从“书架”到“社交场”，从“卖书”到“卖服务”……面对电子书、短视频和线上购书的持续冲击，长沙实体书店以“书店+”创新经营模式，在政策支持下找寻突围之路——

实体书店，不止于书

长沙晚报全媒体记者 王佳怡

深夜11时，天有些冷了，然而，德思勤24小时书店却灯火通明。书架前，备考的学生正翻阅专业书籍，还有几位年轻人安静地坐在阅读区的角落里，享受着一天中难得的宁静时光。店长张思虹生怕打扰了读书的人们，轻声告诉记者：“这盏灯，我们已经亮了十年。”

在电子书、短视频和线上购书的持续冲击下，实体书店是否已成为时代浪潮中遗憾的一滴眼泪？带着这个疑问，记者历时两周，走访了长沙十余家具有代表性的实体书店，试图寻找长沙书店在数字化浪潮中的突围、探索与坚守。

止间书店吸引了不少慕名而来的读者。
长沙晚报通讯员 胡畔 供图

探店实录

书店早已不只是“卖书的地方”

工作日下午3时，橘子洲乐之书店内，游客与读者交织。这座始建于1924年的美孚洋行旧址，如今已成为融合历史与现代的文化地标。窗外，湘江碧波与杜甫江阁交相辉映；窗内，1.8万余册藏书静静陈列，其中《长沙橘子洲》等红色经典书目特别耀眼。

“我们不仅是书店，更是文旅融合的载体。”店长蒋洋洋介绍，书店延续“书+N”的多元经营模式，除了图书销售，还提供咖啡简餐、文化沙龙等服务。记者注意到，在非周末的下午，店内上座率仍超过七成，既有专程前来打卡的游客，也有本地居民前来阅读。

在建湘北路的止间书店，一场别开生面的“4无忌惮”读书会正在进行。读什么书、谁来读、怎么读全凭自由，即便没有提前阅读也能参与这场读书会。读书会上，一位来自开福区浏阳河街道的环卫女工主动站起来，分享自己对《中国近代史》的理解，她说：“我没读过多少书，但我特别热爱阅读，热爱中国历史。”

止间书店主理人王岳峰告诉记者，这样的活动他们每月要举办20余场。“我们希望通过这种轻松有趣的方式，让阅读重新成为人们生活的一部分。”

夜幕降临，城南的德思勤24小时书店开始迎来另一批读者。记者在晚上到达时，发现阅读区仍有近20名读者。店长张思虹带记者参观了书店的留言区，6本厚厚的留言本上写满了读者的心声：“谢谢这里的灯光，陪我度过考研的每一个夜晚。”“偶然走进，却在这里找到了久违的宁静。”“作为设计师，这里的专业书籍总能给我灵感。”……

谁还在实体书店买书读书？

数据显示，2024年全国出版物零售额达2081.6亿元，其中线下书店销售占比仍稳定在三分之二。在长沙，实体书店的读者结构正在悄然分化，呈现出鲜明的群体特征。

记者在长沙法律书店遇到了从业20多年的戴律师。尽管书店已从定王台老店搬到浏阳河畔，他仍然保持着每月“打卡”的习惯。“这里的法律书全、专业，店员也像朋友一样。”简单的评价里，满是对书店的信任与依赖。

而这家开业34年的专业书店，用时间诠释了“书店+专业服务”的价值。作为湖南法官、检察官、律师的“案头书房”，书店内民商事、刑事、行政类法律书籍一应俱全。更贴心的是，所有书籍均可拆封阅读，读者能当场查阅法条、参考专家观点，即时解决办案困惑。

书店负责人冼荣丽说，为匹配法律从业者的高效需求，他们推出了“同城一小时配送”服务，工作人员可为法官、律师送书上门。同时，书店还免费提供法律咨询，牵线公益律师为普通市民解答劳动纠纷、婚姻家事等问题。冼荣丽说：“我们不是单纯卖书，是为法律人搭建桥梁，为普通人点亮正义的灯。”

