



《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报

资料图片

《风与潮》“洪流众生”版海报



三湘名医在线

一觉醒来声音嘶哑，这波流感多从嗓子“下手”

若喉咙不适，可采取“休息+补水+温盐水漱口”方法减轻症状



“嗓子变哑”成为诸多患者的困扰

近日，市民刘女士早晨起床后突然声音嘶哑，以为天气干燥导致嗓子不舒服，便不停地喝水，没想到一天都没恢复。第二天晚上，她开始发热，连续高热四五个夜晚，退热后嗓子才慢慢好转。可还没松一口气，家人也“中招”了，丈夫吴先生嗓子疼痛，一天都是“公鸭嗓”。到医院检查，发现患了流感。

近期流感高发，不少人反映患病后先出现嗓音嘶哑、咽喉剧痛症状，伴随发热、咳嗽等不适，“嗓子报废”成为诸多患者的困扰。比起往年以发热、咳嗽、肌肉酸痛为主的症状，这一轮流感在嗓子上的表现格外扎眼。很多人疑惑，流感不是主要伤肺的吗，怎么开始“找嗓子麻烦”了？声音突然变哑，其实是这次流感病毒攻击路径的小变化。

谢高夷介绍，“嗓子哑”并非流感独有的表现，这是上呼吸道感染的一种临床表现形式，其严重程度与个体差异、免疫状态及感染强度相关。

若病毒侵袭集中在鼻咽部，则可能以鼻塞、流涕为主。若病毒侵袭以咽喉部为主，嗓子哑就比较突出。声带是嗓子的“琴弦”，一旦肿胀，声音就会变调。声带本身没有毛细血管，靠周围组织供血，一旦感染，局部一肿就容易压迫气道，这也是为什么部分患者在失声的同时还会觉得呼吸不顺、胸闷发紧

尤其是儿童和老年人，声门狭窄，一旦水肿，哪怕是轻微的炎症也可能造成明显的声带功能障碍。为什么今年感觉“嗓子哑”的人比较多？谢高夷解释，一方面是因为当前流行的流感病毒是甲型H3N2毒株，这是一种更容易侵犯上呼吸道的病毒亚型，对鼻腔、咽喉、气管的“亲和力”更强，导致局部炎症更严重，甚至出现较多声带病变。而且，近几年甲型H3N2毒株较少主导流行，人群对其免疫力较弱，感染后症状相对更明显。

另一方面，无论是流感病毒还是其他呼吸道病毒，如副流感病毒、腺病毒等，其主要侵袭部位都在上呼吸道部位，包括咽喉和声带区域。当病毒感染引发喉部黏膜或声带水肿、炎症时，就会导致声音嘶哑，甚至暂时无法发声。

此外，冬季干燥、冷空气刺激、通风不足等因素，更容易诱发喉部炎症。有的患者伴有过敏性喉部反应，这类人群在病毒感染后更容易出现声带高敏状态，轻微刺激就能引发持续性失声。如果患者本来就有鼻炎、咽炎、哮喘等过敏性基础疾病，嗓子出问题的概率会更高。

上呼吸道感染的症状多样，今年在特定病毒和环境等多种因素叠加下，上呼吸道感染中，声音嘶哑的病例可能显得更为集中。

喉咙不适，可“休息+补水+温盐水漱口”

如果感觉喉咙不适，怎么办？谢高夷提醒，刚感觉喉咙疼痛时，可以通过一系列措施及时干预，减轻症状、缩短病程。

保证充分休息。保证充足的睡眠，避免劳累，为免疫系统“蓄力”。如果感觉不适还熬夜、剧烈运动，等于给病毒“助攻”。

多喝温开水。喝温开水、柠檬水或淡蜂蜜水，不仅能缓解喉咙的干燥和疼痛，还能促进新陈代谢，帮助身体排出病毒产生的毒素，保持喉咙黏膜的湿润，也能增强其本身的防御能力。

用温盐水漱口。用一杯温水（约250毫升）溶解半茶匙盐，每天漱口3至5次。盐水有助于减轻喉咙黏膜的水肿和炎症，并起到一定的清洁作用。

含润喉糖或喷雾。选择一些含有薄荷、桉叶油等成分的润喉糖，可以刺激唾液分泌，保持喉咙湿润。一些具有杀菌消炎作用的喷喉喷雾也能直接作用于患处，缓解疼痛。

增加营养补充。可以吃一些富含维生素C的食物，尤其是感染早期补充，有助于缩短病程。还可以吃一些易消化的营养食物，比如喝点鸡汤、小米粥等。

谨慎使用药物。不建议喉咙一疼痛就使用抗生素。因为抗生素只对细菌感染有效，对病毒性感染无效。

出现呼吸困难、持续高热，应及时就医

有些人觉得嗓子疼痛、嘶哑是一种“轻症”，但从医学角度看，声音是呼吸道的风向标。一旦嗓子出问题，说明上呼吸道的炎症比你想象的更重。别忘了，声带下面就是气管，气管再往下就是肺部，病毒一路往下走，最后可能发展成支气管炎甚至肺炎。

