



正在聚精会神地学画戏曲脸谱的孩子。校园少年的戏曲热情让非遗的薪火不灭,并悄然扎根发芽。

● 长沙晚报全媒体记者 郑湘平 通讯员 曾仪

铜勺轻倾,琥珀糖浆在青石板上蜿蜒,转瞬凝成跃动的金龙;竹篾翻飞,素白油纸伞在掌心舒展,晕染出江南雨雾的诗意。当孩子指尖触到糖画的温热、剪纸的纹路,当青春心跳与古老技艺的脉搏同频,非遗的种子已在星城长沙的沃土中,悄然扎根抽芽。

这场让传统文化“活”起来的盛宴,正是市委宣传部、市文明办、市教育局、市文旅广电局联合主办的“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园活动。如今,它已在湘江两岸织就立体化传承网络——从校园课堂到非遗馆展厅,从图书馆空间到少年宫基地,非遗以多元姿态,在城市角落绽放光彩。

#### 夜间课堂 暮色里的薪火相传

冬日暖阳刚为宁乡市玉潭街道实验二小的窗台镀上金边,孩子们便围在糖画代表性传承人身旁,紧盯那把“起舞”的铜勺。糖浆落地的“滋滋”声里,藏着最动人的非遗密码。待暮色轻笼星城,长沙市青少年宫24品校区的灯火准时亮起:长沙剪纸课堂上,小剪刀在彩纸间穿梭,穆桂英的翎子、孙悟空的金箍棒,鲜活戏曲形象转眼跃然纸上。

非遗的传承从不停歇于日落。望城区乔口小学的掐丝釉彩课堂,黄昏时分仍有彩釉在指尖流转;青竹湖湘一外国语学校里,浏山传统香的醇

厚气息萦绕整日,连暮色都染了雅致;国防科技大学附属小学的面塑教室,傍晚六点依旧座无虚席,彩泥经捏、揉、按、压,变身憨态可掬的戏曲人物;雨花区砂子塘集美小学的皮肤戏幕布前,孩子一手控影人、一手击锣鼓,湘剧脸谱课上,油彩在脸上晕开——传统与青春的碰撞,让课堂热度延续至星夜。

从白昼到星夜,夜间课堂打破传承的时间界限;从城区校园到县域学堂,活动纵深让更多孩子遇见传统文化。这束不灭的非遗灯火,正照亮少年们的传承之路。

“戏曲进校园”活动与少年“全域约会”;  
非遗少年团把星城文化戴在指尖、记在心里

## 非遗班的少年 非一般的精彩



孩子们在油纸伞伞面上画出了“天青色等烟雨”的感觉。均为长沙晚报通讯员 曾仪 供图

#### 县域特色 乡土里的文化新生

若说夜间课堂是传承的“延长线”,那深耕县域的本土非遗,便是传承的“根与魂”。上个星期

活动的亮点,正是让带着乡音与泥土气的特色技艺重归少年视野。在宁乡,浏山传统香在发源地课堂重焕生机,每缕清香都承载本土记忆;在浏阳河流域,油纸伞金枝跨越山水走进青竹湖湘一,竹骨油纸伞藏着河畔匠人智

#### 全域绽放 织就传承的经纬网

校园之外,传承阵地同样火热。长沙非遗馆民政职业技术学校里,湘绣丝线绣出牡丹雍容,面塑影人、一手击锣鼓,湘剧脸谱课上,油彩在脸上晕开——传统与青春的碰撞,让课堂热度延续至星夜。

从白昼到星夜,夜间课堂打破传承的时间界限;从城区校园到县域学堂,活动纵深让更多孩子遇见传统文化。这束不灭的非遗灯火,正照亮少年们的传承之路。

慧;在长沙县,民间剪纸在农裕小学课桌上绽放新颜,剪刀开合间剪出家乡风貌。

“这油纸伞要经选竹、制骨、裱纸、绘花数十道工序,每一步都得沉心。”青竹湖湘一的课堂上,浏阳油纸伞代表性传承人一边为伞骨穿线,一边细讲。孩子们轻捏棉线缠绕竹骨,指尖触到的不只是温润竹材,更是代代相传的匠人精神。

