

这件青铜蒸馏器或将改写酿酒史

可能将中国高度酒史提前千年

长沙晚报11月8日讯(全媒体记者 王佳怡)一件造型奇特的汉代青铜器物,竟可能改写中国酿酒史?近日,望城湖湘名人文化艺术馆馆藏的一件青铜蒸馏酒器引发热议,多位专家联合鉴赏论证,认为其为两汉时期遗物,若最终佐证成立,将把原公认的北宋高度酒起源时间提前逾千年。记者前往望城湖湘名人文化艺术馆一探究竟。

这件引发关注的青铜器物,由三根铜管并联组成,每根直径约11厘米,长约110厘米,三管合并总宽34厘米。圆管两头是封闭状,中间相接平行,其中一头有铜盘状空底器相连接。从空底处可以看到三根铜管的内部,估计每根铜管可容纳约20公斤水。器物表面光洁无多余装饰,一眼便能看出是件实用性器物。从器物的锈绿色和边缘残缺的铜质来看,应该可追溯到两汉时期。那这件器物具体有何实用之处呢?

“初见时只觉造型奇特,却猜不透其用途。”艺术馆馆长张国清介绍,这件藏品是他征集而来,因功能不明,曾邀请多位藏家与专家探讨。有去过江西海昏侯博物馆的专家和国家收藏协会的专家看过此物后,率先提出其与海昏侯墓出土的蒸馏相关器物功能相似,推测其为古代烧火产生蒸汽的装置,可将其命名为蒸馏器。



专家参观青铜蒸馏酒器。
长沙晚报全媒体记者 王佳怡 摄

为解开器物谜团,近日,张国清再次邀请著名考古专家单先进、湖南省博物馆原铜器陶瓷鉴定专家陈国安、丁送来、李智勇一行,对其艺术馆内馆藏汉代前后酒器进行鉴赏。从事湖湘考古数十年的单先进认为,该蒸馏器为汉代器物,并对此器物的制作工艺、材质结构等方面展开详细论证,并提出要进一步寻找更多的器物或相关材料来完善此论证。

“我个人认为这是汉代的蒸馏酒器,我看过多家博物馆在两汉时期的酒器藏品,唯独没见过这种结构的蒸馏酒器。”陈国安介绍,如果可以论证蒸馏器的用途和出现时间,此发现可将原公认北宋时期蒸馏高度酒的时间提前一千多年,具有相当大的研究价值和文物价值。

通过对此蒸馏器的观察及研究,专家们认为,这件蒸馏器采用平卧式三管连体受热结构,类似现代锅炉的受热方式,这种结构在国内还是首次发现。其特殊的构造设计,既扩大了受火面积,又提升了水的容纳量,最大化利用能量,尽显古代先民的智慧。

汉代经文景之治后,民间经济和农业得到了迅速恢复和发展,是中国科学技术高度发展的黄金时期。土地的充分利用使粮食丰收,并有所盈余。所以各种制酒行业飞速发展起来,西域的葡萄酒也是这时在中国开始发展起来,出现蒸馏的高度酒也属正常现象。

现代酿酒行家的论证更添说服力。省内多位酿酒专家现场分析,若为该蒸馏器配置木甑,上方加装盛满冷水的青铜釜,容器内装水、下方烧柴火,木甑中放入酒糟,便可以蒸馏出高度白酒。有着数十年酿酒经验的长沙白沙酒业董事长李应国见过这套蒸馏器后说:“若望城计划筹建蒸馏酒博物馆,我愿意复原一套汉代蒸馏器在现场,让市民直观感受汉代酿酒的全过程。”

随着后续文献史料的进一步挖掘与佐证,这件汉代青铜蒸馏酒器有望获得学界公认,为中华酒文化与农耕文明研究增添重要实证,也能让中国酿酒史的脉络更清晰完整。



市民参观简牍博物馆。资料图片

2025 湖南简牍学术研讨会在长举行

走马楼汉吴简牍再现汉代社会百景

长沙晚报11月8日讯(全媒体记者 任波)8日,由湖南省文物局主办,湖南省文物考古研究院承办,长沙市文物考古研究所、长沙简牍博物馆、岳麓书社共同协办的“2025 湖南简牍学术研讨会”在长沙召开。来自全国各地的百余位学者齐聚星城,围绕湖南出土的简牍文献展开深度对话,共同推动简牍文化的整理、研究与活化利用。

走马楼简牍“活”起来:
汉代市井生活跃然简上

在本次研讨会中,长沙五一广场出土的西汉简牍与走马楼三国吴简成为学者关注的焦点。一系列研究报告让沉睡千年的文字逐渐“苏醒”,还原出鲜活的历史场景:于振波在《走马楼吴简所见市场管理人员》中,复原了孙吴时期临湘(即长沙)市场管理的职官体系与运作细

