

百条英语短视频，秀“舌尖上的家乡”

长沙市实验中学这场创意比赛，让孩子们英语学习“色香味”俱全

长沙晚报 10月25日讯（全媒体记者 岳震）从家乡特色菜、地方传统美食等多元视角切入，通过vlog记录、探店讲解、动画演绎等创意形式，用流利英语旁白或对话，串联起美食背后的情感故事与文化内涵——近日，长沙市实验中学“舌尖上的长实·寻味时光”英语创意短视频大赛落幕，100余组中英文参赛作品获奖。这些作品以“美食”为核心载体，用国际化视角讲述家乡味道，成为向外国友人推荐长沙乃至全国各地美食的生动名片。

长沙市实验中学高二英语组相关负责人喻代老师介绍，本次大赛紧扣“Food matters”单元教学主题，将英语语言学习与生活实践深度融合，要求以4至6人小组为单位参赛。学子们所有作品均配备中英双语字幕与

真人语音，片尾清晰标注成员分工，既强化了英语运用能力，更培养了团队协作意识。

记者在获奖目录里看到，100余组作品题材丰富多元，涵盖动手实践、地方特色、美食探店、寻味之旅四大类别，其中聚焦长沙本土美食的创作尤为亮眼。动手实践类作品中，辣椒炒肉的鲜香、口味虾的麻辣、中秋月饼的香甜，通过学子们的镜头与英文讲解，成为最具烟火气的“长沙味觉说明书”；地方特色类作品里，长沙米粉的嗦粉仪式感、农家土鸡汤的醇厚滋味被细致解读，让这道街头巷尾的寻常美味充满文化张力。不少作品还跳出长沙视角，将江西油丸、武汉“过早”、潮汕卤味乃至土耳其烤肉等美食纳入创作，形成一场跨越地域的“英文美食博览会”。

参赛学子在创作中充分展现创意与巧思，用英语为美食“代言”的同时，更传递出深层文化思考。G2405班尹钦钰同学将咖啡与电影元素结合，用课内所学英语讲述饮品故事，融入中学生成长感悟，更在创作中深入理解咖啡文化与从业者的生活态度。

“食物不仅是酸甜苦辣，更是人间烟火。”G2408班刘欢睿借国庆在常德溪上研学之机，将当地露天烹饪、戏曲表演等元素融入视频，诠释每种美食背后都承载着独特的文化、历史和习俗。品尝家乡菜或节令美食，能让人感受到文化的传承和认同，获得心灵上的归属感。

诸多优秀作品凭借深刻情感表达与精巧构思脱颖而出。《长沙米粉和红烧肉》以“轻

食”与“硬菜”的味觉对话，勾勒出家的完整记忆——清晨街角的米粉是日常牵挂，节日团圆的红烧肉是深情厚谊，片尾文字更将食物升华为“地域文化脉络与家族情感密码”，引发广泛情感共鸣；《烧烤》聚焦夏夜烟火气，用英语讲述店内与好友共享烤串、户外亲手烤制美食的故事，凸显烧烤联结亲情与友情的独特价值。

“活动成功实现‘在实践中学习，在体验中成长’的教学目标。”喻代老师表示，学子们在探寻美食过程中主动观察生活、用英语表达自我，既提升了语言综合运用能力，更点燃了对生活的热爱与文化探索热情。未来，该校将继续开展此类实践活动，搭建更多语言运用与文化表达的平台，助力学生全面发展。

“我好冷”，失温驴友悬崖边呼救 “我报名”，蓝天救援队星夜驰援

长沙晚报全媒体记者 周小华 通讯员 曾劲玉

“麻烦你们，我好冷！膝盖以下全湿了……”10月24日晚上9时40分，一通微弱的求助电话打到了长沙市蓝天救援队群内弹出：“@所有人：有驴友在黑麋峰迷路，需携带热成像设备搜寻，现紧急招募队员！”一时间，“我报名”“我也报名”的回应此起彼伏，迅速集结起一支18人的救援小队。他们从长沙的四面八方火速向黑麋峰集结，大家深知，时值深秋，长沙气温低至10℃以下，如果不及时救援，被困驴友很可能会有生命危险。

