

长沙晚报8月11日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依 通讯员 宋海鸥)“非常感谢长沙的邀请……今天我带来了一本新书。”近日,央视《百家讲坛》栏目主讲人、知名历史学者纪连海现身长沙市图书馆报告厅,带来了《纪连海评左宗棠》新书分享会。现场,纪连海以生动风趣的语言风格,深入解读左宗棠的传奇人生,读者共同见证这一文化盛事。



滨江文化园杜鹃花剧场同步播放大型历史人文纪录片《左宗棠收复新疆》。长沙晚报通讯员 孙乐 供图

### 分享新书,续上16年前《湖湘讲堂》的缘分

纪连海与长沙颇有渊源,2009年,湖南教育电视台《湖湘讲堂》节目就邀请了他,当时知名学者唐浩明讲了曾国藩,邀请他讲左宗棠,一时掀起了解读湖湘历史人物的热潮,获得了不错的收视率。

但当时也有些小遗憾,纪连海写了32集左宗棠的稿子,由于种种原因,最后播出的时候被压缩成23集。纪连海的稿子是2009年写完的,去年重新整理交给民主法制出版社,今天与大家正式见面。某种程度上,这本书也是对《湖湘讲堂》节目内容的补充。

“再过20多天就是左宗棠逝世140周年,今年也是新疆维吾尔自治区成立70周年,种种条件,我觉得这本书的面世正逢其时,特别感谢16年前湖南教育电视台《湖湘讲堂》编导的邀请,正是因为如此,才有了今天的这本书并与大家见面。”纪连海表示。

### 湖湘文化孕育了左宗棠的传奇人生

“我是一个性情中人,不太适合讲历史,但是我适合讲左宗棠。”分享会上,纪连海以生动风趣的语言风格,为现场读者深入解读晚清名臣左宗棠波澜壮阔的一生。从寒门学子到封疆大吏,从“身无半亩,心忧天下”的书生情怀到“抬棺出征”、收复新疆的民族大义,纪连海通过一个个鲜活的历史细节,将左宗棠的传奇人生娓娓道来。“如果左宗棠不去新疆,湖南人的胆气少了三分之一吧”。他特别强调了左宗棠与湖南这片土地的深厚情感——正是湖湘文化的熏陶,塑造了他经世致用、敢为人先的品格。可以说,湖南既是左宗棠人生的起点,更是其精神力量的不竭源泉。

在互动环节中,纪连海妙语连珠,以精辟见解与风趣表达一一回应众多读者围绕左宗棠的历史功绩、治军方略、家风传承及书中的精彩篇章的提问。此次分享会不仅为长沙读者带来了一场精彩的文化盛宴,更通过解读左宗棠这一湖湘历史人物,激发大众对本土历史文化的认同与自豪,为弘扬中华优秀传统文化注入新的活力。

纪连海来长分享新书《纪连海评左宗棠》,湖湘文化孕育了传奇左宗棠

# 热血传奇,一读就懂

### 新纪录片、新话剧、新书带来“左宗棠热”

今年是左宗棠逝世140周年,荧屏里、舞台上近日也兴起了一波“左宗棠热”。8月4日起,大型历史人文纪录片《左宗棠收复新疆》在湖南卫视、芒果TV、湖南金鹰纪实卫视等平台连续三周同步播出,这是近年来首部反映民族英雄左宗棠辉煌历史功绩的纪录片。

纪录片《左宗棠收复新疆》充分展现了左宗棠率领军民收复新疆的复杂历史背景、坚定的斗争意志、雄奇的军事谋略、艰辛的战斗历程、超凡的人格魅力、卓绝的历史功勋,是一部宣传民族英雄的匠心之作、礼敬之作、铸魂之作、史诗之作。与此同时,在新疆,话剧版《左宗棠》也在舞台热播。新书《纪连海评左宗棠》的出版也延续了这一热潮。

由中国民主法制出版社出版的《纪连海评左宗棠》一书,以通俗晓畅的语言还原历史细节,既有对左宗棠收复新疆、兴办洋务等历史功绩的宏观讲述,也有对其军事韬略、处世智慧、家国情怀的微观剖析,是一部兼具学术性与可读性的历史人物评传。有兴趣的市民读者可购买一本研读。



