

长沙晚报全媒体记者 任波

在长沙市望麓园一幢不起眼的四层楼内，隐藏着一所特殊的“文物医院”——长沙市文物考古研究所文物保护部(以下简称“长沙考古所文保部”)。这里不医人，只“医”文物；没有喧哗，只有专注。一批高学历、耐得住寂寞的90后文物修复师，正用双手与科技对话历史，将破碎腐朽的千年遗存，重新唤醒。

如今，长沙文物修复的主力军已是90后。长沙考古所文保部现有6位工作人员，多数拥有研究生以上学历，每人身怀绝技：有的精于青铜，有的专攻陶瓷，有的擅长简牍保护，有的专攻检测分析……

长沙考古所副所长蒋成光向记者介绍，这批年轻人学历高、观念新，但最重要的是“坐得住、耐得烦、细得心、吃得苦”。他们延续传统师承模式，入职后由师傅手把手带教，这能更多提取文物信息，精准掌握文物的病害情况，保护修复对症下药，最大程度再现文物原貌，然后他们开始独立修复文物。与此同时，科技正不断融入文物保护领域，这能更多提取文物信息，精准掌握文物的病害情况，保护修复对症下药，最大程度再现文物原貌。

从一堆青铜碎片修复出两千年前完整铜壶

2022年，长沙考古所文保部启动了对2006年长沙河西风篷岭王陵汉墓等出土的一批青铜器的集中修复。这批器物因墓葬在隋唐时被盗扰、长期浸水，加之墓室坍塌，致使铜器病害极为严重，多处断裂、变形、锈蚀，综合病害等级达“濒危”。

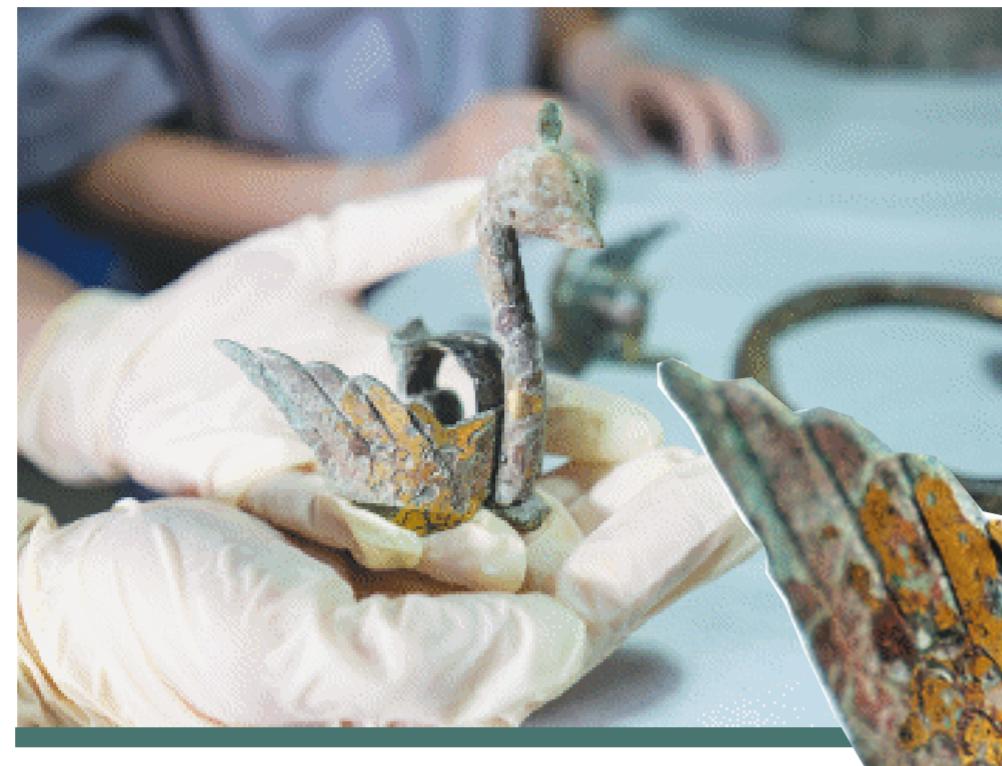
修复师傅王小红指着一件如今完好矗立的铜壶说：“它刚来时，只是满满一盆碎片。”甚至记录上是两件器物，但通过细致辨别和拼对，确定原定为两件器物的铜器残片，实为一件西汉铜壶。开展保存现状调查和科学检测分析后，经过烦琐的除锈、矫形、拼对、黏接、补配等十几道工序，长沙考古所文保部的年轻团队历时数月，终于将无数残片复原为器。