在渔人码头的拙鱼书房，记者见到了另一番景象。书店二楼临江空间的所有座位免费开放，读者可在此安静阅读、学习，即便不消费也不会被打扰。“我们希望给周边居民一个能沉下心的阅读空间。”店长王湘珂说，书店周边学校密集，许多家长下班后会带孩子前来。久而久之，孩子们不仅养成了“进书店就安静”的习惯，还会主动提醒新来读者“这里是书店，要小声哦”。

除了免费阅读区，拙鱼书房每年还举办100多场公益活动，从《诗经》解读、《金刚经》智慧分享，到亲子关系沟通技巧、职场焦虑缓解方法讲座，用书籍与陪伴为社区居民注入温暖。

走“小众文艺”路线的镜中书店，则成为年轻人的“精神自留地”。虽然空间不大，但处处藏着巧思：墙面挂着独立艺术家的画作，文创区摆放着手工陶瓷、小众插画师设计的明信片。定期举办的“诗歌朗诵会”，总能吸引一群热爱生活、追求个性的年轻人。

“我们想遇见同频的人。”店长任世林说，书店的会员多是“回头客”，大家来这里不仅是为了买书，更想通过活动交流心得、结识知己，让书店成为“有温度的社交空间”。

藏身于橘子洲美孚洋行旧址的乐之书店。 长沙晚报全媒体记者 尹昊天 摄

经营困境

书不好卖了，但情怀还在

尽管“书店+”模式为实体书店注入了新的活力，但行业面临的经营压力依然不容小觑。

“图书销售收益持续走低，租金与人力成本逐年上涨，仍是普遍面临的‘生存难题’。”采访中，不止一位书店负责人向记者坦言。据湖南省发行单位2025年度核验情况数据统计，长沙市实体书店总量达1462家，网上书店983家，市场格局保持动态平衡，但单个书店的盈利能力犹如拧螺丝，在持续承压。

张思虹给记者算了一笔账：3000平方米的空间，6万余册藏书，加上24小时营业的人力成本和水电开销，每月固定支出不是小数。“如今实体书店的效益确实一般，但我们的情怀仍在。我们希望这盏灯能一直为喜爱阅读的读者亮着，让书香成为城市最温暖的底色。”

行业面临的不只是经济压力，还有定位的困惑。业内人士指出，要警惕“泛多元”陷阱。“若只是将图书与其他元素生硬叠加，不讲品位、不顾定位，不仅会侵蚀实体书店独特的文化调性，还会瓦解忠实读者的情感黏性，最终陷入‘丢了初心也失了市场’的困境。”

一位书店经营者告诉记者，近年来确实看到一些同行在转型过程中迷失了方向。“有的书店变成了纯粹的咖啡厅，图书成了装饰品；有的过分追求‘网红效应’，失去了原有的文化底蕴。如何在创新与坚守之间找到平衡，是每个书店经营者都要思考的问题。”

突围之路

“书店+”的多元探索与政策支持

面对困境，长沙实体书店展开了一系列“书店+”实践的探索，并在政策支持下寻找突围之路。

“书店+文旅”让乐之书店成为历史建筑里的文化新地标；“书店+人文活动”让止间书店成为墨香里的文化会客厅；“书店+专业服务”让法律书店成为法律人的“案头书房”；“书店+社区公益”让拙鱼书房成为江景旁的温暖阅读港湾；“书店+小众文艺”让镜中书店成为年轻人的“精神自留地”；“书店+24小时+创新创业”让德思勤书店成为不夜城的“知识加油站”。

这些创新模式背后，是长沙市委市政府持续的政策支持。长沙市委宣传部出版处负责人介绍，2015年，长沙颁布《长沙市实体书店扶持办法》，并于2022年进行修订，将扶持金额从300万元提高至500万元。在大型书城、示范书店和特色书店建设方面，长沙通过网点建设补贴、政府购买服务的方式，统筹推进实体书店发展。

截至目前，长沙市已累计发放扶持资金3600万元，重点扶持实体书店近百家。近五年，长沙还持续开展“书香长沙”购书节系列活动，每年向公众免费发放30万元至50万元购书券，引导市民逛书店、读好书、品书香。

