

## 2025国庆中秋长假特别报道

铜官窑双节成爆款：白天学欧体、玩榫卯，夜晚追灯秀、唱红歌

## “早9晚12”解锁千年窑火

长沙晚报10月6日讯（全媒体记者 余倩文）2025年国庆中秋双节叠加，长沙文旅市场持续升温。作为长沙周边标志性国风旅游目的地，长沙铜官窑文化旅游度假区凭借铜官窑国风乐园第二届“富桂千灯节”等特色活动，成为市民游客短途出行的热门选择。据“文旅长沙”官方发布的景区热力榜数据显示，10月1日至5日，该度假区接待人次呈阶梯式增长，从3.31万人次逐步升至5.5万人次，近3日均保持在5万人次以上。“早9晚12”的全天候运营模式，让千年窑址焕发新的文旅活力。

传统文化“活”起来，  
游客沉浸式感受历史魅力

走进铜官窑度假区，非遗技艺与传统文化的氛围扑面而来。5日晚，记者在现场看到，南岸水秀广场20时30分开启的“打铁花”表演，已成为假期游客“必打卡”项目——1600℃的铁水在艺人手中被击向夜空，瞬间化作漫天火花，配合唐风建筑背景，引得围观游客纷纷举起手机拍摄，人群中不时传出惊叹声。“之前只在视频里见过，今天现场看太震撼了！”来自武汉的游客陈女士告诉记者，为了看这场表演，她特意调整行程留在园区过夜。

而白天在景区内充满互动的非遗体验区同样吸引大量游客。舜子街旁的木工坊内，十余组亲子家庭围坐在一起，在工作人员指导下打磨木梳、拼装榫卯小摆件；捏面人摊位前，手艺人根据游客需求捏制“哪吒”“玉兔”等造型，引得围观游客拍手叫好；糖画艺人以铜勺为笔、糖稀为墨，在石板上快速勾勒出龙凤、花鸟图案，孩童们捧着刚做好的糖画，兴奋地穿梭在街巷中。

传统文化的沉浸式体验也成为亮点。在欧阳询书院，“墨韵书堂”活动通过角色扮演还原唐代书法课堂，游客可身着唐装，跟着“欧阳询”扮演者学习“欧体”书法的横、竖、撇、捺；仲景堂内，《仲景在长沙》情景剧正在上演，演员通过生活化的表演，再现东汉医学家张仲景在长沙为百姓治病疗疾的场景，吸引不少游客驻足观看。此外，听雨轩、君生戏楼、花鼓戏楼、丹凤戏楼四大戏楼每日轮番上演花鼓戏等戏剧经典选段，台下观众跟着节奏轻打节拍，传统戏曲的魅力在互动中进一步传递。

XR体验、无人机秀成新宠，  
新型业态丰富游玩体验

除了传统文化展演，铜官窑国风乐园通过科技手段打造的新型文旅项目，也成为吸引游客的重要因素。记者在《神兽出动》XR体验区看到，该项目吸引大量家庭组团游客，体验者戴上特制眼镜后，可“穿越”至敦煌莫高窟秘境，与壁画中的“神兽”互动，探索千年壁画背后的故事。“我家孩子平时不爱逛景区，但今天在这里玩到不想走，既能玩又能了解敦煌文化，这种形式特别好。”长沙市民刘先生说他特意带孩子来体验科技与文化结合的项目。

机器人博物馆内同样人气旺盛。投篮机器人、侦察排爆机器人、射箭机器人等组团“出道”大秀“才艺”，不少家长带着孩子与机器人互动，感受科技乐趣。

夜间的铜官水秀更让园区热度“再升级”。20时40分，激光水舞秀在石渚湖上演，喷泉随着《我和我的祖国》等国庆主题歌曲的旋律变换造型，水柱时而如“少女起舞”，时而如“烟花绽放”，搭配激光效果，湖面成为璀璨的“舞台”。

最受关注的当数“窑火映空·千机绘梦”无人机灯光秀。夜幕降临，千架无人机在石渚湖上空升空，依次组成“1949—2025”“76”“我爱你中国”等字样，以及天安门、和平鸽、五星红旗等图案。当“我爱你中国”的字样亮起时，现场游客自发合唱《我和我的祖国》，家国情怀在夜空下凝聚。记者注意到，不少游客提前一小时就来到湖边占位，只为拍摄这一震撼场景。

据悉，国庆中秋假期（截至10月8日）期间，度假区内的铜官窑国风乐园还推出优惠票价：夜场福利票仅售88元，儿童票低至9.9元，市民游客可通过官方微信公众号购票，体验国风文旅魅力。



