

湖南美术馆放大招,非遗体验+亲子碰撞

# 美育“玩”出新花样



湖南美术馆推出多个展览,吸引了众多孩子和家长走进美术馆。均为长沙晚报实习生 黄自强 肖惠馨 摄影报道

## “蛮好玩的”陶鸟哨

美术馆为孩子们准备的文化体验活动——“长沙窑鸟哨”陶泥手工制作,让孩子们亲手感受千年窑火的温度与非遗的魅力。

活动以“巧手捏陶鸟,哨响忆清风”为主题,孩子们在老师的指导下,认真学习运用陶泥捏塑长沙窑特色的鸟哨。长沙窑作为中国唐代重要的外销瓷窑,其产品造型生动、装饰丰富,鸟哨更是其中兼具艺术性与趣味性的代表。

活动现场,孩子们纷纷亲手工制作,目标是一只能吹响的陶鸟,生动触摸湖湘悠久的陶瓷文化。6岁小朋友米乐开心地对妈妈说:“这个陶鸟哨真神奇,做起来蛮好玩的。”

## “熊孩子VS伢老子”的美育碰撞

“为什么严肃的凤凰不能骑着彩虹飞?”“熊孩子VS伢老子”美育派对上,市民现场见证了艺术家父子/父女组合的创意交锋,专业创作与童真想象的激烈碰撞。

小朋友轮流介绍自己正在被展览的作品,邀请亲友观展,然后亲子合作完成

一幅画或画出家人形象并留言。接下来更是开始创意征集,提议展览新玩法(如声音装置),续集主题建议(如自然体验、太空艺术站)，“天马行空”的设计念头充满童趣,引导观众参与创作与反馈。

“这里没有‘熊孩子’,只有未被规训的创造力。‘伢老子’的智慧,是把调色盘交给孩子掌控。”主持人指着满墙涂鸦说

## “衍纸生花”趣味十足

趣味十足的“衍纸生花”活动吸引了众多孩子踊跃参与。活动通过“观察认知—示范教学—动手实践”流程,让孩子们在体验中感受纸艺创意的灵动魅力。

指导老师展示台铺开衍纸笔、彩色纸条、胶水、纸板等工具,现场示范衍纸手工挂件制作,卷纸、捏形、粘贴一套动作行云流水,每一步都清晰可学。

跟着学习的孩子将纸条一端卡好,然后匀速转动笔杆卷出紧实纸卷;再用手指捏住纸卷边缘,按造型需求捏出立体弧度;最后在纸卷底部涂抹少量胶水,对照示例将其固定在纸板对应位置,逐步完成挂件的基础拼接。整个现场秩序井然,孩

子们专注于手中的材料,即便遇到小失误也未中断操作,专注的氛围贯穿始终。

## “扭扭森林·萌植乐园”创意满格

“请问你们在植物园见过哪些奇妙植物呀?”“扭扭森林·萌植乐园”接力开场,指导老师用趣味提问点燃互动,瞬间激活孩子们的兴趣,纷纷举手抢答。紧接着,老师借助视频,细致剖析枫叶、银杏叶等树叶的形态特征,从叶片形状到脉络走向,引导孩子们观察自然之美。随后,扭扭棒成为创作“魔法棒”,老师演示弯折、缠绕、拼接技巧,教大家用金属丝与毛绒条还原植物轮廓。孩子们充分发挥想象力,有的复刻出苍劲的松枝,有的拼出娇艳的“花朵”,将扭扭棒变成一个个创意满格的“萌植盆栽”,沉浸式体验手工创作的奇妙。

孩子家长刘女士表示,这些活动让孩子们在动手中锻炼耐心与专注力,感受艺术创作的魅力,孩子亲手工制作比直接买成品更具教育意义。

据悉,湖南美术馆将持续推出此类美育活动,以艺术为桥梁,助力孩子们在实践中发现美、创造美,让暑期艺术学习“不打烊”。

## 《长安的荔枝》引发古代职场热议 古人职场原来“长”这样

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 肖惠馨 黄自强)《长安的荔枝》观影研讨会20日在芒果万博汇影城举行,近150名长沙影迷参加。

电影《长安的荔枝》是由董成鹏(大鹏)执导并与白客、庄达菲、刘俊谦领衔主演,该片于2025年7月18日上映。影片改编自马伯庸同名小说,讲述了唐天宝年间,人到中年的李善德骂骂咧咧干了很多活,抵拒搜搜花了不少钱,到头来却还是个无名小卒。最终,因一次召见而发生诸多变化的故事。