扫码看辣视频《纪连海评左宗棠》新书分享会举行

纪连海现身长沙市图书馆报告厅,带来了《纪连海评左宗棠》新书分享会。长沙晚报通讯员 宋海鸥 供图



## 健康

# 有一种突发剧烈胸痛叫“主动脉夹层”

它是“最凶险的心血管疾病”,患者多有高血压且长期控制不好

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 向维

不少人觉得自己还年轻,血管疾病离自己很远,因此对抽烟、喝酒、熬夜等不良习惯毫不在意。殊不知,其实疾病已经悄然来袭。近期,长沙市第四医院接诊多例突发剧烈胸痛的主动脉夹层患者,年龄在40岁至50岁之间,都存在长期忽视血管健康的情况。什么是主动脉夹层?它的病因及高危因素有哪些?出现什么情况要警惕主动脉夹层?长沙市第四医院介入血管外科主任、主任医师许顺驰进行了详细解答。

### 主动脉夹层患者多数血压高且控制不好

40多岁的长沙市民许先生,有近10年高血压病史,却从未规范用药,还经常进行剧烈活动。近日,他在运动后突发剧烈胸痛、背痛,被紧急送到长沙市第四医院。经检查,他患的是主动脉弓巨大夹层动脉瘤。

42岁的刘先生比较喜欢打麻将,近日连续搓麻将一通宵,快散场的时候突发剧烈胸痛。家人赶紧把他送到医院,经过一系列检查,他被诊断为主动脉夹层。原来,刘先生有长期高血压病史,加上长时间打麻将,多重因素叠加诱发了主动脉夹层。

### 出现剧烈的突发性胸部疼痛时要警惕

许顺驰介绍,人体正常的血管分为三层结构,分别是内膜、中膜和外膜,当内膜受到损坏,高速的血流便会通过破损口冲入中膜,并将其撕裂形成腔隙,主动脉夹层便是这样形成的。主动脉夹层是一种极其危险的心血管疾病,发生在主动脉壁内层和中层之间,形成一个潜在的、血液填充的空间。这个空间可以沿着主动脉壁延伸,将主动脉壁分为真假两层,类似于“夹层饼干”的结构。由于主动脉是人体最大的血管,负责将心脏泵出的血液输送到全身各个部位,因此主动脉夹层的破裂会导致大量出血,危及生命。

主动脉夹层之所以被称为“最凶险的心血管疾病”,是因为它起病突然、病情变化迅猛。很多患者在发病时并没有明显的预兆,一旦出现症状,如剧烈的胸痛、背痛等,往往已经发展到了非常严重的阶段。“相较于大家较为熟悉的心肌梗死,主动脉夹层的死亡率可能更高,病情发展速度也可能更快。若不及时救治,血流会冲破外壁,造成大出血、休克,死亡也就是一瞬间的事。”许顺驰说。

主动脉夹层发病的内因是主动脉壁退变或中层弹性纤维和平滑肌细胞病变,而主动脉腔内血流动力学的改变,尤其是高血压病,则是主动脉夹层发病的外因。具体说来,主动脉夹层常见的诱发因素包括:高血压与高龄;主动脉粥样硬化,这是老年人发生主动脉夹层的常见原因;遗传性血管病变,患有马凡氏综合征的患者主动脉夹层的发病风险明显增高,其他如二叶主动脉瓣畸形、主动脉缩窄等,可增加主动脉夹层发病风险;主动脉炎性病变,如巨细胞动脉炎、特发性主动脉炎、白塞氏病等;

科、介入治疗科等多学科的默契配合下,开展微创手术——“主动脉覆膜支架腔内隔绝术”,患者术后一周左右顺利康复出院。

“从我们接诊的情况来看,大部分患者年龄在40岁至50岁之间,多数有高血压,且长期血压控制不好,生活习惯也很相似:长期高压工作、应酬频繁、饮食油腻、吸烟、饮酒等。”许顺驰说,主动脉夹层是威胁人类生命安全的“最凶险的心血管疾病”,但民众知晓率不高,需要引起关注。