此外，长沙还发布“长沙阅读地图”、推荐“长沙书榜”，聘任著名作家王跃文、汤素兰为“长沙阅读推广大使”，举办“长沙书会”。更具创新性的是，长沙为全国最美书店增设路标指示牌，相关宣传片“一座将书店做进路标的城市”火爆全网，阅读量超2亿次，让书店成为城市文化名片。

实体书店的转型，本质上是对“人”的重新发现。无论是法律书店的专业服务，还是止间书店的共读社群，成功的案例都在证明：当书店成为连接人与知识、人与人之间的纽带时，它就拥有了不可替代的价值。

在碎片化阅读日益盛行的今天，实体书店正在重新定义自己的角色。它们不再是简单的图书销售场所，而是成为城市文化生态中不可或缺的组成部分。正如业内专家所言：“读者或许会为情怀短暂消费，却绝不会永远为情怀买单。实体书店要想长久立足，就必须树立‘用户思维’，把‘阅读’的需求做深、做透、做强。”

记者在调查中发现，那些能够在这场转型中站稳脚跟的书店，都有一个共同特点：紧紧围绕“读者”与“内容”两大核心支点创新发力。它们或是像法律书店那样深耕专业领域，或是像镜中书店那样聚焦特定人群，都在用自己的方式诠释着“书店+”的真正内涵。

从书店的经营中可以窥见一座城市对阅读的坚守。在数字浪潮中，长沙的实体书店正用“书店+”模式，书写着自己的生存哲学。从橘子洲头到浏阳河畔，从历史建筑到社区角落，这些“有温度、有活力”的文化地标，正在让书香与长沙共生共长。

或许正如一位读者在止间书店留言本上写下的那样：“书店不是冰冷的空间，是有人情味的港湾。在这里，我们因书相遇，因书温暖。”而这些温暖，正是长沙实体书店在“书店+”道路上，最动人的坚持，最宝贵的财富。

2025年我国胰腺癌预计发病13.4万例，防控工作刻不容缓

“癌王”的杀伤力，源于其隐蔽性

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘美纯 张璋

记者从刚刚过去的“世界胰腺癌日”科普宣传活动中了解到，我国的胰腺癌发病率正以每年2.3%的速度上升；预计到2030年，发病数将增至15.6万例。湖南航天医院消化内科主任、主任医师王为表示，胰腺癌作为致死率极高的“癌王”，以隐蔽的姿态，在全球范围内对人类健康构成严峻威胁，防控工作刻不容缓。

胰腺癌发病率上升，被称为“癌王”

湖南湘江新区52岁的张先生（患者均为化名），因应酬长期饮酒，爱吃高脂肪的烧烤。今年下半年，他持续上腹痛3个月，误以为是胃病，自行服用胃药无效，随后到医院就诊。经检查，其胰腺头部占位，确诊为胰腺癌中晚期，伴随肝转移。

48岁的李女士，无吸烟、饮酒史，但有糖尿病家族史，近半年突发血糖升高，降糖药效果不佳，同时出现不明原因体重下降10公斤，进一步检查提示胰腺体部肿瘤，病理确诊为胰腺癌。

65岁的汪大叔，有慢性胰腺炎病史10年，长期被腰部隐痛困扰，一直当作腰椎病治疗，近期疼痛加剧且夜间无法平躺，CT检查显示胰腺尾部肿块，确诊为胰腺癌晚期。

王为解释，胰腺癌是起源于胰腺导管上皮或腺泡细胞的恶性肿瘤，恶性程度极高，进展快，早期诊断困难，预后差，生存时间相对较短，被称为“癌王”。

2025年，全球胰腺癌预计发病56.5万例，居癌症第12位；而病死率与发病率近乎持平，死亡率居第6位，占全球癌症死亡总数的4.8%。

2025年，我国胰腺癌预计发病13.4万例，列国内癌症第8位，占全球发病总数的23.7%；死亡人数约11.8万例，居国内第6位，占全球死亡总数的25.3%，病死率为88%以上。值得警惕的是，胰腺癌发病率正以每年2.3%的速度上升，预计到2030年，我国发病数将增至15.6万例，防控工作刻不容缓。