承网络,已在星城悄然织就。

当一盏灯点亮另一盏灯,非遗灯火便在星城昼夜不息;当一双手传递另一双手,文化星火便在城乡角落生辉。目前,“非遗班的少年”活动仍在继续,新一轮“非遗提灯人”招募已开启。少年们接过前辈接力棒,让千年技艺在指尖绽放新彩,让文化根脉在星城绵延不绝。



## 健康

# 当上楼气喘成为负担,肺功能或已损伤近半

在慢阻肺的高危人群中,吸烟含被动吸烟是“头号元凶”

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张吉米

目前是慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)的高发期,“呼吸不畅,当心慢阻肺”,这是刚过去的2025年世界慢阻肺日的活动主题。世界卫生组织的数据显示,我国慢阻肺患者人数约1亿,因疾病早期没有明显不适,因此很少有人主动到医院就诊。一旦出现症状,往往已经到了疾病的中晚期,患者的肺功能已经下降一半,5年内死亡率为20%~30%。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)肺病科(呼吸与危重症医学科)副主任医师王立凤表示,慢阻肺悄然侵蚀着人们的身体健康,当上楼气喘成为负担,肺功能可能已损伤近半,应关注肺健康,及早进行筛查。

缓解。但一周前,他受凉再次出现咳嗽、黄色脓痰、胸闷及呼吸

困难等,两肺出现干湿啰音,被诊断为“慢性支气管炎及双肺肺气肿”。

王立凤解释,慢阻肺是常见的、可预防、可治疗的慢性气道

炎症性疾病,特征是“持续气流受限,且进行性发展”。典型病例的症状通常表现为长期咳嗽、咳嗽和进行性加重的呼吸

困难。

就像给肺部加了“枷锁”,患者会出现“喘不上气、咳嗽、咳痰”。在疾病早期,患者可能会在活动后感到呼吸急促,平时快走或爬楼梯时,比同龄人更容易气喘吁吁。咳嗽通常以早晨较为明显,可持续数月,常伴有咳嗽,痰液为白色或黄色。

如慢性咳嗽与咳嗽,初期多为晨间咳嗽,随后发展为全天性咳嗽,痰液可能由白色转为黄绿色脓痰,提示合并感染;进行性呼吸困难,早期只是活动时出现,逐渐发展为静息状态下也感到气短,严重时夜间无法平卧,需垫高枕头;伴随症状,部分患者出现喘息、胸闷,合并感染时可能发热,长期缺氧可导致下肢水肿、乏力,或认知功能下降。

王立凤表示,吸烟(含被动吸烟)是“头号元凶”,吸烟者患慢阻肺的风险显著高于非吸烟者。环境暴露者,长期接触粉尘、油烟、化学物质。40岁以上人群,肺功能随年龄下降,风险增加。有慢阻肺家族史,可能受到遗传因素影响。慢性呼吸道症状者,长期咳嗽、咳嗽未确诊。儿童期反复感染,曾患重症肺炎,影响肺部发育,这些人群需高度谨防慢阻肺。

王立凤介绍,随着慢阻肺病情的发展,患者的肺功能会逐渐下降,且这种下降是不可逆的。气道狭窄会越来越严重,呼吸阻力增大,使得患者的呼吸变得越来越困难。可见,慢阻肺的隐藏危害是极大的。频繁急性加重+并发症。

关于慢阻肺的诊断,王立凤介绍,需结合病史、体格检查及辅助检查。

如肺功能检查,可作为确诊慢阻肺的“金标准”,关键指标为FEV1/FVC(一秒用力呼气容积/用力肺活量)比值<70%,确认持续性气流受限;还可进行影像学与血气分析,胸部CT检查排除其他肺部病变(如肺炎、肿瘤),血气分析评估缺氧及二氧化碳潴留程度(如Ⅱ型呼吸衰竭)。

