

文旅志愿服务、网红巡游、福利套餐都来了 花式宠粉 长沙是认真的

长沙晚报8月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依)“杜甫江阁怎么买票？”“长沙还有哪里好玩的？”9日晚，长沙“星城星导”文旅志愿者暑期服务活动在杜甫江阁开启，文旅志愿者们为市民游客送上了夏日火力全开的热情服务。暑期是旅游旺季，长沙成为全国游客奔赴的热门目的地。为接住这份奔赴的热情，长沙启动“花式宠粉”模式，网红巡游、福利套餐、暖心服务打包送上，用满满的诚意，邀请大家共赴星城夏日狂欢。



长沙景区活动多多，花式宠客。长沙晚报全媒体记者 贺文斌 摄

游客有什么问题 志愿者秒解答

为提升游客体验，传播长沙文化，长沙文旅志愿者在杜甫江阁开启了公益服务。“我们派出了三组志愿者，在杜甫江阁入园处、阁内等地设置服务点，为市民游客竭诚服务。”活动负责人田黎介绍。本次服务将从2025年8月9日至2025年8月23日，持续15天，服务时段为晚上18:00—20:00。在这个期间，志愿者们会热情解答游客关于杜甫江阁开放时间、门票、参观路线、建筑特色、历史典故等咨询，同时主动提供长沙市内及周边服务点、公交、地铁、出租车餐饮、住宿、购物等实用信息指引；在杜甫江阁重要点位搭配讲解，提供短小精悍、生动有趣的定点讲解，以及对外国游客提供外语咨询与讲解服务；在客流高峰时，相关工作人员也会引导游客有序参观、排队，提醒安全注意事项，留意游客并且提供必要帮助，让游客感受到独属于星城的那一份温暖。接下来，志愿者们也将在



长沙文旅志愿者在杜甫江阁开展公益服务。受访者供图

橘洲景区展开服务，为市民游客提供帮助。“长沙天气热，长沙人的热情也像天气一样火热。”来自武汉的游客陈女士表示，“十分感谢志愿者们的热心解答，让我的长沙之旅有了明确的坐标。”

奥特曼和各路网红都来了

“你相信光吗？”在长沙世界之窗，光之英雄奥特曼陪小朋友们过暑假。每周六，奥特英雄阵容都将闪耀园区，给孩子们燃爆夏天的表演。

此外，世界之窗邀请多位高颜值网红空降景区，打造游乐园一日店长活动，让心跳加速治愈所有的不开心；更有《创造营亚洲第二季》的弟弟们、

唱跳满分SG女团开启超嗨马栏山电音节蹦迪、全员开火车夏夜狂欢大巡游、水枪大战、橱窗专属合影等多重活动。

长沙方特东方神画近日也请来了拥有百万粉丝的网红Coser悟空，为游客呈现了多款经典Cosplay造型。景区开启“粉丝见面会+泼水盛典+烟花”模式。

景区多项福利

当国风碰上铜官窑，一场美妙的旅程便已开启。夏日酷暑，从一首《沁园春·雪》开启冰爽入场券，背古诗就能免门票，实现知识变现。景区内，体验淘气水上城堡无需收费，一同感受属于夏天的清凉时刻。重磅推出的大唐戏水节强势来袭，过生日的人直接送福利，多类门票买一送一。

大王山旅游度假区发放学生福利，推出多项优惠门票组合，让夏天与欢笑一同前行！湘江欢乐海洋公园举办公益开放日活动，面向湘江集团员

一同开启狂欢

工及家属、坪塘街道辖区居民免费开放，吸引超万名游客共赴“蓝色之约”。除此，景区还推出多重大招，让游客玩的舒心又放心。暑热来袭，铜官窑国风乐园开放三大戏水场，三秒让你体验透心凉的暴击爽感；室内降温，躲进0℃冰雪世界，瞬间切换冬季模式！大王山旅游度假区推出溜娃指南，萌趣乐园、水寨戏水、奇幻马戏……一站式指南服务游玩便捷又高效；铜官窑、世界之窗等多个景区推迟闭园时间，夜游降温一同狂欢。

健康

暑假以来，长沙市口腔医院儿童口腔医学中心收治了200余例儿童牙外伤患者，多发生在泳池跌倒、运动碰撞、游乐场意外等情境中

儿童牙外伤频发，牙齿脱落急救抓住黄金30分钟

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李诗婧 袁迅

暑假是孩子们最开心的时刻，但也是牙齿受到意外伤害的高风险期。近日，记者从长沙市口腔医院获悉，今年暑假以来，该院儿童口腔医学中心收治了200余例儿童牙外伤患者，意外多出现在泳池跌倒、运动碰撞、游乐场娱乐等情境中。