胰腺癌的“杀伤力”，源于其“隐蔽性”

王为介绍，胰腺癌的发生原理像“无声的腐蚀”，如同慢性酸雨侵蚀人体。

胰腺是人体消化和代谢的“核心工厂”，负责分泌消化酶和调节血糖的激素。长期的不良刺激（如酒精、高脂饮食）或慢性炎症，会像酸雨一样持续损伤胰腺细胞，导致细胞基因突变，原本正常的细胞变得“失控增生”，形成癌细胞。这些癌细胞会快速侵犯周围组织，并通过血液、淋巴转移到全身，就像腐蚀剂扩散一样，短时间内破坏多个器官功能。

胰腺横卧于胃的后方、脊柱前方，处于腹膜后位，位置十分“隐蔽”，早期病变几乎没有异常症状，多数人仅表现为轻微上腹部不适、消化不良或莫名体重下降。这些症状很容易被当作胃炎、胃溃疡或疲劳过度，从而错过最佳干预时机。等到出现疼痛加剧、皮肤发黄、腹水等明显症状时，癌细胞往往已扩散至肝脏、腹腔等部位，发展为中晚期。

作为恶性程度高的肿瘤之一，胰腺癌的“杀伤力”体现在三个方面：

一是恶性程度高，癌细胞生长迅速、侵袭性强，对放化疗敏感度较低。

二是生存率极低，全球胰腺癌5年生存率不足10%，晚期患者生存期往往仅数月。

三是早期筛查难，超过80%的患者，确诊时已失去手术机会。更需注意的是，近年来胰腺癌发病呈年轻化趋势，不再是老年人的“专属病”。

“正常”习惯最伤胰腺，常见误区要早认清

王为表示，日常生活中，一些看似“正常”的习惯最伤胰腺。

长期大量饮酒，酒精会直接刺激胰腺分泌，引发胰腺导管痉挛，导致胰液淤积，反复诱发胰腺炎，增加癌变风险。

高脂、高糖饮食，长期吃肥肉、油炸食品、甜食，会加重胰腺消化负担，同时导致肥胖，而肥胖是胰腺癌的独立高危因素。

吸烟，烟草中的有害物质会通过血液进入胰腺，损伤细胞DNA，吸烟人群胰腺癌风险是不吸烟者的2至3倍。

忽视慢性胰腺炎，其实是胰腺癌的“癌前病变”，若不及时治疗，反复受到炎症刺激会显著增加癌变概率。

长期熬夜、压力过大，会导致内分泌紊乱，降低机体免疫力，让胰腺细胞更易发生基因突变。

此外，人们还存在常见的认识误区，易耽误病情诊断。

认为腹痛＝胃病，胰腺癌的腹痛多在左上腹或脐周，疼痛程度逐渐加重，且服用胃药无效，而胃病疼痛常与进食相关。

认为血糖升高＝糖尿病。部分胰腺癌患者会先出现血糖异常，若忽视体重下降、腹痛等伴随症状，易被误诊为单纯的糖尿病。

认为腰部疼痛＝腰椎病。胰腺癌的腰痛多为持续性钝痛，夜间更明显，且可能伴随腹部不适，而腰椎病疼痛常与体位变化相关。

认为无烟酒史就不会得。虽然烟酒是高危因素，但肥胖、慢性胰腺炎、遗传等也会增加患病风险，不可掉以轻心。

认为症状不明显就没事。胰腺癌早期症状隐匿，等出现明显黄疸、剧烈疼痛时，往往已到中晚期。

高危人群：定期做腹部超声、肿瘤标志物筛查

王为表示，胰腺癌并非没有一丝迹象，要重视预警信号。

如持续不缓解的上腹部隐痛或胀痛，夜间加重；不明原因体重骤减，在1至3个月内下降5%以上；食欲减退、恶心呕吐，伴随脂肪泻（大便油腻、不易冲洗）；皮肤或眼白发黄，同时可能出现皮肤瘙痒、小便颜色加深、大便颜色变浅。这些症状单独出现时容易被忽视，组合出现时必须优先排查胰腺问题。