节;蒋晓则通过《西汉长沙国的司法二元结构及其历史意义》,揭示出地方司法与中央制度之间的张力;雷长巍对“都乡七年垦田租簿”的再整理,勾勒出当时的土地制度与农业经济形态;崔启龙提交的《行役戍备——从走马楼简看孙吴兵户的日常图景》,讲述了孙吴控制荆南地区后,曾在湘水下游一带布设有众多屯屯,据《水经注》所载,临湘(今长沙)周边就有三石戍、浏口戍、北津城、南津城。根据相关记载,这些屯营筑有墙围,其中还有墙屋和居庐桑果,从走马楼吴简分析,这些屯营驻扎有潘潜和吕岱的“留屯吏士”及其家属数百人,借助吴简的零散信息,我们也可得以一窥孙吴兵户日常生活的诸多细节。

此外,成鹏对“步侯还民”身份进行补论,周以成探讨东汉临湘地区的厚葬之风,李斯则从“群饮”现象切入,重现秦

汉时期酒宴社交的场景。这些研究共同拼凑出一幅生动的汉代至三国时期长沙地区社会生活百景图,相比之前的研究,更加注重了人间烟火气。

从秦楚制度到AI赋能:
简牍研究迈向跨学科新时代

除走马楼简牍外,会议还展现出简牍研究方法的创新与视野的拓展:在制度史方面,程浩比较战国楚的乡里制度与秦楚治理模式的差异,邹水杰关注秦汉郡县化进程中“五溪蛮夷”的在场与缺席;刘晓满分析秦代文书行政与官员问责机制,尚宇昌则对简牍中“守”“段”等官吏代理现象进行考辨。

科技赋能成为本次会议一大亮点。陈炳权介绍秦简校释系统大语言模型的研发进展,引发与会者对数字人文时代简牍研究新路径的深入思考。

健康

寒湿交织,长沙人“立冬煨冬”怎么煨

冬季湖南气候特点湿冷刺骨,中医认为养生需兼顾温阳与祛湿

●长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张晶晶 陈安妮

11月7日已进入立冬节气,湿冷刺骨的气候随之而来。中医专家介绍,在湖南,湘北湖区水汽重,湘南山区早晚温差大,寒湿交织,易致关节酸痛、脾胃虚寒,养生需兼顾温阳与祛湿。在饮食上,老长沙有“煨冬”补气血之说,湘中湘南一带用打糍粑、吃甜酒来抵御湿冷气候,湘西北则用晒冬菜、藏干货来开胃消食。立冬后,根据湖南的气候特征,湖南人防病在饮食养生上到底有哪些方法呢?湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊霖为大家进行了解读。

湖南冬季“湿冷刺骨”,养生需“温阳与祛湿”

熊霖介绍,《黄帝内经》有云:冬三月,此谓闭藏,无扰乎阳。时令已进入冬季,此时人体阳气内藏,新陈代谢趋缓,若不注重养护,寒邪湿邪易伤肾阳,来年更易受“冬病”的困扰。《黄帝内经》就有“秋冬养阴”“虚者补之”“寒者热之”等说法,立冬养生应着眼于“冬藏”,多吃温养类和易于消化的食物,有助于保养阳气。

在气候特征上来看,湖南虽没有北方严寒,但“湿冷刺骨”的气候特点更易侵袭人体。比如湘北洞庭湖区域水汽很重、湿度很大,而湘南山区早晚温差特别大,对人体调节功能是个挑战,寒气与湿气交织,易导致关节酸痛、脾胃虚寒等症。因此,湖南人立冬养生需兼顾“温阳”与“祛湿”,既要避寒就暖,早睡晚起,更要借药膳、艾灸理疗等中医智慧,以达“补虚损、扶阳气、祛湿气”的目的,为来年生肌储备能量。

老长沙爱“立冬煨冬”,助补气血、来年无病痛

在我国北方,饺子是立冬时节最不能少的一道美食。中医认为,立冬天寒且燥气偏重,食补应以“温”“润”为宜,而饺子正是此时温补的佳品。

据了解,立冬吃饺子源于“祛寒娇耳汤”的典故。饺子相传为医圣张仲景所发明。东汉末年,他用面皮包羊肉和祛寒药材,制成耳朵形状的“娇耳”,赠予穷人抵御寒冬、治疗冻伤。如今,不管北方南方都爱吃饺子。饺子馅料繁多,馅料里常见的羊肉、猪肉、韭菜、白菜、生菜等食材,吃下去既暖身通气血,又营养、美味可口。

