团”的精准协作，任何环节出错可能引发心律失常。

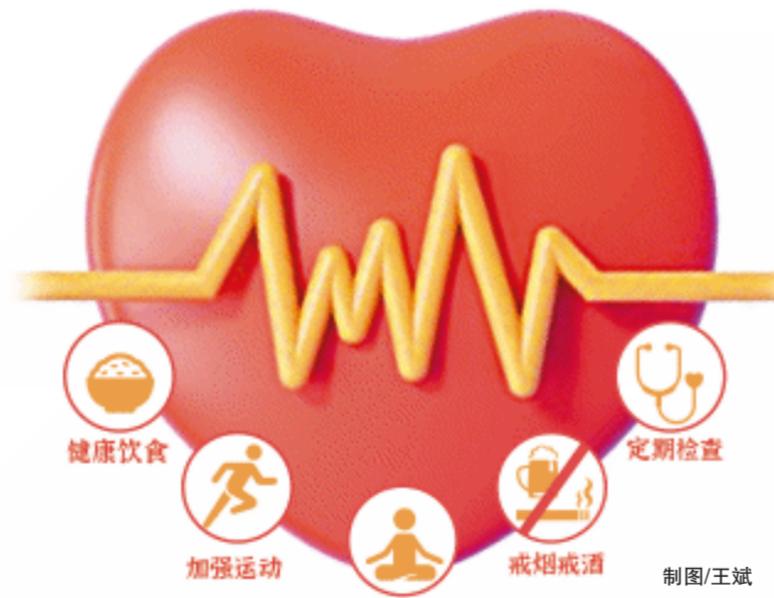
根据2024年中国心律失常诊疗数据，全国每年有超1100万人次因心律失常住院，其中房性心律失常(房颤、房性早搏、房性心动过速等)占比过半，且呈现年轻化趋势。常见的心律失常情况包括：

早搏，指在规则心跳基础上出现的“提前”心跳，频繁发作会引发心悸、乏力、头晕等不适。

心动过速，人在紧张或剧烈运动时心跳加快属正常生理反应，若心动过速伴随明显心慌、胸闷，甚至低血压、头晕、黑蒙等，需重视。

房颤、房扑，二者均为较严重的心律失常，房扑类似房颤的早期形式，老年心脏病患者高发。

室颤和室扑，均为致命性心律失常，室颤是室扑的严重版，常



## 养成良好生活习惯 并且早发现早治疗

蒋志明提醒，大家应把心脏健康放在心上，养成良好的生活习惯，定期体检，做到早发现、早治疗，让心脏“动力满满”。

“**吃对**”是基石：减盐，警惕咸菜、酱料、加工食品如香肠、薯片等“隐形盐大户”；减油，远离油炸、肥肉，特别警惕含反式脂肪的奶油、起酥油；减糖，向含糖饮料(奶茶、可乐)、甜点说“不”，控制精米白面摄入量；增加全谷物、蔬果摄入量，如糙米、燕麦、五彩蔬果(富含护血管的膳食纤维、维生素、抗氧化剂)；增加优质蛋白，优选鱼、禽肉、豆制品(豆腐、豆浆)；增加健康脂肪，适量摄入坚果(核桃、杏仁)、深海鱼(三文鱼、沙丁鱼，富含Omega-3)。

“**动**”是强心剂：每周≥150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑行)或≥75分钟高强度运动(跑步、球类)，辅以每周2次力量训练(哑铃、俯卧撑、深蹲)。生活中，可以选择走楼梯代替坐电梯，坐公交车提前一站下车步行，工作期间起身活动拉伸一下身体。

“**松**”是护甲：释放压力，掌握深呼吸、冥想、瑜伽，培养愉悦身心的爱好(音乐、绘画、园艺)；优质睡眠，保障每晚7至9小时睡眠，这是心脏的黄金修复期；固定作息，睡前一小时远离电子屏，营造黑暗安静舒适的睡眠环境。