#### 吸烟含被动吸烟,是“头号元凶”

同时,掌握慢阻肺的早期信号非常重要。

阶段一,经常性咳嗽。早晨明显,持续数月,常伴咳嗽。这种咳嗽并非普通的感冒咳嗽,它持续时间较长,即使经过治疗也难以完全缓解,并且咳嗽时常常会排出痰液。

阶段二,喘息哮喘。呼吸带“哨音”,活动后更明显。患者患慢阻肺时能听到类似吹响的声音,尤其是进行体力活动后,如快走、跑步或做家务时,

喘息哮喘的情况会更加突出。

阶段三,胸闷压迫感。胸口发紧,像被重物压着。患者会感觉胸部有压迫感,像有什么东西压在胸口上,使得呼吸变得不畅。

阶段四,呼吸困难。这是慢阻肺最典型的症状,患者会感到呼吸费力,即使在安静状态下,也可能出现这种情况。很多人误以为是年龄增长导致的正常现象,从而忽视了对疾病的及时诊断和治疗。

#### 不止“喘”,慢阻肺的隐藏危害极大

慢阻肺患者容易发生急性加重,感冒、呼吸道感染等都可能成为诱因。急性加重时,患者的症状会明显加重,如呼吸困难加剧、咳嗽咳痰增多等。如果病情得不到及时控制,还可能引发一系列并发症,如呼吸衰竭、肺心病等,严重威胁患者的生命健康。

#### 筛查肺功能是确诊慢阻肺的“金标准”

在预防上,要做到早防早治。戒烟,任何时候都不晚;远离有害环境,戴口罩、改善通风、雾霾天少出门;每年接种流感疫苗+定期肺炎疫苗;早诊断,高危人群出现症状需立刻就医,检查肺功能;早做康复运动,练腹式呼吸、慢走等,注意营养均衡。

如果是吸烟者,40岁以上有症状者,尽快联系医生做评估。这两类人群患慢阻肺的风险极高,需及时就医进行系统检查,以便早期发现疾病并

采取相应的防治措施。

确诊患者要严格按照医生的治疗方案进行治疗,定期到医院进行复诊,以便及时调整用药。患者不要自行停药,以免影响治疗效果。

而一般人群,如果能进行一次咨询、一次检查,可能是保证“自由呼吸”的第一步。王立凤表示,每个人都应关注自己的呼吸健康,主动咨询和检查,以便早期发现潜在的呼吸问题,从而采取相应的防治措施。

## 时隔5年,陈佩斯话剧《戏台》长沙再演 后台风云起,台上霸王歌

长沙晚报12月1日讯(全媒体记者 肖舞)记者今日从长沙梅溪湖国际文化艺术中心大剧院获悉,12月4日至7日,由毓钺编剧、陈佩斯导演的话剧《戏台》将在该剧院上演。这是《戏台》时隔5年再度登陆长沙,引发观剧热潮。

据悉,该剧自2015年首演以来,在全国60座城市已经巡演超360场,吸引近40万人次观看,豆瓣评分高达9.0,大受好评9.5。

四方戏台暗藏千秋历史,结构喜剧台词尽含珠玑。剧情跌宕起伏,困境层层加码,《戏台》堪称经典结构喜剧的典范。它既是一个现实主义故事,也是一则历史寓言,将漫漫历史浓缩于方寸舞台,以戏班众人的命运多舛,道尽时代心酸。《戏台》打破常规舞台架构,将戏班后台翻转为演出舞台,以幕后的表演刻画戏里戏外的境况,形成“戏中有戏,台上有台”的独特观演体验。纯粹精

湛的演绎,配合传统精妙的舞台设计,全景式呈现戏班幕后故事,舞台角色的命运辗转中,隐含着时代的更迭与唏嘘。

《戏台》讲述的故事是民国时期,军阀混战,恰逢洪大帅进占北京,京城知名戏班“五庆班”班主侯喜亭,正为德祥大戏院连演三日,剧场售罄的《霸王别姬》欣喜不已。不料名角金啸天突然无法登台,而洪大帅误将送包子的伙计大嗓儿认作名角,指名要看他的“霸王”。

送包子的伙计、视察的大帅、出逃的六姨太、黑帮刘八爷、名角金啸天……这些本不相干的人物,竟阴差阳错齐聚一堂,德祥大戏院的后台顿时乱作一团。侯喜亭与戏院吴经理使出浑身解数,可事态的发展却愈发超出所有人的预料……

