

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



长沙文旅志愿者在杜甫江阁开展公益服务。受访者供图

橘子洲景区展开服务,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、

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

唱跳满分SG女团开启超嗨马栏山音乐节蹦迪、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。

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、奇幻马车……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。

“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、苍木鹭鸶勾勒出生静村落,看似闲逸的景致里,藏着对和平生活的珍视与对家国安宁的守望。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,绢本重彩作品《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《晨曦》以苍茫豪迈的笔势勾勒山川,墨色如铁,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,而其山水画面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紫色练功服,动作衔接行云流水,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,更是中华健身文化的活态基因。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,适合不同人群习练,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

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。

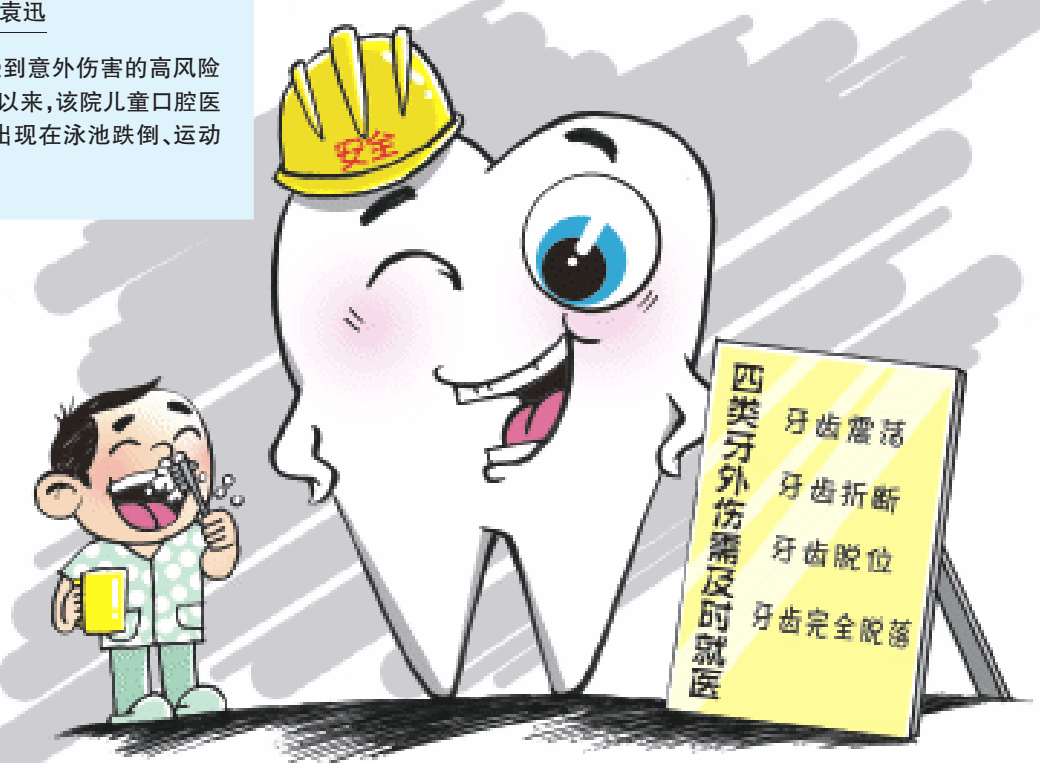
第一例,“磕”掉的不只是牙齿。7岁的向潇潇(本文未成年患者均为化名)小朋友,外出玩耍与小伙伴嬉戏时,不慎摔倒,导致一颗上前牙牙根折断,另一颗牙齿脱位。随后家长立即带他来到长沙市口腔医院,儿童口腔医学中心医生紧急为患儿进行了结扎丝固定,以及上颌颌垫固定的治疗,才稳住孩子哭闹的情绪。

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。医生为其拔除了碎裂的牙块,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,孩子们在湿漉漉的泳池边追逐打闹,稍有不慎滑倒,门



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,暑假在家中也需谨防意外伤害,如浴室滑倒、尖锐角落磕碰、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。中度受损的牙本质暴露,损伤已穿透釉质层到达牙本质层,表现为

冷酸痛刺激敏感,可能出现一过性疼痛,缺损处可见淡黄色牙本质暴露。严重受损的牙髓暴露,典型症状包括自发性剧烈疼痛、明显冷热刺激痛、可见缺损处出血或露髓点、可能伴有叩痛。牙齿折断时尽可能找到牙碎片,用生理盐水或牛奶湿润保存,尽快就医。

第三种,牙齿脱位。具体表现为牙齿被撞歪,出现明显松动、疼痛、出血、咬合异常。牙齿脱位的风险,可造成牙髓坏死、牙根吸收风险高,乳牙受伤时可能影响恒牙胚发育。

第四种,牙齿完全脱落。这种情况,可能伴有牙龈组织撕裂、明显出血、牙槽骨骨折。通常情况下,牙齿脱落后,应通过及时止血、使用义齿、镶牙等方式进行治疗。有出血症状时,应立即通过冷敷、咬药棉球等方法来进行止血,并保持口腔卫生,以免患处发生感染。

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

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”。

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岁女性最为多见。为什么夏季甲亢高发?有三大诱因需警惕。第一是高温应激:持续炎热会激活交感神经,加重甲亢的心悸、多汗症状;第二是紫外线影响,有研究发现,强烈日照可能触发自身免疫反应;第三是饮食变化,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;体重骤减,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,其中老年甲亢症状不典型,可能仅表现为消瘦或房颤,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。