当晚,在观后研讨会上,一众影评人畅所欲言。大家认为,该影片开头的叙事易

被观众接受,部分画面极具冲击力;影片场景和服化道实现了对古代社会风貌的还原,对影片结尾李善德吃荔枝的画面感触颇深,蕴含着人生的巧合与无常;从职场角度解析上级下达不可能完成的任务的原因,指出影片对职场现实的映射;该影片一展唐风的视觉审美,尤其是人物造型的服装化妆,设计、制作精良,是一部典型的“古装现实主义风格”作品,能让观众很快找到职场共鸣以及主动“二刷”。《长安的荔枝》从小说到电影的创作中想象力作用显著,其思想内核反映了封建社会统治者的欲望给百姓带来的深重苦难,引向封建王朝兴衰历史规律的思考。

## 《你就宠ta吧》开播 明星“携宠旅行”将走进长沙

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依)国内首档聚焦真实人宠关系的旅行微综艺《你就宠ta吧》每周一在芒果TV播出。作为芒果TV微综赛道的全新力作,该节目邀请敖子逸、余承恩、颜安、沙一汀四位嘉宾组成“宠ta团”,节目立足“携宠旅行”这一新颖的文旅消费形式,不仅展现宠物给人类生活带来的温暖陪伴,更在人宠同行的城市探索中,“测试”现代城市文明对多元生命形态的包容尺度。

《你就宠ta吧》的第一站以深圳为样本,深入挖掘这座城市在宠物友好建设方面的诸多细节。当宠物越来越多地进入公共空间,矛盾和争议随之而来。在满足养宠人群需求、做好宠物关怀的同时,如何保障其他市民的安全和权益,其中有很多值得探索的问题。《你就宠ta吧》敏锐捕捉到

这一社会痛点,当“宠ta团”携“毛孩子”穿行于宠物友好空间,城市就成了承载生命温度的新型社会实验室。节目的播出,既有助于破除非养宠者的偏见和误解,也敦促养宠者用“有边界的自由”打消社会的顾虑,推动“人宠共融”社会环境的构建。

继深圳之后,节目将走进“宠物友好城市”——长沙,旨在提供更多“宠爱有方”的城市样本。在拓展“带宠出行”场景方面,长沙亦做出了新尝试,例如近期落地的长沙南站高铁宠物托运服务,为携宠长途旅行提供了便利新选择。

此外,节目还将聚焦城市宠物社会化、流浪动物救助、治疗犬工作实录等议题,在双向奔赴的情感流动中,突破传统宠物综艺的“萌宠消费”,建构起平等对话的生命哲学。

## 健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

# 冬病夏治,这份三伏天中医养生秘籍请收好

## 二、中医非药物特色疗法

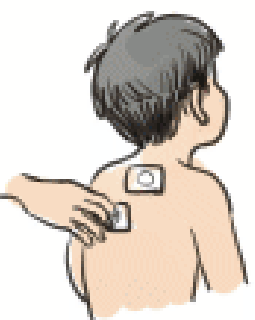


### 三伏针

三伏天通过针灸、穴位注射等方式刺激特定穴位,以温补阳气、祛除寒湿、增强免疫力,从而预防或缓解冬季易发疾病或症状加重的疾病。

**适应证:**慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、颈椎病、腰椎间盘突出、痛经、宫寒、阳虚怕冷、易感冒、免疫力低下等。

**使用方法:**一次25分钟至30分钟,起伏前后连续扎3天至5天。



### 三伏贴

又称“冬病夏治穴位敷贴”,是中医传统外治法之一。它根据中医“天人相应”理论和“春夏养阳”的养生原则,在一年中阳气最旺盛的三伏日期间,将特制的中药贴敷于人体特定穴位,通过药物对穴位的刺激和经络的传导作用,达到温补阳气、驱散寒邪、增强体质的目的。

**适应证:**慢性呼吸道疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、反复呼吸道感染等;消化系统类疾病,如虚寒性胃病、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎等;骨关节类疾病,如风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出等;妇产科疾病,如痛经、月经不调、产后头痛等;儿科类疾病,反复呼吸道感染、遗尿、生长发育迟缓等;亚健康状态,如长期疲劳、免疫力低下等。