据了解，这位驴友当天上午独自进入黑麋峰森林公园徒步，原本跟随导航行走，却在溪谷中迷失了方向。“我那时已经能看到山下的大路了，可眼前是悬崖，根本无路可走。”回忆当时的情景，刘先生仍心有余悸。救援刻不容缓。队员肖玉成第一时间载着2台无人机、1台移动电源和大量通信照明



队员用无人机搜寻受困者。长沙晚报通讯员 曾劲玉 供图

设备从队部出发。晚上10时30分，队员李敏才率先抵达山脚。紧接着，余广、陈柏穆、张敏、许辉等队员也陆续到位。

黑夜中的搜救充满艰险。山路崎岖，峡谷里布满了湿滑的石头与丛生的荆棘。救援队员们凭借头灯的光亮，在漆黑的密林中艰难穿

行，通过对讲机相互呼应，一步步缩小搜救范围。与此同时，第二梯队携带着热成像无人机等专业设备迅速增援。无人机在队员张丹的操控下腾空而起，它为地面队员提供了至关重要的照明与热源定位，极大地提升了夜间搜索的精度与效率。

“找到了！人在这里！”凌晨时分，经过不懈努力，救援队终于在一处陡峭的悬崖边发现了被困的刘先生。此时他已出现明显的失温症状，身体十分虚弱。队员们立即展开现场救护，为他采取保暖措施，随后齐心协力，小心翼翼地将他护送下山。

从发布招募到次日零时将受困者安全送达山下，这场与时间赛跑的生命救援，全程仅用了两个多小时。

在这场紧急行动中，不乏女性队员的勇敢身影。张敏、李长缨等人多次参与山野救援，始终坚守在抢险一线。许多队员更是刚结束一天的工作便直接奔赴现场，连续奋战数小时无人言累。他们以高度的专业素养和坚定的毅力，完美诠释了长沙市蓝天救援队“聚是一团火，散是满天星”的团队精神。正如一位队员所说：“能成功挽救一个鲜活的生命，就是我们入队时最庄严的誓言。”



三湘名医在线

健康

10月是“世界乳腺癌防治月”，统计显示我国乳腺癌发病年轻化，专家提醒：

提防“粉红杀手”，一看二摸三挤可自查

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 甘宇 黄妮可

世界卫生组织把每年10月定为“世界乳腺癌防治月”，又称“粉红丝带月”。世界卫生组织国际癌症研究机构最新发布的数据显示，乳腺癌已取代肺癌，成为全球第一大癌症。我国每年约有30万女性被确诊为乳腺癌，且发病年龄逐渐年轻化。乳腺癌被称为“粉红杀手”，严重威胁女性健康。日常生活中常有女性咨询医生：乳腺结节会发展成乳腺癌吗？乳腺疼痛与乳腺癌有关系吗？如何预防乳腺癌？对此，湖南航天医院普外医学部乳腺外科主任医师吴浩教授为大家进行解答。

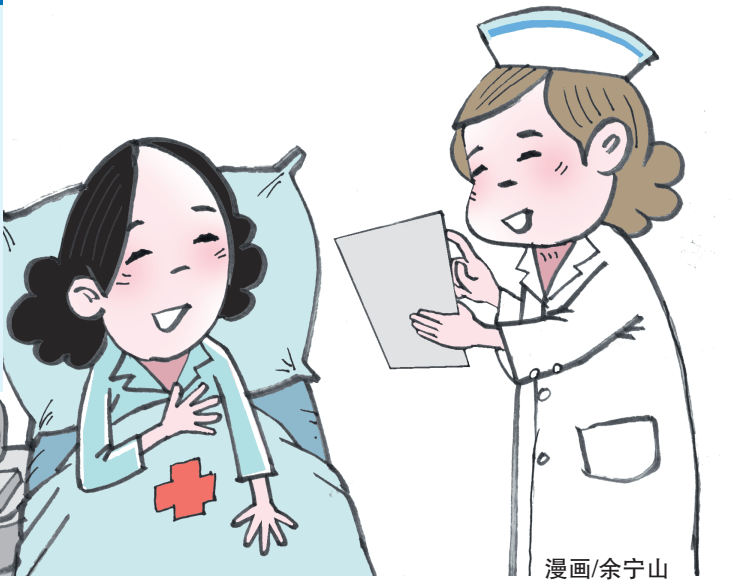
结节≠癌症，良性结节恶变概率极低

“医生，我最近老是觉得乳房有点胀痛，检查发现左乳有一个3类小结节，上网查看说结节可能是癌症，这是真的吗？”在湖南航天医院乳腺外科门诊，市民黄女士拿着超声检查报告焦急地问。