向烟酒“说不”：戒烟是对心脏直接有力的保护；限酒、戒酒，遵循“越少越好，最好为零”的原则。

定期检查：基础年检(≥20岁)，包括血压、血脂四项(总胆固醇、LDL-C即坏胆固醇、HDL-C即好胆固醇、甘油三酯)、空腹(餐后)血糖、体重、腰围等，需知晓具体数值及是否达标。即使自我感觉良好，没有“三高”，定期监测这些指标也非常重要。

长沙晚报7月21日讯

## 掌握“黄金四步法” 科学进行溺水抢救

(全媒体记者 杨蔚蔚 通讯员 詹雅兰)酷暑炎炎，戏水消暑深受大众欢迎，但应高度重视，尤其对于儿童来说。

溺水发生时，孩子往往异常安静，不会呼救或挣扎，超90%的家长察觉时已错过最佳救援时机。近日，湖南航天医院儿科开展了一场高仿真抢救演练，模拟3岁患儿溺水后的紧急救治，让这场“生命保卫战”变成一次暑期安全警示。

该院儿科主任、主任医师廖建兰介绍，溺水抢救是一场“生死时速”的救治，溺水患者2分钟可致昏迷，4至6分钟脑细胞开始不可逆损伤，超过8分钟存活率骤降。而医务人员的抢救演练，能固化“肌肉记忆”，提升团队协作效率，避免无效或有害操作，确保抢救流程无缝衔接。演练现场有序的顺序是：急诊科接到“120”通知后立即启动抢救预案，抢救小组1分钟内完成集结，心电监护、气管插管、药物复苏等操作无缝衔接，多学科会诊机制快速响应。

当然，预防重于抢救，防溺水需掌握三重防线。一是零距离看护，孩子在水边时，看护人需保持“一臂距离”，杜绝分心如看手机等。二是零隐患环境，家中清空水桶、加盖容器；户外选择有防护的泳池，远离开放水域。三是零侥幸教育，要告诉孩子“未经允许不能下水”，游泳需成人陪同。

水中营救需注意，施救者从水中营救患者，其他人帮助寻找漂浮物，在离水前将患者放在漂浮的木板上，清除其口、鼻中的水及污物，

并打开气道做口对口人工呼吸；同时，要注意不能使溺水者颈部屈曲，使头、颈、脊柱维持在一条轴线上，以免发生脊髓损伤。离水上岸后，立即清除患者口、鼻的泥沙、水草、泡沫、痰等，用仰头举颌法或双手抬下颌的方法打开气道；开放气道后应尽快进行人工呼吸和胸外按压，大多数溺水患者吸入的水分并不多，而且很快就会进入到血液循环；对有心跳呼吸停止者，应立即进行现场心肺复苏，包括开放气道、做口对口人工呼吸及胸外按压；注意，溺水患者心跳呼吸恢复后还可能会重新停止，所以在现场抢救的同时应尽快呼喊120急救车，及时送往医院做进一步抢救。

总之，一旦发生溺水，可以通过“黄金四步法”展开急救。

1.快离水。10秒内安全转移孩子，避免施救者溺水。

2.判断状态。孩子无反应且无呼吸时，立即对其进行心肺复苏，切勿控水。

3.急救复苏。如果是婴儿，双指按压乳头连线下方(深度4厘米)；如果是儿童，单双手掌根按压(深度5厘米)，频率100次/分至120次/分。按压与呼吸比30:2(单人施救)。

4.不放弃。持续进行心肺复苏，直至专业医务人员到达现场，绝不轻言放弃。

廖建兰提醒，摒弃“土方法”，进行科学施救。溺水抢救的核心是恢复其供氧，倒背控水等操作会延误抢救并致命。孩子的一线生急救者在发现溺水者后，应掌握在现场目击者手中，每个家庭都应掌握溺水抢救知识。