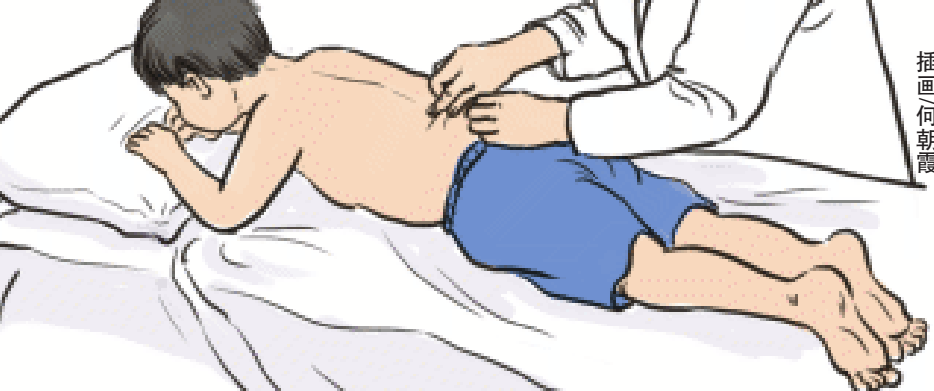
**使用方法:**共敷贴3至5次,成人每次敷贴2小时至6小时,儿童每次敷贴0.5小时至2小时,最好连续敷贴3年。

### 三伏推

主要针对儿童(0至12岁),在三伏天进行推拿调理,以增强体质、预防冬季易发疾病,其核心原理是借助自然界阳气最盛的时机,通过推拿手法刺激特定穴位,调节气血、温补阳气,从而改善虚寒体质、增强免疫力。

**适应证:**便秘、过敏性鼻炎、哮喘、腺样体肥大、腹泻、肠系膜淋巴结炎、身高体重发育缓慢、免疫力低下等。

**使用方法:**10次为一个疗程。



插画何朝霞

### 三伏灸

三伏天通过艾灸特定穴位,借助自然界阳气与艾草温通之力,驱散体内寒湿、增强免疫力。



**①督灸:**督灸又称“长龙灸”“扶阳灸”,督脉又被称为“阳脉之海”,有主导一身阳气功能活动的作用。督脉灸是通过特定药物覆盖在施灸部位,运用经络、药物、艾灸等综合作用,充分发挥温肾壮阳、调和脏腑、健脾祛湿、祛寒利湿、通督止痛的功效。

**适应证:**风湿性关节炎、寒湿痹痛、肌肉劳损、脾胃虚弱、宫寒痛经、体虚易感冒、免疫力低下等。

**使用方法:**一周一次,一次2个小时左右。

**②脐部面碗综合灸:**在肚脐(神阙穴)上隔药灸,利用肚脐的皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点,以及通五脏六腑、联络全身脉络的功能,借助艾火的纯阳热力,透入肌肤,刺激组织,充分发挥中药、穴位、艾灸的三重作用,以调和气血、疏通经络,从而防病健体。

**适应证:**胃炎、胃溃疡、肠炎、腹泻、便秘等胃肠疾病;宫寒不孕、痛经、月经不调、慢性盆腔炎等妇科疾病;小儿腹泻、消化不良、厌食、遗尿等小儿疾病;失眠、焦虑、抑郁、慢性疲劳综合征等。

**使用方法:**10次为一个疗程,一次60分钟左右。



神阙穴



### ③火龙罐综合灸

火龙罐是集推拿、刮痧、艾灸、点穴功能于一体的综合性特色疗法,以独特设计的罐口为刮痧板,结合手法来回旋转走罐,在手法操作上刚柔并济,补泻兼施。

**适应证:**慢性胃炎、肠炎、月经不调、痛经、宫寒不孕、慢性盆腔炎、寒湿性颈肩腰腿痛等。还可用于亚健康人群调理。

**使用方法:**5至7次为一个疗程,一次30分钟。



**④葫芦灸:**又称“福禄灸”,使用葫芦作为灸具,与艾柱相结合,通过葫芦的形状和物理特性,使艾柱的热力更加集中和持久,达到防治疾病的目的。

**适应证:**风湿性关节炎、颈肩腰腿痛、慢性胃肠炎和妇科痛经、月经不调等。

**使用方法:**7至10次为一个疗程,一次20分钟左右。



### 三伏罐

平衡火罐是拔罐疗法的一种,以平衡理论为指导,将闪罐、揉罐、抖罐、走罐、留罐等多种拔罐手法综合应用,循督脉、足太阳膀胱经进行治疗,补泻结合,从而达到调理人体脏腑机能、平衡阴阳作用的一种操作技术。