现在正值冬季流感高发期，谢高夷建议采取“疫苗+卫生习惯”的双防线策略：

老人、小孩等高风险人群，尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所，前往时建议科学佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具（如飞机、火车、地铁等）时建议佩戴口罩，尤其是老年人和一些有慢性基础疾病的人。

勤洗手，注意手卫生，外出返回后及时洗手；勤通风，居家、学习与办公场所建议每日通风3次，每次通风不少于30分钟。

增强免疫力，均衡饮食，充足睡眠，适当运动。

当然，接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一，流感疫苗能显著降低重症和死亡风险。

对于流感，谢高夷给出应对建议：若突发高热、畏寒、肌肉酸痛，需及时就医，完善病毒核酸检测确诊，在48小时内服用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物；针对不同表现对症处理，发热适当使用退热药物（常用布洛芬、对乙酰氨基酚）或物理降温，乏力纳差适当增加水分和电解质的摄入，咽痛明显可使用局部中成药含片或喷雾等，还可通过喝蜂蜜水、含润喉糖缓解喉咙痛，并保持空气湿润；某些抗病毒中成药可酌情考虑使用（抗病毒口服液、蒲地蓝等），无必要不使用抗生素；注意休息，保持身体处于最佳状态，增强免疫力。

“流感可导致肺部感染、心肌炎、脑炎等并发症，所以一旦出现呼吸困难、持续高热、咳嗽黄痰、意识模糊等症状，要及时就医。”谢高夷表示。

“湘超”调整淘汰赛时间、票价

四分之一决赛均在14日进行，票价实行梯度分档

长沙晚报12月8日讯（全媒体记者 赵紫名）记者8日从组委会获悉，2025湖南省足球联赛（“湘超”联赛）淘汰赛四分之一决赛的比赛时间有所调整，所有四场比赛都将在12月14日进行，其中长沙队对岳阳队、株洲队对郴州队在晚上7时38分进行，常德队对衡阳队、娄底队对永州队在下午3时进行。

“湘超”常规赛于12月6日结束，长沙队、株洲队、常德队、娄底队、永州队、衡阳队、郴州队、岳阳队位列前八，杀入淘汰赛。本周末，淘汰赛就将开打，四分之一决赛的对阵为：第一名长沙队对第八名岳阳队、第二名株洲队对第七名郴州队、第三名常德队对第六名衡阳队、第四名娄底队对第五名永州队，常规赛排名靠前者在主场进行比赛。

此前，长沙队对岳阳队、娄底队对永州队的比赛计划在13日进行，株洲队对郴州队、常德

队对衡阳队的比赛计划在14日进行。调整之后，四场比赛都在14日进行。另外，原定于13日大湾区湖南人足球队客场对阵常规赛第九名益阳队的比赛，也调整到12月14日进行，时间为下午3时。

当日，湖南省足协还发布关于“湘超”票价调整的公告，公告中提到，为进一步统筹赛事公益属性与运营可持续性，推动湖南足球事业健康有序发展，决定自淘汰赛阶段起，对赛事票价实行分档调整，采用梯度票价方案，具体为A档座位39.9元/张，B档座位29.9元/张，C档座位19.9元/张。各档票价对应的座位区域及售票安排，请关注官方票务平台公告。



全省酒店行业联动开展沉浸式观赛消费活动 激情“湘超”，湘宿相伴

长沙晚报12月8日讯（全媒体记者 宁莎鸥）在2025湖南省足球联赛（“湘超”联赛）火热进行之际，全省酒店行业联动开展“激情湘超，湘宿相伴”活动。本次活动由湖南省文化和旅游厅主办、各市州文化旅游广电（体育）局、湖南省旅游饭店协会承办，联合近百家酒店共同打造沉浸式观赛消费场景。

