

著名作家阿来现身岳麓书会谈AI对写作的影响——

# 要学习技术,但不能被技术同化

长沙晚报11月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“我们要学习(AI)技术,但不能被技术所同化。”22日,著名作家、茅盾文学奖得主阿来亮相2025中国文学盛典·湖南文学周暨第四届岳麓书会K区艺文岛,以“阅读的个性”为主题与读者分享。阿来坦诚地分享了自己的创作经历,以及AI技术对写作的影响。数百名读者齐聚现场,与阿来共赴一场关于阅读本质、创作初心与生命关怀的思想之约。

“只有书写下来的世界,才变成真正永恒的存在”

《尘埃落定》是阿来的代表作,现场有不少读者带着这本书等阿来签名。作为以土司制度为题材,源于阿来出生之地的故事,它是如何触发作家灵感的呢?阿来表示:“我突然发现一个问题,我生活的那块家乡,没被人真正写过。在世界的文学书籍里,找不到我熟悉的那片土地的模样。”

阿来还引用哲学家的观点进一步阐释:“语言即世界”,没有被描述过的世界,今天看似真实存在,但当亲历者逝去,这个世界就会从人类的意识里消失。



阿来(左)  
与读者对谈。  
百名读者齐聚  
现场,共赴思  
想之约。主办  
方供图



三湘名医在线

## 厚衣服刚换上,一家三口全“生病”

存放数月的衣物易成两类过敏原的“温床”,换季时要拿出来晒一晒

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

气温骤降,不少人匆忙换上存放已久的厚衣物,却出现身体不适。打喷嚏、流鼻涕、喉咙痒……这看似熟悉的感冒症状,吃了药却迟迟不好。就医检查,竟是藏在衣柜里的“隐形过敏原”导致过敏性鼻炎。近日,“一家三口刚换上厚衣服就全部确诊”话题冲上热搜,引发网友热议。湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科三病区主任、主任医师王宁提醒,秋冬换季高发的不只是感冒,还要警惕过敏性鼻炎这种善于“伪装”的疾病。

### 换季换衣服,一家三口先后“感冒”

前段时间,王女士一家三口先后“感冒”。最先“中招”的是她老公,不停揉鼻子,连打喷嚏,还流清水鼻涕,吃了3天感冒药却一点没好。紧接着,王女士喉咙发痒,女儿则鼻塞、频繁清嗓子,且因鼻子不适而睡眠差。于是,王女士一家三口到医院就诊。医生询问后得知,他们在换季时匆忙将未经充分晾晒的厚衣物直接穿上,可能因此引发了过敏症状。结合鼻内镜检查,医生看到三人的鼻腔黏膜苍白水肿,加上过敏原检测结果,最后诊断全家人均是由尘螨和樟脑丸残留引发的过敏性鼻炎。

你是不是也把换季衣服从衣柜里拿出来直接穿上身?王宁表示,存放数月的衣物容易成为两类过敏原的“温床”:

首先是微生物及代谢产物。衣柜密闭潮湿的环境容易滋生尘螨、霉菌,它们的代谢产物如尘螨排泄物、霉菌孢子,会附着在衣物纤维上。穿衣服时,这些颗粒飘进空气,经鼻子、喉咙进入呼吸道,触发免疫系统过度反应,引发鼻痒、喷嚏、咽痒等症状。

其次是化学物质残留。收纳衣服时用的樟脑丸、防虫剂含萘或对二氯苯,衣服与这些有刺激性气味的物品混放,化学物质会粘在衣服上。穿着时,化学物质挥发成气体被吸入,既直接刺激鼻咽黏膜,又诱发过敏,加重耳鼻喉不适。



别把过敏性鼻炎当感冒,区别方法很简单

生活中,很多人会像王女士一家这样,把过敏性鼻炎误当感冒治疗,不仅延误治疗时机,还可能加重症状。”王宁表示,过敏性鼻炎又称“变应性鼻炎”,指特应性体质人群吸入花粉、虫螨等,机体T细胞、B细胞、肥大细胞等功能紊乱,细胞因子失衡引发的鼻黏膜非感染性炎症。过敏性鼻炎是常见的过敏性疾病之一,会影响各个年龄段的人群。

