

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。

指导老师在展示台铺开衍纸笔、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 肖舞 实习生 肖惠馨 黄自强)《长安的荔枝》观影研讨会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咧咧干了很多活，抠搜搜花了不少钱，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

《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

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奈；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。

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“萌态消费”，建构起平等对话的生命哲学。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

健康

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。

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天期间，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，如反复呼吸道感染、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，成人每次贴敷2小时至6小时，儿童每次贴敷0.5小时至2小时，最好连续贴敷3年。

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。

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结合治疗，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咳嗽、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 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：温和运动促进阳气升发，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。