熊霖介绍,冬季吃饺子,首先是温补驱寒,饺子馅料多选用温性食物如羊肉、韭菜、生姜等,搭配面皮制作,食用后能提供能量并促进血液循环,有助于抵御寒冷。中医认为冬季应注重“闭藏”,饺子

“药食同源”是中医的理念。比如,烹制适配湖南气候特征的药膳“鲜人参土鸡汤”,就有温阳、祛湿、除寒的功效,适合手足冰凉、关节酸痛的人。鲜石斛,有补肾益精之功,适宜熬夜、伤肝人群。

还有养生中药茶饮,如龙力回春饮,可补气血、益肝肾;黄芽汤,能温脾胃、祛寒湿。针对阳虚怕冷、阴虚口干等不同体质,可在中医辨识体质后,自行饮用。

此外,有着中医特色“一人一方”的养生膏方,长沙各大中医院或综合医院的中医科,皆有适配湖南湿冷气候的“养血阿胶膏”“温阳益肾膏”“滋阴养颜膏”等,从药材浸泡、文火慢熬到收膏成剂,全程是非常讲究古法制作技巧的,大家也可辩证开方。

符合温补特性,有助于保养阳气。其次增强消化功能,饺子皮由小麦等制成,具有补中益气、调和气血的作用,搭配馅料中的膳食纤维和蛋白质,可促进胃肠蠕动,缓解冬季食欲不振或消化不良的问题。传统习俗与健康美食相结合,既传承了中医食疗理念,如用羊肉、生姜等食材驱寒,又通过面食补充碳水化合物,增强体力,符合冬季收藏的养生原则。

老长沙有“立冬煨冬,来年无病痛”的说法。进入冬季,长沙人会用瓦罐煨羊肉吃,或炖“党参黄芪乌鸡汤”,加入生姜、胡椒等辛温食材,几口汤下肚,全身暖和起来。熊霖解释,因为湖南湿冷的气候特点易伤脾胃,煨汤能温补脾胃、祛除湿气,恰好与如今的鲜药药膳“鲜人参乌鸡汤”,有异曲同工之妙。



漫画/余宁山

湘中南打糍粑补中益气,
湘西北晒冬菜开胃消食

熊霖介绍,在湖南湘中、湘南一带,立冬当天必用新收的糯米打糍粑,蘸着红糖或黄豆粉吃。这是因为糯米性温,能补中益气,搭配温性的红糖,可抵御湿冷气候。同时,家家户户会煮甜酒(醪糟),加桂圆、红枣同炖,甜酒能活血驱寒,尤其适合湖南女性缓解冬季手脚冰凉,这与立冬养生“节气茶饮”温补法不谋而合。

在湘西、湘北,农户会在立冬前后晒白菜、萝卜干,或腌制“坛子菜”。湖南冬季潮湿,新鲜蔬菜难保存,晒干的冬菜富含膳食纤维,腌制的坛子菜能开胃消食,避免冬季因肉食相对较多而活动减少导致的消化不良,契合中医“食饮有节”原则。还会晾晒艾草、生姜,留存作冬日驱寒之用,这也与中医艾灸项目的“温阳”理念相通。

同时,熊霖提醒,湖南人立冬进补需避开三大误区。

忌只补不祛湿。湖南人湿气重,若只吃羊肉、桂圆等温补食物,易导致“湿困脾胃”,出现腹胀、上火,应搭配茯苓、薏米、萝卜等祛湿食材。

忌过量饮酒驱寒。部分人冬季爱喝高度酒用来驱寒,但酒精易伤脾胃阳气,反而加重湿冷困扰,建议换成温和的甜酒或医院定制的节气茶饮。

忌过度运动。湖南冬季湿冷,建议选择练八段锦、打太极拳等柔和运动,微微出汗即可,避免大汗淋漓;同时注意对头、颈、脚的保暖,避免寒邪从这些部位侵入,尤其不要忽视脚部保暖。

针对湖南人冬季易受“湿冷”困扰的问题,熊霖还推荐久坐上班族、颈肩腰腿痛、疲劳失眠、手足冰凉等人群,可体验中医特色理疗项目通体循环灸,通过砭石、远红外、艾灸多经络穴位联动,温通全身气血脏腑,重点调理肩颈、腰背、腹部,散寒祛湿。

每天800毫升是极限 咖啡这么喝更安心

长沙晚报11月8日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 符佳)咖啡是许多人的“工作搭子”,早上一杯咖啡下肚,激活大脑“开机”,下午一杯咖啡,是持续战斗状态的“小仪式”。但咖啡喝对了是健康助攻,喝错了却可能伤肠胃、乱睡眠。哪些人不适合喝咖啡?什么时候喝效果最佳?对此,湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师朱莹拆解咖啡里的“隐藏雷区”。