一般情况下,过敏性鼻炎的症状主要是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,极易和感冒混淆在一起。两者可以从以下几个方面区分:

症状上,过敏性鼻炎的核心症状是鼻痒、咽痒,喷嚏多为阵发性,一次能连打数个,鼻涕多为清水样且量较大;感冒除了流涕、打喷嚏,常伴有咽痛、咳嗽、咳痰等呼吸道感染症状。

病程上,过敏性鼻炎症状可能持续数周或数月,接触过敏原后会反复发作;普通感冒多由病毒感染引起,病程通常为1至2周,

可自行恢复。

伴随症状,过敏性鼻咽炎一般无全身不适,部分人可能伴有眼睛瘙痒;感冒则常出现发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身性反应。

一个简单的区别方法是,若每日喷嚏连续5个以上,病程超过4天仍未好转,且服用感冒药效果不明显,需警惕过敏性疾病的可能性。

数据显示,我国过敏性鼻炎的患病率超过17%,且呈逐年上升趋势。过敏性鼻炎并不是小问题,若不加以控制,可能会引发鼻窦炎、中耳炎,甚至发展成哮喘。虽然过敏性鼻炎目前尚无法实现100%的根治,但通过多种手段可以达到良好的控制效果。对于症状较重的患者,脱敏治疗是不错的选择,其原理是通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性,使免疫系统慢慢适应并产生耐受,从而减轻或消除过敏症状。



11月22日晚,“湘超”常规赛第11轮,怀化队1比0力克张家界队收获首胜。图为进球瞬间。怀化日报全媒体记者 杨智伟 摄

## 怀化迎首胜 永州尝首败

新书《热辣湘超》闪亮登陆同期进行的岳麓书会

长沙晚报11月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥)

22日晚,“湘超”四场大战同时点燃战火。在两场焦点战中,“德哥”常德一扫上轮落败的颓势,在“洞庭德比”中4比0大胜益阳队。娄底队1比0力克上轮4球大胜的永州队,送给对方首场败绩。“德哥”目前重回积分榜第二。此外,怀化队在“大湘西德比”中1比0战胜张家界队取得首胜,湘潭队1比3不敌衡阳队。

“湘超”第一阶段进入收官阶段,八强卡位成为最大看点。排名靠前的球队力争守住优势,八名上下的球队也奋力拼搏,力保下一阶段比赛席位。常德队对益阳队就是“老四”对“老八”之战。上半场,常德队就狂攻4球,凭借赵文荻的帽子戏法,4比0轻取对手。此役过

后,常德队暂列次席,益阳第八的位置告急,淘汰赛席位得继续努力了。

永州队上轮4比0大胜,本轮却“爆冷”0比1输给娄底队。戴深宇打入全场唯一进球。第65分钟,怀化队21号丁鑫右路插上射门,皮球擦立柱入网,当夜的小雪节气,见证了怀化足球的湘超首胜。湘潭队主场1比3不敌衡阳队,离八强席位越来越远,要想搭上淘汰赛的末班车,不但要寄希望最后两轮自己的表现,也要看竞争对手的脸色。

“湘超”也是“文体两开花”。为让更多青少年走近“湘超”、感受“湘超”、读懂“湘超”,岳麓书会现场展出了全景记录2025年“湘超”联赛新书的《热辣湘超》。该书由湖南人民出版社出版,是一部兼具热度与温度的图文纪实作品。全书分

为“热土之上”“辣味来袭”“湘韵纷呈”“超越自我”四大篇章,创新采用“体育+文旅+青春”的叙事策略,精选收录90幅高清赛事照片,链接25个精彩赛事视频,深度剖析“湘超”的“出圈”密码与湖南足球基因,真情讲述赛场内外球员和球迷的动人故事,集中展示湖南14个市州的文旅特色。