出现什么情况要警惕主动脉夹层?许顺驰表示,主动脉夹层患者往往会出现剧烈的突发性胸部疼痛,有的患者胸痛如同刀割痛或者撕裂痛一样。一般由胸部向胸前或者背部放射,持续时间较长,服用硝酸甘油也无法缓解主动脉夹层带来的剧烈疼痛。如果发作时病情比较重,往往会有血压升高、焦虑不安、大汗淋漓、心跳加速、脸色苍白等症状,严重时还会出现休克。当血管外膜破裂时,血压便会降低。如果夹层累及脊髓供血以及脑供血,可能会出现神志模糊、偏瘫、放射异常、视力模糊、大小便异常、昏迷等多种症状。如果累及主动脉瓣或者冠状动脉,容易产生心衰、心肌梗死的症状。

漫画/何朝霞

### 保持健康生活方式可降低发病风险

如何预防主动脉夹层的发生呢?许顺驰提醒,可以从以下几个方面着手:

**控制血压:**主动脉夹层大多是高血压和动脉粥样硬化引发的,所以保持血压正常和稳定、预防冠心病可以间接降低主动脉夹层的发生率。高血压和冠心病患者应规律服用降压药、冠状动脉扩张剂等,积极配合治疗,将血压和心率控制在正常范围内。

**改善生活方式:**保持健康的生活方式,戒烟限酒,禁止熬夜,避免突然劳累、负重、排便剧烈、高温和发热,适当运动等。

**注意饮食:**平时多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜,少喝咖啡、汽水等,饮食要清淡,勿暴饮暴食。

**定期体检:**监测血糖、血脂,定期进行血管相关检查。一旦出现疑似主动脉夹层的症状,应立即就医,接受专业的检查和诊断。

### “星城时序非遗游”浏阳站举行

## 亲子沉浸体验 非遗触手可及



8月9日至10日,“星城时序非遗游——山泽蕴巧·浏水传薪”亲子研学活动在浏阳开展。长沙非遗馆供图

长沙晚报8月11日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 杨熙 盛小淇)9日至10日,由长沙市非物质文化遗产保护中心(长沙非物质文化遗产馆)主办的“星城时序非遗游——山泽蕴巧·浏水传薪”亲子研学活动在浏阳开展。20组亲子家庭共50余人共赴这场为期两天一夜的文化与自然之约,深度沉浸于非遗魅力,感受乡村脉动,共同探寻文化根脉。

活动首日,研学团队抵达张坊镇乡村振兴非遗工坊。湖南省级非遗代表性项目湘菜烹饪技艺(浏阳蒸菜传统制作技艺)成为品味乡土的第一课,大家一边品尝着辣椒蒸鱼仔、酱油蒸鸡蛋等质朴醇香的地道风味,一边聆听厨师的现场讲解:如何在制作中既保留食材本味,又能以少油低盐的方式激发鲜香?孩子们对这舌尖上的美味多了几分思考。

在映像湖湘·湖南非遗影像馆,通过光影装置、实物展陈,孩子们近距离观看近百项非遗纪录片和相关实物。参观结束后,大家在指导老师手把手的指导下,亲身体验浏阳手工竹纸制作技艺。一扫一荡,竹帘在纸浆中荡起层层涟漪,这是“抄纸”环节,孩子们跃跃欲试,却总找不准让纸浆均匀附着于竹帘的技巧,一双双稚嫩的小手经过数次尝试,终于在一抬一放间,一张竹纸悄然成型,来之不易的成果让孩子们欢呼雀跃。“我要把这朵小花放进我自己造的纸里”,手工竹纸DIY环节,一张张贴满花瓣、树叶的竹纸在日光晾晒下被唤醒,是孩子与父母共同用非遗书写的“自然诗笺”。传统技艺的精妙与匠心坚守的不易,在亲实践中变得真切可感。随后的长沙皮影戏观赏与DIY环节,光影交错间,孩子们尽情挥洒童真创意。