赛事期间，长沙通程国际大酒店、株洲华天大酒店、湘潭华都国际大酒店等进行氛围焕新，在大堂、走廊、餐厅等公共区域增设“湘超”赛事主题装饰，包括巨幅赛事海报、球队应援灯箱等，营造出浓厚的赛事氛围。多家酒店还专门设置

“湘超打卡互动区”，配备赛事主题相框、足球道具等，吸引球迷拍照分享，并可凭打卡记录兑换餐饮折扣等权益。

湖南金源阳光酒店、岳阳泰和大酒店等推出“足球主题客房”，房间内配备球队主题床品、定制足球抱枕，并确保赛事实时转播畅通。在关键场次期间，湖南鑫利大酒店、祁阳源福温德姆酒店等设立“第二观赛场”，利用餐厅、会议室等空间配备专业影音设备，提供特色小食与饮品套餐，打造沉浸式观赛体验。此外，作为“湘超”参赛球队官方接待酒店，张家界华天大酒店、郴州奥米茄大酒店等还提供个性化接待服务，全方位提升球队入住体验。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/欧艳

孩子误服疏通剂，用水冲洗致严重灼伤

长沙晚报12月8日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 姚家琦）近日，年仅2岁的乐乐（化名）误服粉末状管道疏通剂后，家人“用水冲洗”导致孩子口腔、面部、手臂遭受严重化学和高温双重灼伤，目前孩子仍在医院接受针对性治疗，舌头受损恐影响发音。湖南省儿童医院消化营养科副主任医师刘莉提醒，固体粉末状腐蚀性剂误服或接触皮肤后，不能直接用水冲洗，而应立即“干处理”；若接触皮肤或口唇，先用干净的棉布、纸巾轻轻擦拭残留粉末，彻底清除后，再用流动清水冲洗皮肤至少15分钟。

据介绍，事发当天，乐乐与姐姐玩耍时，意外打开了放置在角落的粉末状管道疏通剂。孩子可能觉得新奇，拿起来就倒在了脸上和嘴里。当时，家人没看清是什么物体，第一反应便是拿水冲洗。而正是这一“常识性操作”，让危险瞬间升级。管道疏通剂中的强碱成分遇水后剧烈放热，飞溅的高温腐蚀性液体不仅灼伤了乐乐的口腔，还导致其面部、手臂皮肤大面积脱皮破溃。

刘莉介绍，管道疏通剂、强力清洁剂等产品多含氢氧化钠、氢氧化钾等强碱成分，这类物质遇水会发生剧烈放热反应，温度瞬间升高，原本仅为表面接触的腐蚀物，会变成“化学腐蚀+高温烫伤”双重伤害。更危险的是，若用水冲洗口腔，腐蚀性物质可能随水流扩散到咽喉、食管，甚至被误吸入气管，引发呼吸道灼伤；飞溅的液体还会导致灼伤范围扩大。

“除了不能用水冲，自行使用中和剂、催吐、导泻等都是错误的处理方式，会让腐蚀物反复刺激消化道黏膜，造成机械性损伤，增加穿孔、出血风险。”刘莉提醒，正确的应急措施是先“干擦”再就医。这期间禁止任何“进食饮水”，避免加重腐蚀或引发呛咳。家长送医时，记得带上误服产品的外包装，方便医生快速判断成分，制定精准治疗方案。

数据显示，消化道腐蚀伤多见于5岁以下儿童，多因误食强酸、强碱类清洁产品导致。这类损伤后期可能引发口腔黏膜粘连、张口困难、语言发音障碍、食管狭窄等后遗症，部分伤者需通过手术松解粘连，给家庭和孩子带来终身影响。医生呼吁，家用清洗剂相关厂家应规范产品包装，增加醒目有毒有害标识和儿童安全锁设计，从源头降低风险。

中海观江佳园（推广名：中海阅湘台）项目交付公告

尊敬的中海阅湘台业主： 我公司开发的中海观江佳园（推广名：中海阅湘台）项目已达到合同约定交付条件，本项目交付事项安排如下： 住宅3、10#栋，定于2025年12月20日至12月21日办理交付手续。 我公司将通过邮政特快专递方式，邮寄给各位业主《交付通知书》，为保障业主权益，请各位尊贵业主携带相关资料，按照《交付通知书》中注明的时间亲临中海阅湘台的交付现场办理交付手续。 咨询电话：0731-82850958 特此公告。 长沙润江置业有限公司 2025年12月9日