“当我们最终知道它原来是一个铜壶，并且把它完整拼回来时，那种成就感无法言喻。”对于完整让一堆铜片修复成为光彩重生的两千年前的青铜壶，王小红内心仍有激动，由此可见修复这件文物的艰难，及获得成功后内心的满足。

截至目前，该批青铜器已成功修复29件，包括带铭文的铜灯、工艺精湛的鎏金铜鸟钮和铺首衔环等，让两千年前的西汉工艺重放光彩。

长沙90后修复师让西汉铜灯、鎏金铜鸟重现汉代工艺

铜锈里打捞千年历史



从青铜残片涅槃到神采飞扬的小小千年之翼

在长沙考古所文保部修复台，一对小小的鎏金铜鸟静静地矗立，熠熠生辉。它们历经两千多年的埋藏，2006年出土时已残损不堪，如今经过修复它们羽翼丰满、神采奕奕，仿佛下一秒便要振翅飞去。

这对铜鸟制作工艺极为精湛，每一处细节都凝聚着汉代工匠的智慧与匠心。鸟翅上的纹饰刻画细腻如生，羽毛层次分明，流畅而富有动感。通体鎏金，虽历经岁月侵蚀，仍可见金光隐隐，华贵不凡。尤其令人惊叹的是，铜鸟的头部形态保存完好，眼睛炯炯有神，侧首之姿栩栩如生，展现出强烈的写实风格与艺术感染力。

“它们刚送来的时候，裹着厚厚的泥锈和硬结物，几乎看不出原貌，”王小红回忆，“我们一点点清理、矫形、补配，随色，就像是一场跨越时空的对话。”修复团队采用超声波洁牙机、手术刀等工具精细清理，再用传统土锈法层层做旧，最终让这对鎏金铜鸟重现昔日光彩。

“它们是长沙出土的汉代金属工艺的杰出代表。”长沙考古所副所长蒋成光说，这样精美的鎏金铜鸟如果做文创产品，应当会成为一个美好的“长沙符号”，将受到年轻人的青睐。



90后成为长沙青铜器文物修复的主力军。图为2006年风篷岭汉墓出土的青铜器残片经过长沙市文物考古研究所工作人员修复后的成品。

均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

扫码看视频
探秘
长沙“文物医院”

修复记录的一张纸，写满科技与匠心

文物修复是一项极度精细的系统工程。以修复一件西汉“长沙元年”的铜灯为例，修复档案清晰记录了整个“诊疗”过程：

修复前，它断裂成8块，严重变形，表面覆盖坚硬土锈。修复团队首先采集影像、建立档案，接着用超声波洁牙机、手术刀等机械清理表面硬结物；随后用BTA试剂进行缓蚀处理；之后才是精细的矫形、拼合、补配，最后用传统“土锈法”层层做旧，恢复其历史原貌。

每一步都需详细记录，从所用的工

具竹签、毛笔、手术刀到科学检测的X射线探伤仪、扫描电子显微镜、X射线衍射仪等，材料从矿物颜料到环氧树脂，可谓既传统又现代。

在日复一日的静坐与打磨中，年轻的修复师们延续着长沙历史的脉搏。他们从前辈手中接过的是手术刀和试剂，更是一份“化腐朽为神奇”的使命。正如曾修复四羊方尊的大师张欣如成为长沙考古所文保部所有年轻人的榜样一样，今天这群90后也在碎片与尘埃之间，找寻着属于自己的光荣与梦想。

4金！长沙县第一中学田径队全国赛场扬威

团体总分跻身全国六强

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 刘洋 通讯员 姜彬彬)鏖战七日，载誉而归！8月26日晚，2025年全国中学生田径锦标赛在山东青岛莱西市奥体中心落幕。长沙县第一中学田径队15名健儿以4金1银1铜的耀眼战绩，勇夺团体总分全国第六名，创下该校参赛历史最佳成绩。

本次赛事云集全国100多所中学的1600余名运动员，竞争激烈。长沙县一中选手赵城程成为最大亮点：他先在U18组男子400米栏中以51秒83强势夺冠，随后在400米决赛中跑出47秒60的佳绩，不仅再夺一金，更达到国家健将级运动员标准，实现“双冠王”壮举。

女子组同样捷报频传：詹铭雅在U20组标枪赛场掷出45.00米，以绝对优势摘金；袁艺馨则凭借后程爆发力，以2分12秒34斩获U20组女子800米冠军，并在400米项目中添得一银。混合4×400米接力赛中，赵城程、袁艺馨、文雨嘉、吴迪四人配合默契，再夺一枚铜牌。