铜官窑国风乐园的千架无人机表演与烟火秀融合，成为国庆期间最具吸引力的夜景。长沙晚报通讯员 叶友朋 摄

## 健康

## 为何一出远门，肚子就“闹情绪”

预防“旅行者腹泻”要注意饮食卫生，避免暴饮暴食，随身携带常备药物

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙  
通讯员 纪娜

## 为何一出门旅游就闹肚子

李建国解释，“旅行者腹泻”是一种急性肠道病，指在旅行期间或旅行归来后，每日有3次或3次以上的未成形大便，如稀便、水样便等，或不成形粪便次数不定但伴有发热、腹痛、恶心、呕吐等症状，是常见的旅行相关疾病。“旅行者腹泻”常急性发病且具有自限性，很少危及生命，但对旅行者行程安排和旅行质量造成一定影响。有调查表明，“旅行者腹泻”患者中约有1/5需卧床休息、1/3被迫改变行程。

为什么有些人在家生龙活虎，一出门旅游就闹肚子？对我们的身体而言，旅行目的地是一个新的、较为陌生的环境，当气候、作息、饮食发生变化时，包括免疫力、肠道菌群平衡等身体机能都需要一个适应的过程。若此时接触到被有害菌、病毒、寄生虫等病原污染的食物或水，就容易发生腹泻。常见的引起“旅行者腹泻”的原因包括：

微生物感染：摄入被微生物污染的食物和水后，病原体会进入体内导致肠道菌群失调，或者感染细菌（如大肠杆菌、弯曲杆菌、沙门菌、志贺菌等）、病毒（诸如病毒、轮状病毒等）、寄生虫而引起腹泻。

饮食不洁净：食用街边不洁净的食物会导致发病，例如欠缺加工的海鲜、未洗净削皮的瓜果等。

免疫力下降：旅途中饮食、作息不规律，劳累奔波会导致免疫力下降，病原体容易趁机侵入体内。

卫生条件差：旅行住宿时的物品反复使用、餐饮加工卫生不达标等，也会引起腹泻。

基础疾病的影响：消化道疾病患者，胃肠功能弱、黏膜屏障受损，易受外界病原体侵入；免疫疾病患者，免疫系统功能低下，难以抵御病原体入侵，增加腹泻概率；糖尿病患者，胃肠自主神经功能紊乱，易造成细菌繁殖引发腹泻。

## 如何预防“旅行者腹泻”

假期游玩，吃好、喝好、玩好一样都不能少。秋季是肠道疾病高发季，要注意肠道健康。

旅游过程中发生腹泻怎么办？李建国表示，如果腹泻较轻，此时应适当休息，保持良好的水分和电解质摄入，可以喝淡盐水、口服补液盐或米汤等温暖流食，既补充水分又温暖脾胃；如果腹泻较为严重或持续时间较长，可以考虑使用止泻药物如蒙脱石散等，同时补充益生菌有助于肠道恢复正常菌群平衡；如果腹泻伴有发热、剧烈腹痛、血便或持续时间超过3天，需立即就医，防止脱水或严重感染情况的发生。对于腹泻期间的饮食，建议清淡易消化，主张食用温热的食物，如粥类、汤类，避免生冷、油腻、辛辣的食物。此外，苹果泥等也是良好的食疗选择，有助于缓解肠胃不适。

如何预防“旅行者腹泻”？李建国提醒大家注意以下几个方面：

## 注意饮食卫

漫画/余宁山



## 预防“旅行者腹泻”：

- 注意饮食卫生
- 保持饮水安全
- 适量饮食，避免暴饮暴食
- 随身携带常备药物
- 增强个人卫生意识
- 健脾养胃，未病先防
- 注意足部保暖
- 注意劳逸结合

## 潮宗街区“潮来潮趣”邀你家国同庆

长沙晚报10月6日讯（全媒体记者 李卓）6日下午，“国之庆典”与“家之欢聚”相映生辉的潮趣盛典，在开福区潮宗街历史文化街区举行，游客和市民徜徉在红色基调的历史街区，汉服国潮、渔灯夜游，“潮趣爱国心”“潮趣合家欢”等一系列游园庆典活动，让爱国情怀由抽象的精神符号变为生活细节的鲜活感知。

国庆中秋双节，潮宗街区被喜庆的大红包裹，打卡墙上红色的“潮宗街”大字下，合影的人群络绎不绝。直播镜头下，来自五湖四海的兄弟姐妹们，在这里汇聚成同一道响亮的声音。潮宗街的青砖黛瓦间，“潮趣爱国心”的主题活动引发一波告白潮，大家纷纷把对祖国的热爱化作最直白的告白，让家国深情在街区的每一个角落流淌。

“没想到远在长沙潮宗街过中秋，和在大洋彼岸的亲人们也有了‘天涯共此时’阖家团圆的温馨！”北京游客吴先生带着一家三口来长沙度假，父母和哥哥远在美国。当晚，潮宗街区“潮趣合家欢”活动邀请这一家人穿上汉服，与远在美国的亲人视频连线，分享拍全家福的线上团聚乐趣。

作为“潮趣合家欢”互动活动之一，在潮宗街楠木厅、九如

里、老教堂等这三个充满历史韵味的地点，免费为游客提供多套国潮汉服，拍摄专属全家福。游客可凭潮宗街任意店铺消费小票，预约挑选一套心仪的服装拍摄全家福。

中秋的味道，藏在一块小小的月饼里。当日，在潮宗街文化广场，活动主办方开福城投集团特别邀请月饼烘焙师，现场带领游客进行月饼DIY活动。亲子搭档、夫妻协作、朋友组队，一起亲手揉面、包馅、压模，把对家人的思念与祝福，融入每一个精心制作的月饼中。出炉的不仅是香甜的月饼，更是双节里独一份的温馨回忆。