夜幕降临时,家长与孩子齐心协力搭建起温馨的露营帐篷,点点灯火在山野间次第亮起,自助烧烤、天文望远镜旁探寻夜空、放烟花……欢声笑语萦绕乡间。

次日,研学团队溯溪而上,探秘双帘瀑布。孩子们用木槌细心拓印在特制的万年历上,让自然的轮廓与时间的印记得以珍藏。行程的终点是浏阳夏布文创中心,参与者近距离观摩,详细了解从原料处理到精细纺织成布,从夏布的传统用途到如今的文创产品,感受其在现代设计中的创新应用与蓬勃生机。

“这种沉浸式的研学太珍贵了!孩子们不再是旁观者,更像一场两代人共同参与的‘文化寻根’,一起找回那份连接土地与传统的乡愁记忆,这样的乡村之旅很有趣!”一位家长在行程结束后说出了肺腑之言,道出了众多参与家庭的共同心声。



责编/陈良 美编/何朝霞 校读/刘芳

### 相关新闻

## “秋老虎”发威,谨防脑中风 “120”原则教你识别脑中风

长沙晚报讯8月11日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 贺萍 张璋)“秋老虎”发威,持续高温不仅让人难耐,更给脑血管健康埋下隐患。据湖南航天医院卒中中心的数据显示,7月脑梗死病人统计有60余人,收治的脑出血病例近20例,脑梗死静脉溶栓病例近20例。这些数字背后,是高温天气对人体血管的严峻考验。

脑卒中俗称脑中风,分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型,是由多种原因导致脑血管受损,产生局灶性或整体脑组织损害的疾病。脑卒中具有发病率、致残率、复发率和死亡率均高的特性,是我国居民的首要死亡原因。其中,缺血性脑卒中(脑血栓等)占所有脑卒中的75%~90%,而出血性脑卒中(脑溢血等)占10%~25%。男性、肥胖者以及糖尿病患者等属于高危人群。

酷暑天为什么脑卒中容易“找上门”?湖南航天医院神经内科主任、主任医师潘利红解释,这是因为人体在高温环境下,会通过出汗散热,从而导致血容量减少、血液黏稠度升高,就像流动的河流突然变浅变稠,容易形成血栓阻塞脑血管。同时,高温会让心率加快、血压波动,对本就脆弱的脑血管产生冲击,增加脑出血的风险。此外,很多人因为贪凉长久吹冷空调,冷热交替刺激会使血管频繁收缩、舒张,如同反复拉扯的橡皮筋,极易出现破裂或堵塞。

如何掌握脑卒中发作的“黄金时间窗”,需记住识别脑卒中“120”原则。“1”是看脸是否对称,嘴角是否歪斜;“2”是查两只手臂是否有单侧无力、抬举困难;“0”即听患者说话是否含糊不清。若出现任何一项,需立即拨打120急救电话,因为脑梗死患者需在发病4.5小时内接受静脉溶栓,或6小时内进行血管内治疗,这样才能大幅降低致残率和死亡率。湖南航天医院卒中中心的临床案例表明,及时规范进行治疗,可让多数患者获得良好预后。

持续高温如何预防卒中,潘利红建议做好以下几方面:保证充足饮水,少量多次饮用温水,避免一次性豪饮冲淡胃液;合理调节室内温度,空调温度建议设置在26℃左右,避免冷风直吹身体;饮食上清淡少盐,多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果,少吃高油高糖食物;有高血压、糖尿病等基础疾病的人群,要定时监测血压、血糖,遵医嘱服药不擅自停药或减药;适度运动,立秋后可选择早晚凉爽时段进行,避免高温下剧烈活动。

潘利红提醒,当身体发出“预警信号”应引起重视。突然头晕头痛、肢体麻木无力、视物模糊、言语不清、步态不稳等,这些症状可能短暂出现后缓解,但往往是卒中的前兆,千万别抱“再等等看”的侥幸心理,需立即就医。高温持续,要高度警惕脑血管疾病的发生,做好科学防范、掌握急救知识,才能有效降低风险。正规医院的卒中中心均会24小时待命,从接诊到治疗全程高效,用速度抢时间,以精准治疗疗效,转运分秒必争,救治刻不容缓,用绿色通道铸就生命与健康的极速通道。



三湘名医在线