长沙勇胜晋级NBL季后赛

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 余劭劼)27日晚，长沙勇胜在主场迎来NBL本赛季收官之战，对手为江西裕兴。由于实力悬殊，比赛一开始长沙勇胜就奠定领先地位。最终，长沙勇胜以总比分104比93战胜对手。在本场比赛结束后，长沙勇胜以联赛第二名的成绩进入季后赛，并获得主场优势。长沙勇胜将在季后赛中向总冠军发起冲击，季后赛首场比赛将在9月3日打响。



比赛现场。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/李乐

健康

医生提醒，年轻人要从作息、饮食、运动、心理四方面守护心血管健康

开学在即，别让心血管健康“掉队”

长沙晚报全媒体记者 傅容容 实习生 邓佳瑶

初秋的风刚刚吹来，高校的开学通知已陆续抵达大学生手中。从抱着冰奶茶熬夜追剧的假期，到踩着铃声赶“早八”的校园生活，作息与节奏的骤然切换，不仅让不少人直呼“适应不来”，更悄悄给心血管健康埋下了隐患。

近年来，临床数据显示，18至25岁的大学生群体中，高血压患者占比逐年上升，甚至刚刚二十出头的年轻人突发心梗的案例也时有发生。长沙市第三医院心血管内科二病室副主任、副主任医师梁薇芬提醒，年轻不是心血管疾病的“免死金牌”，在开学季这个特殊节点，如何守护心脏健康，成了每位大学生的必修课。

年轻不是心血管疾病的“免死金牌”

在长沙某高校的医院诊室里，刚返校的大二学生小周拿着体检报告难以置信地问医生：“我才20岁，怎么会得高血压呢？”

原来，这个暑假小周几乎天天“宅家”，凌晨2时还在打游戏，中午12时才起床，吃饭都是点外卖，不是炸鸡就是烧烤，渴了就喝奶茶，体重不断增加。开学前例行体检，他的血压150/95毫米汞柱，超过140/90毫米汞柱的正常标准，医生初步判断为“高血压”，其血压升高可能与不规律的作息、不健康的饮食有很大关系。

“再不改变生活和饮食习惯，以后可能要靠药物控制血压了。”医生的话让小周慌了神。其实，暑假里他偶尔会觉得头晕，但总以为是熬夜没睡好，硬扛着没当回事。直到体检报告摆在面前，他才意识到，那些被忽略的“不舒服”，其实是身体发出的预警。医生要小周进



漫画/何朝霞

三大因素使年轻人心血管系统亮红灯

为什么本该“年富力强”的年轻人，会被心血管疾病盯上？梁薇芬解释，从临床案例和生活观察来看，以下几大因素正在“推波助澜”，尤其值得大学生警惕。

“失控的生活习惯”是主要诱因。大学生饮食中，外卖、烧烤、奶茶成日常标配，这些食物高盐、高油、高糖。高盐导致体内钠离子堆积、血压升高，高油增肌，而且每天凌晨三四时才收工睡觉，肥胖、高盐高油饮食、吸烟、长期熬夜成了压垮他心脏的“恶习大山”。

这样的案例并不少见。梁薇芬表示，近年来门诊接诊的年轻心血管患者中，大学生和刚入职场的年轻人占比越来越高。“他们总觉得‘我还年轻，身体好’，却忽略了不良生活习惯正在悄悄侵蚀心血管系统。”她说。

“松弛模式”切换到“紧张模式”的落差，都可能让心理压力陡增。当人处于压力状态时，体内会分泌肾上腺素、皮质醇等激素，这些激素会让心跳加快、血管收缩，长期如此会持续增加心脏负荷，不仅可能诱发高血压，还会提高冠心病的风险。尤其是性格内向的学生，习惯把压力闷在心里，无法及时疏导，压力便会通过身体症状“爆发”，比如不明原因的胸闷、头晕。

“遗传与肥胖的叠加风险”让部分学生成了高危人群。如果父母或直系亲属有冠心病、高血压等心血管疾病，子女患病的概率会比普通人高。如今大学生中的肥胖率也在上升：缺乏运动、爱吃零食、久坐学习或打游戏等导致体重超标，而肥胖会直接增加高血压、高血脂的发病率，相当于给心血管系统套上了“枷锁”。

从四个方面守护年轻人的心血管健康

开学季既是学业的新起点，也是调整健康状态的好时机。梁薇芬表示，守护心血管健康，不需要“大刀阔斧”地改变，只要从作息、饮食、运动、心理四个方面入手，就能让年轻人的心脏“轻松”起来，守护好心血管健康。