夜幕降临，潮宗街区开启浪漫的渔灯夜游环节。渔灯夜游，承载着祈求平安顺遂的美好寓意。手持渔灯，行走在古色古香的街区，灯光摇曳间，仿佛穿越千年，感受流淌至今的文化至美与浪漫。随着渔灯队伍的前行，人群自然汇聚到表演区域，欣赏精彩的乐队演出和汉服舞蹈。现场围绕潮宗街文化故事、文物建筑等内容，设置五道互动题目，与观众实时互动。答对的观众，可获得可爱的拉布布玩偶，在欢乐中解锁潮宗街的文化密码，收获双节小惊喜。



老街上美轮美奂国风国潮演出。长沙晚报全媒体记者 李卓 摄

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

## “糖尿病足”保护从日常细节入手

科学预防能有效避免其危害

长沙晚报10月6日讯（通讯员 王小运 全媒体记者 徐媛）在糖尿病的众多并发症中，“糖尿病足”是最令人谈之色变的一种。对患者来说，即使一个微不足道的小伤口，如果护理不当、控制不佳，也可能引发严重后果。不过，湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师胡维表示，“糖尿病足”患者如果科学预防，就能有效避免病情发展带来的健康威胁。

为什么“糖尿病足”如此脆弱？胡维介绍，糖尿病足源于两大隐患，一是神经病变（失去“感觉”）。长期高血糖会损害四肢末梢的神经，脚就像戴上了手套，逐渐变得麻木、迟钝。这意味着踩到图钉、鞋里进沙子，可能毫无痛感；洗脚时水温过高，烫出水泡浑然不知，失去了疼痛这个最重要的“报警系统”，小伤口就此埋下祸根。二是血管病变（断送“补给”）。高血糖会损伤血管，导致下肢动脉硬化、狭窄甚至堵塞，这意味着血液（携带氧气、养分和免疫细胞）难以到达脚部；一旦出现伤口，缺乏营养和修复材料，伤口便极难愈合；细菌入侵时，免疫细胞“援军”无法抵达，导致感染失控。

当“失去感觉”和“血液循环差”同时存在，一个微小伤口就会迅速演变为难以控制的感染、溃烂甚至坏疽，最终为了保全生命，医生可能不得不选择截肢。

“每日足部自查是所有预防措施中最重要、最有效的一环。”胡维表示，患者要在光线充足处，每天一次按顺序检查：脚面、脚底、脚后跟有无伤口、裂口、水泡、淤青；每一个脚趾缝有无糜烂、潮湿；趾甲有无嵌甲、过长或变厚；皮肤有无干燥、开裂、颜色异常（发红、发紫、发白）；形态有无肿胀、鸡眼、老茧或畸形。一旦发现任何异常，哪怕只是一个红点或小水泡，也不能掉以轻心，要

要及时咨询医生。

日常生活中，要注意正确洗脚。尤其是进入秋冬季，洗脚水温控制在37℃左右（感觉温热不烫手）为宜，不要用脚试水温。洗后用柔软、吸水的浅色毛巾擦干，便于发现脓液等分泌物，尤其要擦干趾缝。

糖尿病患者要谨慎修剪趾甲，注意趾甲剪后直平为佳，不要剪得太深或剪伤两侧甲沟，不要用尖锐物掏挖趾缝，如有厚趾甲或鸡眼，需找专业医生处理，切勿自行用腐蚀性药水或刀片修剪。

保护好双足，还需要一双“温柔的保护罩”。购买鞋子尽量选择下午，因为下午脚部略有肿胀，此时试穿的鞋子大小最合适；注意选择圆头、厚底、软硬适中的鞋子，给脚趾足够的空间；穿鞋前养成每次伸手进去检查的习惯，确保鞋内无沙石、钉子等异物；新鞋穿1小时至2小时就要脱下检查双脚，无不适再逐渐延长穿着时间。

对于糖尿病患者来说，还需注意以下几点：不要赤脚行走，无论是在家中、沙滩还是草地；禁止使用热水袋、电热毯暖脚，这是导致烫伤的主要原因；不要吸烟，吸烟会急剧加重血管收缩，是糖尿病足的最大风险因素之一。

“所有预防措施的基础，是将血糖、血压、血脂控制在理想范围内，这是延缓甚至防止神经和血管病变的根源，患者要按时服药或注射胰岛素，健康饮食与规律运动，定期监测：定期复查糖化血红蛋白（HbA1c），了解长期血糖控制情况。”胡维表示，如果患者出现伤口，要第一时间用生理盐水清洗，无菌纱布覆盖，随后到医院的内分泌科、糖尿病足专科或血管外科寻求专业帮助，切勿自行用药或相信偏方。