《霸王别姬》能否如期上演?五庆班能否化险为夷?一切答案,尽在剧场揭晓。



## “赴龙舟盛会·绘道州神韵”作品 巡回展长沙举行 非遗龙舟“划”到长沙

长沙晚报12月1日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 李青 陈伟敏)1日,“赴龙舟盛会·绘道州神韵”全国知名画家道县采风作品巡回展(湖南省文化馆站)在长沙持续进行。80幅凝聚全国60余位知名画家心血的写生力作联袂亮相,与非遗龙舟实物交相辉映,构成一条“可行走、可沉浸”的滴水画卷。

本次展览创新采用“展厅写生作品+非遗龙舟+文旅号子”三位一体模式;作品区水

彩、油画、国画高悬,再现“梦境道州”视觉盛宴;非遗区大小龙舟蓄势待发,重现龙舟赛事雄姿;走廊区《道州赋》、锣鼓、号子交相呼应,欢呼不断。

在湘超永州主场对长沙的比赛中,道州龙舟就惊艳登场。此次巡回展从火热湘超永州现场马不停蹄移师湖南省文化馆,展期一周,免费对公众开放,并将推出“名家现场讲解”“小小画家观摩”“非遗夜沙龙”等公共教育活动,预计线下观众突破万人次,线上直播观看量超200万。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

## 过敏性鼻炎反复发作? 试试6种中医外治法

长沙晚报12月1日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 钟常英)秋冬转季,昼夜温差大,过敏性鼻炎患者正经历鼻塞、打喷嚏、流清涕、鼻塞的困扰。对于过敏性鼻炎反复发作,既不想服中药、又不想口服西药的患者,又有哪些好办法?近日,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)耳鼻喉咽喉科主任、主任医师彭波建议,不妨试试中医的外治法。

过敏性鼻炎又称为鼻鼈,鼻鼈的发生是内外因相结合的结果,根本在于内因,即人体内部脏腑功能的失调,主要指肺、脾胃、肾三脏的阳气亏虚,这是疾病的“根”;风寒、水湿、异气等外邪壅滞鼻窍,这是疾病的“象”。治疗上强调整体观念,辨证论治,调节人体的阴阳平衡。

彭波推荐6种中医外治法:针刺疗法。针刺治疗具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳、消肿止痛等作用。对于过敏性鼻炎,针刺疗法可选取迎香、印堂、内迎香、风池等主穴,配合肺俞、脾俞、肾俞等穴位。

艾灸疗法。对于肺、脾胃、肾三脏偏虚的患者,可选择艾灸足三里,选择灸大椎、印堂、肺俞、足三里、涌泉穴等穴位,每次艾灸20分钟左右,艾灸完多喝热水,不要立即洗澡,艾灸3

天后,症状缓解后可以停两天。穴位贴敷。药物通过穴位渗透,刺激经络气血运行,增强机体免疫力,从而达到防治过敏性鼻炎的目的。贴敷部位主要是肺俞、膏肓、定喘等穴位。贴敷时间根据患者年龄和皮肤耐受程度而定,儿童1至2小时,成人2至4小时。贴敷时要注意观察皮肤反应,若出现轻微瘙痒、发红属于正常现象,若出现水疱、破溃等严重反应,应及时处理。