作息方面，要给身体一个“软着陆”的缓冲期。假期作息混乱的大学生，切忌开学后“急刹车”式调整，那样很容易让心血管系统“吃不消”。建议提前1至2周启动“开学作息模式”：每天固定早上7时左右起床，周末不晚于8时；晚上11时前准备入睡，睡前1小时远离电子设备，让大脑平静。若暂时睡不着，可喝温牛奶调节睡眠节奏。坚持7至10天，身体会逐渐适应开学作息，血压、心率更稳定。

饮食上，把“健康餐”端上餐桌。大学生无需“苦行僧”式饮食，关键在“巧进”与“适度”。在校园食堂就餐，优先选蒸、煮、凉拌菜，如清蒸鱼、水煮青菜，尽可能避开爆炒、油炸菜品；打菜多要蔬菜，少要肉，禽类去皮去骨。偶尔点外卖，清淡粥品、杂粮饭，避开麻辣香锅、炸鸡等重油重盐食物；少喝奶茶、碳酸饮料，换成白开水、淡茶水或无糖豆浆，解渴又减糖。周末在家，可自制简单健康餐，如蔬菜沙拉、杂粮粥。

身体动起来，不必“高强度”。平时运动量少的大学生，不必一开始就挑战高强度运动，循序渐进是关键。每天抽出20分钟至30分钟的时间，完成一次有效的“心血管锻炼”。比如，早上上课前可在操场慢跑15分钟，傍晚饭后和同学在校园散步，或爬楼梯代替坐电梯。另外，女生可尝试跳绳、瑜伽，男生可打羽毛球、乒乓球，每周坚持3至5次，每次运动半小时以上。运动不仅能控制体重，还能促进血液循环、降低血压，让心脏更有活力。

给压力找“出口”，别让情绪伤了心。面对学习或生活压力，别“硬扛”，若感到焦虑、烦躁，可找室友、朋友聊天倾诉。压力较大时，试试“深呼吸放松法”：找安静处闭眼，吸气4秒、屏气2秒、呼气6秒，重复几次，能缓解交感神经兴奋，降低心率和血压。学校心理咨询室是“解压站”，若无法自我调节情绪，可大胆寻求专业帮助。

■ “新学期·健康第一课”系列报道之三

吃了“发物”会旧病复发吗

“发物”主要影响特定患病人群或体质特殊者

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 蔡凯宁)“发物”吃了真会引发疾病或导致旧病复发吗？27日，湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)肿瘤三科简小兰副主任医师为大家科学解读。

简小兰解释，在中医学理论中，“发物”并非特指某类食物，而是根据食物特性和人体体质、病情划分的，通常分为五类：辛热类，包括辣椒、韭菜、羊肉、酒、桂圆等；生冷类，如西瓜、梨、冷饮、生鱼片等；油腻类，像肥肉、油炸食品、奶油等；海鲜类，如虾、蟹、贝类、带鱼等；发风类，如鹅、公鸡、竹笋、香椿、蘑菇等。

医疗机构公示

长沙健嘉康复医院有限公司申请设置长沙健嘉康复医院，根据《医疗机构管理条例》《医疗机构管理条例实施细则》及国家相关政策规定，我委现将拟设医疗机构基本情况公示如下：

一、设置单位基本信息

名称：长沙健嘉康复医院有限公司 统一社会信用代码：91430122MA4N4JL5J 法定代表人：张磊 住所：湖南省长沙市芙蓉区火星街道远大一路 687 号综合楼 101 (5 楼 516-518)

二、医疗机构基本信息

医疗机构名称：长沙健嘉康复医院 法定代表人：张磊 所有制形式：私人 机构类别：康复医院 经营性质：营利性 服务对象：社会床位数及规模：100 张 机构选址：芙蓉区火星街道远大一路 687 号综合楼 诊疗科目：康复医学科(神经康复科、老年康复科、骨关节康复科) 重症医学科/内科(门诊)/外科(门诊)/医学检验科/临床体液、血液专业；临床化学检验专业；临床免疫、血清学专业；临床微生物学专业(协议)/医学影像科(X 线诊断专业、CT 诊断专业、超声诊断专业；心电诊断专业、脑电及脑血流图诊断专业) /麻醉科(门诊) /中西医结合科(门诊)

三、公示期为：2025 年 8 月 28 日—2025 年 9 月 3 日

对上述事项如有异议，请在公示期内向我委反映。反映情况和问题需实事求是，应签署或告知真实姓名、工作单位和联系方式；匿名方式反映的问题，原则不予受理。

受理部门：长沙市卫生健康委员会医政处

联系电话：0731-88666416 邮编：410013

联系地址：长沙市岳麓区岳麓大道 218 号

长沙市卫生健康委员会

2025 年 8 月 26 日