“喝咖啡最好在早、午餐后,可促进肠胃蠕动、帮助消化,还能分解刚摄入的高热量、高脂食物。”朱莹介绍,喝咖啡时应避免空腹饮用,不然容易刺激肠胃。同时,避免在晚餐后饮用,以免影响睡眠。

每日喝咖啡需适量,饮用不超过800毫升(咖啡因小于400毫克)为宜。易紧张、焦虑的人不宜多喝,过量饮用可能产生类似兴奋剂的效果,导致神经过敏;有焦虑现象的人也不宜多喝,可能会出现手心冒汗、心悸、耳鸣等症状加重的情况。

日常喝咖啡时,还应注意避开“坏组合”搭配。咖啡不宜同饮白酒:酒精与咖啡同均有较强兴奋作用,同饮会加重紧张烦躁情绪,有基础性心脏病患者可能诱发心律失常。

不宜同服茶饮:茶饮

具有茶多酚,与咖啡因一样,二者都有醒脑提神功效,共饮会加强大脑神经兴奋性,进而影响睡眠。

不宜同食补铁食物:黑木耳、海藻等富含铁元素,而咖啡含单宁酸,同食会降低人体对铁的吸收,而铁是血红蛋白生成的重要原料,长期同食可能引发贫血。

不宜同时抽烟:研究表明,吸烟时喝咖啡会使主动脉血管发生暂时性硬化,长期如此会严重损害动脉血管。此外,边喝咖啡边抽烟还会导致牙齿变黄、口腔有异味。

不宜同吃感冒药:部分感冒药中含有麻黄碱(或其他具有兴奋作用的成分),这类成分与咖啡中的咖啡因作用叠加,可能强化神经兴奋效果,引发“过量服药”的不适症状,建议服药前查看药品成分表或咨询医生。

咖啡虽好,但并非人人适宜,孕妇及哺乳期妇女喝咖啡过量可导致胎儿畸形等;糖尿病患者喝咖啡会降低胰岛素的分泌和葡萄糖的耐受量,从而使血糖上升;胃病患者喝咖啡过量或空腹喝咖啡,可引起胃病加重;老年人长期喝咖啡会导致钙质流失,引发骨质疏松症。

此外,患肾衰竭、冠状动脉硬化症及肾结石等疾病的患者、高血压患者、缺乏B族维生素的人群、癌症患者均不建议喝咖啡。

背对精彩 面向责任

●长沙晚报全媒体评论员 白木

11月8日下午,风雨交加,在贺龙体育场,长沙队1比0小胜岳阳队。赛场上球员们奋力拼搏,看台上球迷热情助威,皆令人敬佩。同样让人动容的,是赛场边那群“背对精彩”的民警。笔者致敬风雨中的拼搏,也致敬风雨中的坚守。

球迷紧盯的是绿茵场的激烈攻防,民警留意的是人群中可能的风险;球迷为赛场精彩热血沸腾,民警为观众安全凝神屏气。正是因为有了后者对安全的托底,前者才能心无旁骛地畅享比赛。

平心而论,这样精彩的赛事,民警怎会不想看?但他们的任务,不是观看精彩,而是守护精彩。一旦有人因激动越界,他们就是第一道屏障;一旦有意外发生,他们就是最快的援手。因为职责所在,使命所系,他们强压住内心的向往,把背影留给赛场,把胸膛挺向需要守护的人民。

外国网友刷到“湘超”赛事视频,既惊叹氛围的热烈,更折服于秩序的井然。老实说,一场数万人聚集的比赛,放在世界上任何地方都是不小的挑战。他们或许不知道,这份“井然”中,离不开中国球迷的高度自律,更离不开“不看比赛”的人民警察、场边守候的球童、忙碌的医护与志愿者、坚守岗位的主播记者与主持人……简而言之,庞大的赛事之所以能顺利进行,是因为背后有一大批人在默默坚守和付出。

从进场时的人流疏导,到观赛中的安全巡查,再到离场时的有序引导,每一个环节都有坚守者忙碌的身影。风雨会停,赛事会散,但这份“背对精彩、面向责任”的坚守,永远不会褪色。赛事正酣时,他们是“背对精彩”的人,放下观赛的渴望,守护全场平安;佳节团圆时,他们是“背对团圆”的人,缺席自家的饭桌,守护万家灯火。这份坚守,没有聚光灯的照耀,却于无声处彰显担当,让每个人的欢乐都有了底气。

谨向这群可爱的守护者致敬!是他们的担当,让这座城市的烟火气,始终温暖而安宁。