牙齿不慎“磕掉、飞走”，暑期牙外伤频发

长沙市口腔医院儿童口腔医学中心主任、主任医师徐树森介绍，暑期儿童牙外伤发生率仅次于龋齿，是常见的儿童口腔问题。近期，就陆续接诊了几个典型病例。

第一例，“磕”掉的不只是牙齿。7岁的向潇潇(本文未成年患者均为化名)小朋友，外出玩耍与小伙伴嬉戏时，不慎摔倒，导致一颗上前牙牙根折断、另一颗牙齿脱位。随后家长立即带他来到长沙市口腔医院，儿童口腔医学中心医生紧急为患儿进行了结扎丝固定，以及上颌领垫固定的治疗，才稳住孩子哭闹的情绪。

第二例，“飞”走的门牙。10岁的男孩钟鑫，在与朋友玩耍时不幸跌倒又受到撞击，一颗左上前牙瞬间完全脱出。万幸的是，家长紧急将其送至长沙市口腔医院急诊综合科，医生成功为患儿实施了离体牙再植术。术后，医生嘱咐家长和孩子，需注意口腔卫生、避免刺激创口、合理饮食、按时复诊及观察异常反应。还告知种植术后护理不当，可能影响骨结合效果或引发感染。术后24小时内避免刷牙或漱口，防止血凝块脱落造成感染。

第三例，泳池边的惨痛一摔。同样是10岁的男孩皮皮，在游泳时意外滑倒，不仅一颗上前牙当场折断，疼痛难忍，鼻梁和左眼眶下也出现了淤青、肿胀。医生为其拔除了折裂的牙块，尝试进行活髓保存，并修复了牙体缺损。并告知孩子，修复后的牙齿需要一定时间来适应，在修复后的几天内，不要吃过硬、过黏或过热的食物，以免损伤修复体或引起疼痛，可吃些柔软、易消化的食物，如粥、面条、馒头等。

徐树森表示，以上案例可以看出，孩子的活泼好动遇上湿滑、有磕碰的环境，极易导致牙外伤。因此，要警惕高风险场景。

如运动碰撞风险高，足球对抗拼抢、篮球激烈争球、轮滑失衡摔倒、滑板意外“翻车”，都极易造成前牙猛烈撞击或断裂。泳池湿滑存在隐患，孩子在湿漉漉的泳池边追逐打闹，稍有不慎滑倒，门

都至关重要，家长需保持冷静，按以下的步骤进行操作。

首先找到牙齿，捏住白色部分的牙冠，切勿触碰黄色/粉色部分的牙根。

随后进行温和冲洗，若牙齿脏了，用生理盐水或冷牛奶轻轻冲掉表面污垢，不可用肥皂洗、不可刷洗、不可擦干。

立即复位，如果孩子配合且情况允许，轻柔地将牙齿按回牙槽窝，让孩子轻轻咬住干净纱布或手帕固定，迅速就医。

湿润保存，若无法复位，可将牙齿放入保存介质中。最佳选择是，放入盛有生理盐水或冷鲜牛奶的小容器中。应急选择是，放入孩子舌下或颊侧，但需孩子配合不会吞咽，或置于唾液中。注意不能干燥保存如用纸巾包裹，或用水长时间浸泡。

争分夺秒就医，30分钟内赶到医院口腔科或急诊综合科，时间越长，再植成功率就会越低。以上步骤同样适用于恒牙，即使脱落的是一颗“摇摇欲坠”的乳牙，也应就医检查是否伤及下方恒牙胚。

增强安全意识、营造安全环境和佩戴防护牙托

徐树森表示，预防儿童牙外伤，应增强安全意识、营造安全环境和佩戴防护牙托等。牙外伤会严重影响孩子咀嚼、语言、形象、心理等各个方面，如不及时有效地救治将会遗留严重的后果。

增强安全意识。首先要提高公众，特别是学校和幼儿园老师、学龄前儿童和学龄儿童，以及儿童家长对牙外伤的认知水平，增强防护意识。教导孩子在运动中避免鲁莽冲撞，不要在湿滑的地面上奔跑、打闹。