吴浩接诊后向黄女士解释，“胀痛”在很多时候是良性信号，如与月经周期的激素水平波动有关，称为乳腺增生，而恶性肿瘤在早期是不痛不痒的。检查报告上的“边界清晰、形态规则”是好事，如果属于恶性肿瘤，它往往会边界不清、形态不规则。此外，还有个重要指标是BI-RADS分级，这是影像科医生给结节的风险评估，黄女士的分级是3级，BI-RADS 3级的意思是可能良性，恶性风险非常低。从专业评估分析，这个结节大概率是位“良民”。目前的标准处理方式，并不是立即手术，而是建议定期观察。

吴浩表示，乳腺癌的形成是一个慢性演变的过程，引起乳腺癌发生发展的风险因素很多，多种因素的长期作用会导致乳腺上皮细胞突变、癌变、发展和转移，但结节≠癌症。

乳腺结节是乳腺内异常肿块的统称，绝大多数为良性；乳腺癌是乳腺上皮组织的恶性肿瘤，二者核心区别在于性质（良性或恶性）与危害程度。良性的乳腺增生结节、纤维腺瘤等，生长速度一般缓慢；质地较软或者质韧，边界清楚，活动度好；多无明显症状，部分随月经周期胀痛。而乳腺癌属于恶性，生长速度较快，



漫画/余宁山

短期内（1至3月）明显增大；质地硬，边界模糊，活动度差（晚期固定）；可能伴随乳头溢液（血性），皮肤像“橘皮样”，乳头内陷等。

绝大多数乳腺结节不会发展成癌症，良性结节恶变概率极低（<1%），定期随访即可。少数“高危结节”，如病理提示不典型增生、BI-RADS 4类及以上等有恶变风险，需进一步检查（如穿刺活检）明确性质，避免漏诊。

发现结节后，先通过乳腺超声、钼靶检查初步评估，按BI-RADS分级判断风险，1至3类多为良性，4至6类需警惕。良性结节每6至12个月进行复查，观察大小、形态变化，无需过度治疗。疑似恶性需及时活检，通过穿刺或手术取结节组织做病理检查，这是确诊乳腺癌的“金标准”。

乳腺疼≠乳腺癌，多数乳腺疼由良性原因引起

吴浩表示，乳腺疼痛并非乳腺癌的典型症状，绝大多数乳腺疼痛由良性原因引起，二者并无直接必然联系，但需结合其他表现来综合判断。

乳腺疼痛常见于良性乳腺疾病，与激素水平变化、乳腺组织增生或炎症相关。主要

包括：乳腺增生是最常见的原因，疼痛多与月经周期相关（经前胀痛、经后缓解），可累及双侧乳房或单侧，触摸可能有颗粒感结节；乳腺炎症，如哺乳期急性乳腺炎（伴红肿、发热）、非哺乳期浆细胞性乳腺炎（疼痛伴肿块、乳头溢液）；其他因素，如内衣过紧、情绪焦虑、压力大、长期熬夜等，也可能引发短暂性乳腺胀痛或刺痛。

多数乳腺癌早期以“无痛性肿块”为首要症状，肿块质地硬、边界不清、活动度差，通常不伴疼痛，因此容易被忽视。少数情况伴疼痛，当乳腺癌进展到晚期，肿瘤侵犯周围神经、胸壁或引起局部炎症时，才可能出现持续性隐痛、刺痛或牵拉痛，此时往往伴随其他症状，如乳头血性溢液、皮肤橘皮样改变、乳头内陷等。

乳腺疼与乳腺癌如何区分？观察疼痛特点，若疼痛随月经周期变化、双侧对称，或与情绪、内衣相关，多为良性，可调整生活习惯如穿宽松内衣、规律作息、缓解压力等，月经后观察疼痛是否缓解。警惕危险信号，若出现无痛性肿块，或疼痛持续不缓解（与月经无关）、伴随乳头溢液（尤其是血性）、皮肤异常（橘皮样、凹陷），需立即就医检查。

