

# 家国同庆 长伴美好

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

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。

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诊疗疾的场景，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



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

文化中国行



扫码看视频  
铜官窑国风乐园  
持续火爆

## 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

### 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次以上的未形成大便，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（如诺罗病毒、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，通常在2至3天内会自行缓解，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：

#### 注意饮食卫生

生：避免食用来历不明的食物，尽量选择卫生条件良好的餐馆用餐，切勿食用未彻底煮熟的海鲜、生冷食品。

保持饮水安全：旅行时，应尽量饮用瓶装或经过安全处理的水，避免直接饮用自来水。

适量饮食，避免暴饮暴食：

俗话说“饮食有节，寒温适中”，外出旅行时，饮食丰富多样，不要贪吃生冷食物，如生冷水果、凉菜等；要避免一次性大量食用寒凉或油腻的食物，尤其是对于本体质较弱或肠胃敏感的人群，要逐渐适应当地的饮食和气候，有助于避免腹泻；应定时进食，避免暴饮暴食，保持脾胃平衡。

随身携带常备药物：出游时，准备一些常见的肠胃药物，如蒙脱石散、益生菌等；可随身携带一些常用的中成药，如藿香正气水、保济丸、六君子丸等，以防旅途中突发的腹泻或脾胃不适。同时，口服补液盐也可帮助缓解脱水症状。

增强个人卫生意识：勤洗手是预防肠道传染病的重要措施，尤其是在餐前、如厕后。条件不便时，建议使用酒精类免洗洗手液。

健脾养胃，未病先防：体质虚弱、脾胃不和的人群，可以通过饮食调理和药膳来增强脾胃功能，可适量服用健脾丸、参苓白术散等，以健脾益气。

注意足部保暖：足部与脾胃功能息息相关，足部受凉容易引发腹泻。在秋季旅行时，应注意保暖，特别是睡觉时不要让脚直接受凉。

注意劳逸结合：旅行时应避免过度消耗精力与体力，要保证充足休息时间，以增强自身免疫力。



## 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色包裹，打卡墙上红色的“潮宗街”大字下，合影的人络绎不绝。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照全家福。

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情回忆。

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

## 健康

### “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。

保护好双足，还需要一双“温  
柔的保护罩”。购买鞋子尽量  
选择在下午，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本，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。