岳麓书会期间举办的“我与湘超的故事”湖南省中小学生征文、绘画大赛活动颁奖环节成为人气焦点。据介绍,该活动通过征文、绘画的形式吸引湖南中小学生读者广泛参与,既展现孩子们天马行空的想象力,又满含他们对体育的热爱、对家乡的情怀。



责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

## 健康

### 寒风一吹脸歪了?

中西医结合治疗促进面瘫患者尽快恢复

长沙晚报11月22日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 王鑫)

最近气温骤降,因为面瘫前往医院就诊的患者逐渐增多。口眼歪斜、说话漏风、喝水漏水……面瘫不仅影响美观,更影响人们的日常生活。

为什么天冷容易引发面瘫?湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心副主任潘江进行了详细解答。

潘江表示,从西医看,面瘫主要和两种情况有关:一是病毒感染,如感冒、带状疱疹病毒,会直接影响面部神经,导致面瘫;二是面部血液循环变差,如突然吹冷风,造成血管收缩,神经缺血水肿,被周围组织压迫,导致功能出现问题。

而中医认为,面瘫是人体正气不足,如熬夜多、干活累、身体弱,导致面部气血循环变慢,这时一吹风、受凉、风邪、寒邪就会趁虚钻进面部经络,堵住气血,使肌肉得不到滋养,自然就“罢工”了。另外,平时爱生气、吃得太油腻或太凉,也会让身体里积痰湿、气血不顺畅,加重症状。

中医治疗面瘫的核心是“早干预、不单一”,即通过针灸治疗疏通经络、调和气血、唤醒肌肉,通过西医治疗快速控炎、保护神经,中西医结合,促进患者恢复。

早期针灸干预是面瘫快速康复的关键,主要作用是“疏通面部气血”。面瘫患者可能会留下面部抽搐、嘴角联动等后遗症。这时应加重活血通络的力度,不论是针灸期或康复期,患者都可自己在家多做以下两件事,加速恢复:

一是面部按摩,用手掌或手指,从下巴往额头轻轻向上

### 每年换季时高发 要科学规避过敏原

“每年换季,门诊都会碰到因尘螨引发过敏性鼻炎的患者。”王宁表示,做好预防的关键是从源头规避过敏原。

收纳衣服前应洗透、晒够。用除菌除螨洗涤剂,30℃以上的温水洗衣服;衣服洗后在阳光下晾晒,通过紫外线杀螨防霉,晒完轻轻拍打,抖掉死去的尘螨,因为尘螨尸体也可能致敏。收纳衣服时可选择透气的棉质衣物袋,避免使用化学防虫剂,可选择合适的天然防虫剂,用透气布袋装着防虫剂放衣柜角落,不要贴着衣服;优先用真空压缩袋收纳衣物,减少空气残留。

存放数月的衣物取出后勿直接穿。换季衣服晒后再穿是一种简单易行的健康习惯,紫外线杀灭尘螨的同时,可使化学物质的刺激性气味随风飘散。晒衣物的最佳时间是中午12时到下午3时,此时紫外线最强,一般晾晒超过3小时即可。

优化居家环境。衣柜注意防潮,潮湿易长霉菌,可放置除湿盒,保持室内湿度低于50%,抑制霉菌生长,减少尘螨滋生。

调节自身免疫力。有氧运动有助于改善过敏性鼻炎临床症状;日常饮食中补充富含维生素D和抗氧化剂的食物,如鱼肝油、蛋黄、深色蔬菜;减少高热量加工食品的摄入,能增强机体对过敏原的抵抗力。

此外,家长需特别注意,儿童鼻腔黏膜娇嫩,更容易受刺激,给孩子穿换季衣物前应充分晾晒,出现过敏症状后避免自行用药,应在医生指导下选择适合年龄的治疗方案。

“冬天来了,随着气温进一步走低,存放的呢子大衣、羽绒服等也将上身,趁着天气晴好,赶紧晒一晒换季衣服。”王宁建议。