**适应证:**风寒湿痹所致的各种疼痛及虚寒性哮喘、失眠、乏力及机体亚健康状态导致的不适症状。

**使用方法:**一次15分钟至25分钟,一周2次。

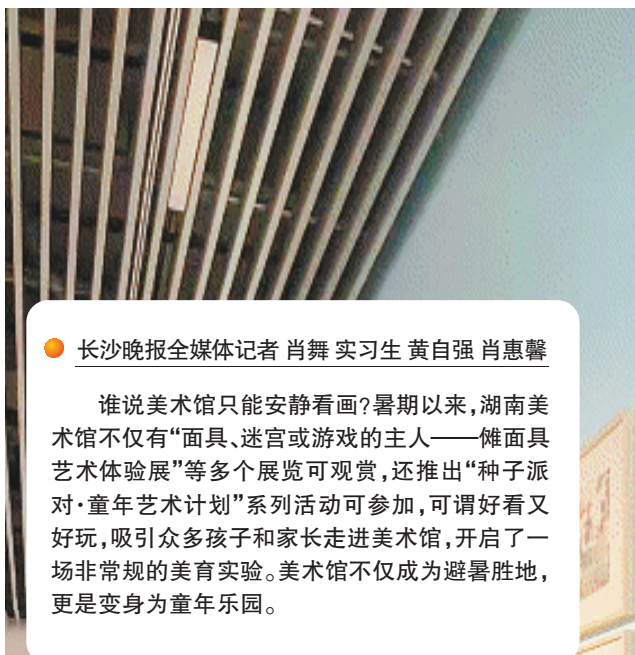
## 相关链接

### 调理体质注意事项

- 1.调理期间避免空调直吹,少吃冷饮。
- 2.如果感到不适,及时调整或咨询医师。
- 3.孕妇、体质特殊者,建议选择个性化调理。
- 4.自然调理贵在坚持,冬病夏治不是一蹴而就,但每年三伏天认真调理,体质会逐渐改善。

### 2025年三伏时间表

初伏:7月20日至7月29日(10天)  
中伏:7月30日至8月8日(10天)  
末伏:8月9日至8月18日(10天)  
伏后固本:8月19日至8月28日(10天)



长沙晚报全媒体记者 肖惠馨 黄自强

谁说美术馆只能安静看画?暑期以来,湖南美术馆不仅有“面具、迷宫或游戏的主人——面具艺术体验展”等多个展览可观赏,还推出“种子派对·童年艺术计划”系列活动可参加,可谓好看又好玩,吸引了众多孩子和家长走进美术馆,开启了一场非常规的美育实验。美术馆不仅成为避暑胜地,更是变身童年乐园。



展览可观赏可玩,给了孩子自由探索的空间、动手实践的乐趣、平等交流的氛围和无限迸发的创造力。



三湘名医在线

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 康芳 纪娜

经常乏力、手脚冰凉、关节疼痛、反复感冒、食欲不振、腹胀腹泻……怎么回事?其实,这是体内阳气不足、寒湿积聚的表现。三伏天,正是冬病夏治的好时节!长沙市第四医院中医特色诊疗中心副主任、副主任医师张立勇表示,三伏天养生可以试试中医非药物特色疗法,不用打针吃药,用自然的方式调理体质,为身体健康筑牢防线。

张立勇介绍,冬病夏治就是在夏季阳气充沛时,通过适当的方法驱散体内寒气、补充阳气,从而减少冬季疾病的发生。三伏天是一年中气温最高、阳气最旺盛的时期,此时人体毛孔张开、新陈代谢加快,正是借助自然能量调理体质的最佳时机。

许多人对吃药有顾虑,或者希望用自然的方式调理身体,可以试试中医非药物特色疗法,其优点在于:不经过肠胃和肝脏代谢,身体负担小;借助阳光、草药、经络等自然能量调理;从根源改善体质,而非暂时缓解症状。

## 一、居家自助法

**1.晒背补阳法:**背部的膀胱经和督脉,是阳气运行的“主干道”。三伏天适度晒背,能直接补充阳气。建议避开烈日时间段晒背,初次晒背10分钟,逐渐增加至30分钟。

需要注意的是,晒后皮肤温度高,进房间吹空调很容易受凉,可喝点温热的紫苏水。

**2.轻运动导引法:**温和运动能促进阳气开发,改善血液循环。

早晨:练习八段锦(重点练习“双手托天理三焦”)。

晚间:慢走30分钟,微微出汗即可。