推拿按摩。可居家进行,主要对于鼻部及周围穴位(如迎香、印堂)、背部膀胱经,通过点按、揉捏等手法,每日按摩10至15分钟,持续一周以上。

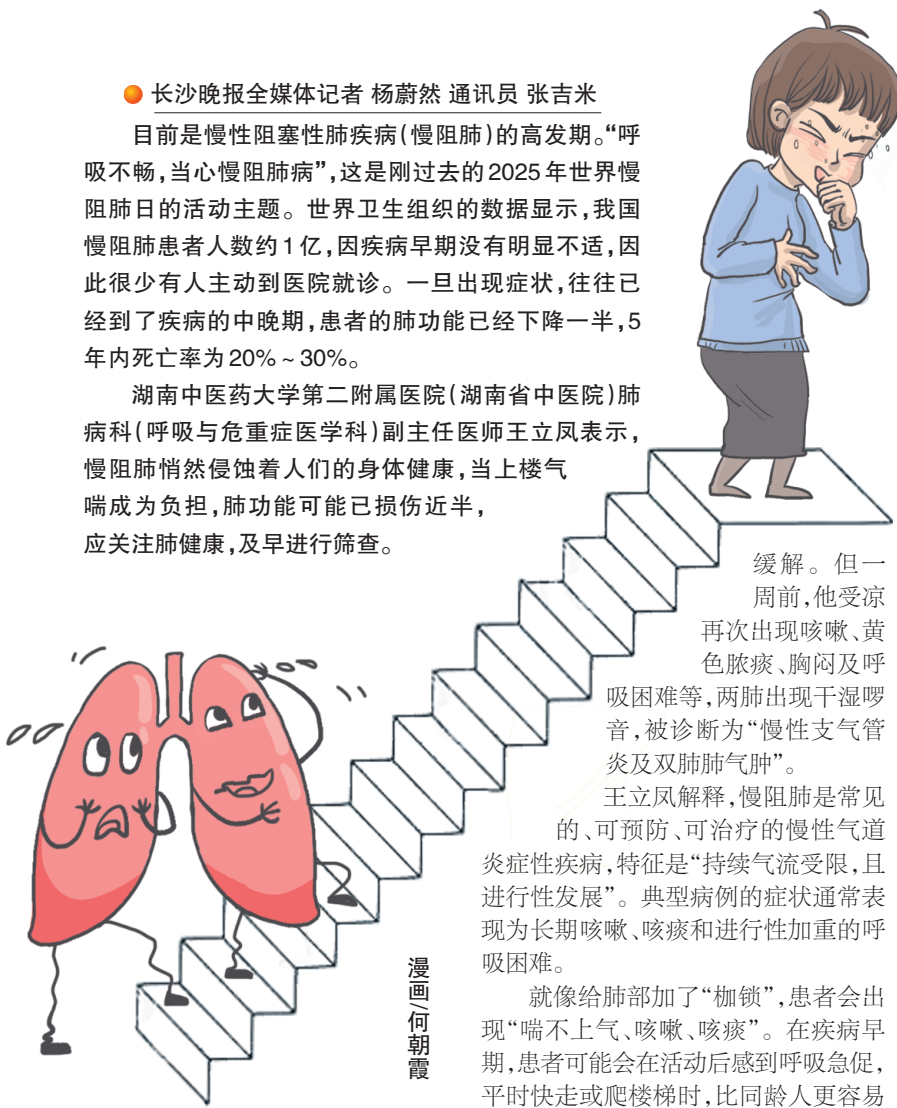
中药熏蒸。通常选用苍耳子、辛夷花、薄荷、白芷等清轻通窍的药物,在中药煎煮后,利用蒸汽熏蒸鼻腔,每次熏蒸10至15分钟,每日熏蒸1至2次。

耳穴压豆。耳穴疗法历史悠久,耳穴压豆具有广、廉、简、验、无副作用等特点。过敏性鼻炎与肺、脾、肾相关,通过选取相应穴位,标本兼治。

彭波提醒,如果正经历过敏性鼻炎的“风暴期”,不妨来试试中医外治法。对于以上中医外治法,可同时采取多种治疗方法同步进行,当然也需专科医师根据患者的体质、选择合适的治疗方法。



三湘名医在线



漫画何朝霞

#### 患者症状:喘不上气、咳嗽、咳痰

开福区63岁的吴大叔,有长期吸烟史,加上近期气温多变,他胸闷气喘、咳嗽咳痰的症状不断加重,活动耐力显著下降,行走时需频繁停顿休息。到医院检查,被确诊为慢阻肺急性加重期。

50岁的汪先生有20余年的吸烟史,反复咳嗽、咳痰及活动后呼吸困难7年有余,近期症状加重,便到医院就诊。经抗感染、化痰、止咳治疗后,病情有所