明确诊断靠检查，通过首选乳腺超声检

查、钼靶（40岁以上或高危人群）检查初步评估。疑似恶性时需进一步穿刺活检，这是判断乳腺癌的“金标准”。

自查重要，采用“一看、二摸、三挤”方法

吴浩介绍，乳腺癌的高危人群，包括初潮年龄早、绝经年龄晚、从未生育，或者生第一个孩子时年龄超过30岁，属于体内雌激素水平高的人群，乳腺癌发病风险相对要高。绝经前后女性，乳腺癌发病风险随着年龄增大而升高，高发年龄为40岁至54岁。有乳腺癌家族史人群，家族遗传或基因缺陷，发病风险明显升高。患有乳房疾病人群，风险对普通人更高。肥胖人群，长期饮酒等不良生活习惯，会增加乳腺癌的风险。胸部、乳房接受过量电离辐射治疗的人，也有风险。

在预防上，要保持营养均衡，健康的饮食可降低乳腺癌患病风险，要减少高脂肪、高糖、高热量食物的摄入；加强锻炼，运动以中等强度为宜，减少因肥胖引起的乳腺癌风险；避免熬夜，熬夜会增加乳腺癌的发病概率；戒烟戒酒，减少二手烟的吸入；减少射线暴露；保持乐观开朗的心态，有益于身体健康。

吴浩提醒，平时生活中进行乳腺自我检查非常重要，可采用“一看、二摸、三挤”的方法。

一看形态，面对镜子站立，双臂自然下垂，观察乳房轮廓是否对称，皮肤有无红肿、凹陷或橘皮样改变、乳头是否凹陷等。

二摸硬块，用指腹以画圈方式按压乳房，顺时针覆盖全部乳腺组织及腋窝区域。可站立或仰卧（肩下垫枕），重点检查上象限及腋尾区（腋灶高发区域）。分轻、中、重三层按压，正常乳腺呈颗粒感，而异常肿块质地坚硬、边界不清。

三挤乳头，轻柔挤压乳头，观察有无血性、浆液性或脓性液体流出，非哺乳期出现分泌物需就医。

需要注意的是，检查时间以月经结束后第7至10天最佳，绝经后女性可选择每月固定日期。如果有问题，标注异常位置、大小、质地，持续存在超过两周需就医。自查发现肿块、皮肤异常时，需进一步做乳腺彩超或乳腺钼靶检查。

90余条公交线路拟优化调整 长沙公交线网怎么优化？邀你提意见

长沙晚报 10月25日讯（全媒体记者 吴鑫矾）24日，记者从长沙市交通运输局获悉，市交通运输局、长沙公交集团起草的《长沙城区公交线路网优化方案（征求意见稿）》面向社会公开征求意见，市民可将建议反馈至邮箱 csgjxwyh@163.com，或拨打热线 0731-85671110（工作日9:00—12:00,13:30—17:30）。

乘坐公交出行，你是否期待等车时间再短点、公交与地铁换乘再方便点？此次长沙交通部门对公交线路网进行优化，正是要构建更加高效、便捷、绿色、智能的城市公共交通体系。

公示的方案中，涉及优化调整的公交线路有90余条，包括新增、局部优化、合并等。

比如拟新增的617路，将从鹅羊山社区发车，途经高冲路、景明路、新安路、秀山路、兴联路、芙蓉路等路段，能解决鹅羊山社区、湘

诚德峰小区、兴联小区市民出行需求。拟新增的619路，将从隆平水稻博物馆地铁站发车，途经人民路、杉木路、长星路等路段，最终至鸭子铺地铁站，能填补杉木路、板仓路、盼盼路、西龙路等路段公交空白，满足沿线社区居民、园区企业员工和学校师生换乘地铁的出行需求。拟新增的尚双塘站夜间接驳线，将无缝对接地铁1号线，从尚双塘地铁站1号口发车，途经芙蓉南路、万家丽路、月塘路、高云路等路段，有望解决尚双塘地铁站以南多个大型社区夜间没有公交线路服务的烦恼。

同时，公示的方案还拟对120余条公交线路的运营时间进行调整，其中有不少线路调整主要是将首班车发车时间提前，能进一步无缝衔接地铁运营时间，让市民能够享受“公交+地铁”带来的无缝换乘的便捷。