高危人群应警惕，如长期吸烟、过量饮酒者，吸烟会使胰腺癌风险增加2至3倍，酒精则会直接损伤胰腺；患有慢性胰腺炎、糖尿病（尤其是病程超过10年的2型糖尿病患者）的人群，慢性炎症会长期刺激胰腺组织，诱发恶变；有胰腺癌家族史的人，患病风险会显著升高；此外，长期高脂肪、高蛋白、低纤维饮食，以及肥胖人群也是高危群体。

预防胰腺癌，关键在于“早发现、早干预”，要从生活方式入手，进行主动防御。

戒烟限酒，这是降低胰腺癌风险最有效的手段；调整饮食，减少油炸食品、肥肉、甜食的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的比例，避免暴饮暴食对胰腺造成负担；控制体重，规律运动，避免肥胖诱发代谢紊乱；对于糖尿病、慢性胰腺炎患者，需积极治疗原发病，定期复查胰腺功能；有家族史的高危人群，建议从40岁开始，定期进行腹部超声、肿瘤标志物（如CA19-9）筛查。

每晚起夜四五次？小心高血压悄悄伤害肾脏

长沙晚报11月24日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 何琴 邓君）“医生，近半年来，我每晚都起夜四五次，小便还带着很多泡沫，像洗衣粉泡沫一样不消散。”24日，长沙市第四医院岳麓院区肾内科（风湿免疫科）诊室，70岁的罗爹爹满脸愁容地说。

肾内科（风湿免疫科）主任、主任医师刘沧桑仔细询问病史，了解到罗爹爹有15余年高血压病史，血压常年徘徊在170~180/90~100毫米汞柱，检查发现罗爹爹的尿蛋白阳性，考虑其为高血压肾病早期改变。万幸的是，罗爹爹的肾功能暂时正常。罗爹爹很疑惑：夜尿多、泡沫尿，关高血压什么事？

“高血压控制不佳，不仅威胁着心血管系统，更可能悄悄损伤肾脏的肾小球，导致蛋白质从尿液中漏出形成蛋白尿。反复出现的蛋白尿不仅会进一步损害肾功能，还会反过来加剧高血压，形成‘高血压伤肾、肾病加重高血压’的恶性循环，需格外警惕。”刘沧桑介绍，高血压还会影响肾脏浓缩功能，导致夜尿次数增多。

出现以下症状，要警惕高血压肾损伤：夜尿增多，间排尿≥2次，夜间尿量＞750毫升或大于白天尿量；泡沫尿，小便泡沫增多且持续不易消散；水肿，常见眼睑或下肢水肿，晨起时明显；肾功能减退，长期的高血压肾损伤会导致肾功能减退，血肌酐升高，甚至可能出现少尿、无尿、乏力、纳差等肾衰竭、尿毒症表现。

怎么预防高血压肾损伤？刘沧桑建议大家注意以下几个方面：

控制血压。生活中要注意低盐、低脂饮食，戒烟限酒，适当进行有氧运动，避免激动、焦虑等。定期监测血压，动态调整降压药物，80岁以下的普通人群及合并糖尿病患者，建议血压控制在＜140/90毫米汞柱，如能耐受，血压最好控制在≤130/80毫米汞柱；80岁以上老年人，建议血压控制在＜150/90毫米汞柱，如能耐受，血压最好控制在＜140/80毫米汞柱。

保护肾脏。避免高糖、高盐、高油饮食，控制血糖、血脂、血尿酸，生活规律、不要熬夜；避免使用肾损伤药物，定期监测尿常规、肾功能等。

刘沧桑提醒，高血压肾损伤的早期症状隐匿不明显，但无症状不等于无肾损伤，尿液异常就是肾脏发出的“求救信号”。高血压患者如果发现自己夜尿次数增多，出现泡沫尿等症状，要及时到专业医院完善尿常规及肾功能检查，评估整体风险，早期干预。