营造安全环境。玩耍和好动是孩子的天性，为了减少孩子的牙外伤，学龄前儿童家中尽量布置安全的活动区域，检查家中地板是否防滑尤其是浴室里安全状况，家具尖角加装防护条，泳池、游乐场大人要提醒孩子注意安全。

佩戴运动护齿器。提倡青少年参加体育运动时佩戴防护牙托，参与高风险运动如篮球、足球、轮滑、滑板等时，佩戴定制式运动护齿器，这是保护牙齿最有效的“头盔”。

定期检查口腔健康。暑期带孩子做一次口腔检查，了解牙齿健康状况。

一副运动护齿器，一句安全提醒，一份急救常识，可以筑起孩子牙齿防护的“三重保障”。



漫画/余宁山

牙就可能成为“牺牲品”，甚至造成整颗牙齿脱落。游乐设施隐藏意外，荡秋千跌落、攀爬架失手、蹦床相互碰撞等，牙外伤的风险不容忽视。此外，暑假在家也需要防范意外伤害，如浴室滑倒、尖锐桌角碰撞、嬉戏打闹遭遇牙外伤等。

四类牙外伤存在健康隐患，需及时就医

徐树森介绍，儿童牙外伤常见的有四种类型，其症状表现和严重程度各不相同，但都存在健康隐患，需及时就医。

第一种，牙齿震荡。牙齿看似“完好”，有轻微松动、咬合不适或轻微疼痛，牙龈可能少量出血，常被忽视。其实，牙神经或许已受内伤，后期可能出现牙髓坏死、牙根吸收或牙齿变色。

第二种，牙齿折断。表现为牙齿缺角、断裂。根据损伤深度的不同，可分为三种情况。轻微的牙釉质损伤，仅累及牙齿最外层的釉质层，牙齿表面局部缺损或裂纹，无明显自觉症状。中度受损的牙本体暴露，损伤已穿透釉质层到达牙本质层，表现为

牙齿脱落“急救法”，抓住黄金30分钟

若孩子整颗牙齿被撞掉，徐树森提醒，每一秒

“山河铭志——中国画邀请展”启幕

免费观赏百幅作品展现笔墨山河

长沙晚报8月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依)为铭记历史、传承民族精神，“山河铭志——中国画邀请展”于8月9日在长沙市天一美术馆开幕。

展览特邀李翔、王界山、魏怀亮、王海滨、张明川、宋时兵、章红兵七位艺术家，共展出作品近百幅。他们以各自鲜明的艺术风格，延续“外师造化，中得心源”的传统，为山河注入新时代的注解和精神力量。

李翔的作品融合传统笔墨与时代精神，工写结合的淡彩面貌中，《盈盈碧水绕村流》以白墙灰瓦、苍木鹭鸶勾勒出宁静村落，看似闲逸的景致里，藏着对和平生活的珍视与对国家安宁的守望。王界山以焦墨画独树一帜，其《夏日翠染官寨顶》用枯笔皴擦出山峦的凛冽肌理，墨色浓淡间仿佛能听见历史的回响，尽显山河历经沧桑后的沉毅。魏怀亮擅长以浓墨晕染营造烟雨意境，《源源天水自东来》中，朦胧水汽与桥影交织，既保留传统山水的诗

意，又融入现代生活的烟火气，诠释着“诗意栖居”的当代内涵。王海滨则以细腻笔触聚焦民族议题，《帕米尔》描绘高原民族的生活场景，人物眼神中的坚毅与团结，展现出中华民族强大的凝聚力。张明川的《晨晖》以苍茫辽阔的笔势勾勒山川，黑色如铁、笔触如刀，画面中屹立的峰峦恰似守卫家国的战士，彰显出“千磨万击还坚劲”的民族气节。宋时兵的创作兼具主题性与艺术性，《特种队员》以精准的造型展现当代军人风貌，而其山水画则捕捉自然微妙变化，在光影流转中传递山河的温情祥和。章红兵的《溪水潺潺》聚焦乡村振兴，梯田稻浪间的潺潺流水与错落农舍，勾勒出新时代山乡的生机，让山河成为记录时代变迁的鲜活载体。

据悉，展期从即日起至9月15日，不妨走进天一美术馆，在这个特殊的年份里，在七位艺术家的笔墨中，读懂历史的厚重，感受时代的温度，找到属于自己的那份“守护与铭刻”的信念。