湖南航空冬航季新开8条航线

长沙晚报 10月25日讯（全媒体记者 吴鑫矾 通讯员 罗艳）10月26日起，湖南航空将正式执行2025年冬航季航班计划，新开8条航线，共计执飞33条国内航线，覆盖32个国内城市，进一步织密航线网络，为旅客提供更加便捷、高效的出行选择。

2025年冬航季，湖南航空积极拓展航线布局，新开昆明⇌长沙⇌舟山、昆明⇌长沙⇌揭阳、昆明⇌济宁、昆明⇌温州、无锡⇌十堰、无锡⇌成都⇌保山、无锡⇌遵义、深圳

⇌保山航线。这些新航线的开通，将有效连接多个旅游热点城市，进一步丰富旅客的出行选择。

此外，湖南航空计划恢复多条热门航线，如昆明⇌长沙⇌哈尔滨、长沙⇌宁波、长沙⇌泉州、无锡⇌沈阳等多条航线，满足广大旅客的出行需求。

目前，湖南航空2025年冬航季航班机票已上线销售，冬航季初期票价较为优惠，旅客可通过湖南航空官网、湖南航空官方小程序和其他授权渠道购票。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

淋巴结肿大不一定是发炎 学会辨别“良性”与“恶性”信号

长沙晚报 10月25日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 王艳姿）摸到脖子、腋下或腹股沟处有鼓起来的小坨坨，多数人会下意识认为是“上火发炎”。但淋巴结肿大的背后，除了常见的感染，还可能隐藏着一种血液系统恶性肿瘤——淋巴瘤。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）血液内科王航主任提醒，了解不同原因的淋巴结肿大，才能避免错过关键预警。

王航解释，淋巴结是人体免疫系统的“防御哨所”，当身体受到刺激时，它可能出现肿大。以下两种情况最为常见，无需过度担忧：一是感染性肿大。细菌、病毒等病原体入侵时，淋巴结内的免疫细胞会“活跃备战”，导致其肿大；二是反应性增生。过敏、自身免疫性疾病（如类风湿关节炎）等会刺激免疫系统，使淋巴结出现非特异性增生。

淋巴瘤是起源于淋巴结和淋巴组织的恶性肿瘤，其导致的淋巴结肿大，往往有以下“特殊表现”：

无痛性、进行性增大。这是核心特征，肿大的淋巴结通常摸起来质地较硬，像软骨一样，按压时没有明显疼痛，且会在数周或数月内逐渐变大，不会自行缩小。

多部位受累。可能同时出现颈部、腋下、腹股沟等多个部位的淋巴结肿大，部分患者还会伴随全身症状，如不明原因的发热（体温超过38℃）、夜间盗汗、体重在半年内下降10%以上、乏力等。

当发现疑似淋巴瘤的淋巴结肿大时，需及时通过淋巴结活检、血液检查、影像学检查（如CT、PET-CT）明确诊断。治疗上，中西医结合可实现“攻补兼施”，提升疗效与生活质量。

王航提醒，当淋巴结肿大符合以下任何一条时，请及时到血液科就诊：肿大淋巴结无痛、质地硬，持续增大超过两周；同时出现发热、盗汗、体重骤降等全身症状；多个部位淋巴结同时肿大，或伴随器官压迫症状。淋巴结肿大，既不必恐慌也不能忽视，学会辨别“良性”与“恶性”信号，早发现、早诊断、早治疗。

迁坟公告

根据《中华人民共和国土地管理法》等法律法规的规定，为实施城市规划建设，长沙市岳麓区人民政府拟征收望城坡街道老虎岭社区邓公塘组集体土地1.4392公顷作为万宝山望新城城中村改造（旧城改建）老虎岭片区C03-B06地块项目建设用地。该项目于2025年10月18日发布[2025]063号《征收土地预公告》。具体位置是：西至望新路、北至湖南工商大学南侧道路、南至金苑花园小区、东至湖南工商大学和馨香雅苑小区。现因建设施工在即，请位于上述征收土地范围内的坟主，从本公告登报之日起三十日内，速与长沙市岳麓区望城坡街道办事处征拆指挥部联系，办理迁坟手续，逾期未迁，将视为无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人：张勇 联系电话：13755134770
张胜 联系电话：13574858118
联系地址：长沙市岳麓区望城坡街道办事处征拆指挥部
长沙市岳麓区望城坡街道办事处征拆指挥部
2025年10月26日