329名高手以“功”会友

全国健身气功大赛在长开幕

长沙晚报8月9日讯(全媒体记者 赵紫名)8月9日，2025年全国健身气功·马王堆导引术交流比赛大会暨段位积分赛在长沙举行。本次比赛为期两天，设有集体赛和个人赛两大项目，吸引了来自全国15个省、市、自治区的64支代表队共329名运动员参赛。

本次赛事设置覆盖青年、中年至“银龄”(61至65岁)选手的个人及双人、三人、多人集体赛，充分体现健身气功全龄友好、群体参与的特性。比赛现场，集体赛双人组的选手们身着统一素色练功服，动作衔接如行云流水，默契的配合引得场边观众阵阵掌声；个人赛青年组的运动员则神情专注，一招一式循经导引、行意相随，将养生动作演绎得刚柔并济。

作为健身气功领域的全国性重要赛事，本次比赛引入段位积分赛制，运动员可通过参赛积分晋升健身气功段位，进一步激发群众参与热情。

马王堆导引术源自长沙马王堆汉墓出土的《导引图》，44组穿越时空的养生动作图谱，不仅是湖湘大地的文化瑰宝，更是中华健身文明的活态基因。健身气功·马王堆导引术以循经导引、行意相随为主要特点，是集修身、养性、娱乐、观赏于一体的功法。其动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合不同人群练习，具有祛病强身、延年益寿的功效。

此次长沙派出15支基层队伍参赛，充分展现了全民健身发展成果。近年来，长沙市健身气功协会发展迅速，会员从2016年的100余人增长至2025年的4000余人，站点数量突破90个，并拥有国家级社会体育指导员、裁判员等专业人才队伍。未来两年，协会计划将会员规模扩大至10000人，新增站点50个，进一步推动健身气功进机关、学校、工厂和社区，为长沙市全民健身贡献力量。

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

20至40岁女性更易中招

这些症状不是“天热难受”

长沙晚报8月9日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 黄倩)最近长沙持续高温，医院门诊因心慌、手抖、消瘦来就诊的患者有所增多。32岁的唐女士最近两个月总觉得心慌、手抖，体重下降了4公斤，但饭量反而比之前更大。在湖南妇女儿童医院代谢内分泌科门诊，唐女士告诉医生她原本以为是天气太热、工作压力大所致，但同事提醒她脖子有点肿，所以来医院检查。对此，副主任医师叶朝阳提醒，夏季高温，疲劳、免疫调节变化等因素都可能影响甲状腺功能。临床中，很多患者在疾病初期认为心慌、乏力是天气炎热或工作劳累所致。尤其从事体力劳动的人群，更容易忽略这些信号，等到出现明显消瘦、持续心悸甚至并发症时才就诊，往往已经错过了最佳干预时机。

近年来，全球甲亢发病率上升，其中20至40岁女性最为常见。为什么夏季甲亢高发？有三大诱因需警惕。一是高温应激：持续炎热会激活交感神经，加重甲亢的心悸、多汗症状；二是紫外线影响，有研究发现，强烈日照可能触发自身免疫反应；三是饮食变化，夏季海鲜摄入增加，过量碘摄入可能成为诱因。

叶朝阳提醒，以下这些症状别当成“天热难受”。持续心慌，安静状态下心率>100次/分钟，夜间平卧时自己能听到心跳；异常怕热，在空调房仍大汗淋漓，与周围人形成明显对比；体重锐减，1个月内下降超过正常体重10%就要警惕；神经兴奋如手抖，端碗时筷子明显抖动，焦虑易怒如常因小事大发雷霆。

甲亢的特征性表现还有眼球突出、胫前黏液性水肿(小腿皮肤增厚如橘皮)、甲状腺肿大(颈部增粗，触摸有震颤)等，其中老年甲亢症状常不典型，可能仅表现为消瘦或面部浮肿，容易漏诊。有数据显示，甲亢因症状不典型，早期不易识别，整体误诊率达16.8%，患者首诊科室以心血管内科、神经内科、消化内科为主。

预防甲状腺疾病，要从日常点滴做起。首先是饮食管理，虽然不要“谈碘色变”，但过量或不足都可能影响甲状腺功能。其次是规律作息，要保证充足睡眠，避免熬夜、过度劳累和连续高强度工作。再次是心理调适，避免情绪剧烈波动影响免疫系统。

同时，要注意定期筛查，自测晨起静息心率，>90次/分提示控制不佳，高危人群建议每年进行筛查。

甲亢虽常见，但可防可控。如果出现心慌、手抖、异常怕热等症状，需及时就医检查。对于正在治疗的患者，规范用药、定期复查是关键。