东茅街茶馆品茶。

景区玩雪。

《恰同学少年》沉浸式演艺。
均为长沙文旅供图

元旦喝茶、观展、看戏、玩雪、泡温泉、逛非遗——

以最长沙的方式开启

长沙晚报12月22日讯（通讯员 张涛 全媒体记者 宁莎鸥）2026年元旦脚步临近，元旦期间，长沙精心准备了80项文旅活动大餐——从舌尖的茶香到艺术的殿堂，从演艺的火爆到冰雪的欢畅，从温泉的氤氲到非遗的乐趣，诚邀市民游客在精彩缤纷活动与市井烟火升腾中，以最地道、最长沙的方式，开启温暖崭新的一年。

快乐长沙 韵味星城

感受茶香里的城市温度 玩转非遗

元旦的长沙，可以从一杯热茶开始。蔡二茶馆元旦期间邀请多位非遗代表性传承人现场展示展销，到茶馆，品老茶，看老戏，淘好物；东茅街茶馆元旦当天将举办首届戏曲艺术节之萨克斯专场演奏；长沙县初恋茶馆元旦期间将举行花鼓戏、变脸表演以及儿童画手工体验等活动。马王堆茶馆、曙光茶厂，同样是假日约友小聚的好去处。

元旦期间，非遗技艺在长沙整“活”。长沙市非遗馆联动各分馆及传承实践基地开展系列非遗宣传展示活动，特邀非遗代表性传承人现场教学，开设中国结编织、染缬技艺、湖湘木帆船制作等非遗体验20余场，配套举办4场长沙皮影戏经典剧目展演；长沙戏剧非遗中心外坪将举办“烟火长沙 非遗好物”市集，集结非遗产品展销、手作传习与互动体验；雨花非遗馆将举办“非遗新年喜乐会”；汉长沙国考古遗址公园将举办“汉风孝亲”文物活化体验活动；望城铜官窑国风乐园将举行“天马流星节”非遗火舞演出；长沙方特东方神画将举行国潮跨年夜；坡子街火宫殿、芙蓉天街等街区商业体，将打造吃喝玩乐一站式新春非遗市集。

文博场馆观展 剧场里看演出

元旦期间，长沙各大文博场馆照常对公众开放，用一场场思想与视觉的盛宴，为假日生活增添许多文气。“印话非遗——镌刻千年文明，传承文化根脉”篆刻展将于元旦当天在长沙非遗馆启幕，展览以金石为介，节气为序，用刀笔刻写70项长沙非遗记忆；长沙博物馆节前启幕“拾光（2015—2025）——长沙博物馆新馆开放十周年纪实”展览，通过影像与互动体验，回溯从清水塘畔到湘江之滨的蜕变历程；李自健美术馆推出“戴平均的艺术天地”和“四江汇流锦绣湘江”两个新展。

这个元旦，长沙的大小舞台灯火通明，好戏连台。长沙音乐厅将举行“俄罗斯交响爱乐乐团2026长沙新年音乐会”“‘跨年·遇见2026’百年经典名曲新年音乐会”“2026年长沙亲子新年音乐会”等演出；梅溪湖国际文化艺术中心将举行张九南、高九成跨年相声专场演出——长沙站、《午夜电台》跨年夜、大型民族舞剧《醒·狮》等演出；到长沙博物馆，《寻长沙》文博风物艺术幻境带领观众开启跨越千年的文化对话；杜鹃花剧场每天下午举办惠民演出；《恰同学少年》《江天暮雪》《花开靖港》等沉浸式演艺让游客深度入戏，湘江剧场、笑嘛剧场、得乐社等散布在城市角落的演艺空间，为市民游客准备了多种形式的表演。

畅享冰雪王国 温泉氤氲中身心焕新

这个冬天，无需远行，在长沙即可畅享冰雪乐趣。湘江欢乐城·欢乐雪域化身30000㎡的童话雪国，滑雪、冰上碰碰车等数十项娱雪项目等你来；长沙世界之窗开启“喷雪跨年季·冰雪戏精节”活动，招募200名戏精NPC与游客开展全园互动；长沙海底世界推出“海洋冰雪节·极地鲸宝总动员”活动，由极地明星白鲸冰冰和乐乐带领游客沉浸式体验“世界上最早的钱”——贝币的相关文化；浏阳石牛寨景区利用高温造雪技术打造了极速冰雪滑道、童心戏雪乐园等场景，石燕湖森林乐园复刻东北雪乡场景，用造雪机进行喷雪，让游客沉浸式感受玩雪乐趣。

距市区不远的宁乡灰汤温泉，是许多市民游客泡温泉的首选地。元旦期间，紫龙湾温泉园区将推出“光影幻境+温泉奇旅”主题活动，打造集视觉观赏、趣味打卡的沉浸式温泉娱乐场景。岁末年初，不妨来一场温泉洗涤之旅，让身心在腾腾热气中彻底放松，涤尽疲惫，以舒缓焕新的姿态拥抱崭的2026。

■ “从网红到长红：解码长沙文旅新动能”系列报道

母校校长赛场邀约，浏阳伢子张涛的逐梦巅峰路

用“倒挂金钩”书写“体育生即优生”传奇

长沙晚报12月22日讯（全媒体记者 岳霞 通讯员 胡浩翔）20日晚，永州队27号球员张涛刚完赛，就在赛场外见到了母校同升湖学校总校长孙培文，孙培文当即向他发出邀请：“现在学校里有很多热爱足球的学弟，他们都把你当作榜样。希望你能抽空回母校，和学弟们分享一下你的训练心得、比赛经验，还有如何平衡学业与体育训练，帮他们少走弯路。”

校园积淀，“体育生即优生”理念滋养成长

张涛的足球之路，离不开同升湖学校的悉心培育。“学校从不会让体育生落下文化课，训练结束后，老师会专门为我们补课，针对性弥补落下的课程。”张涛回忆，正是这种“文化学习与体育训练同步推进”的培养模式，让他既能专注足球技能提升，又能扎实掌握文化知识，最终在2021年足球单招中以专业86分、文化420分、综合81分的成绩，考入中南大学运动训练专业。

“学校的特色课程和学业规划指导，让我清晰认识到自己的优势，明确了足球单招的方向。”张涛从初入校园的懵懂少年，到怀揣足球梦想的追梦人，同升湖的老师不仅在学业和训练上给予支持，更用“心怀梦想，自信自强”的教诲为他注入成长力量。

“背身挑球、凌空倒挂！”12月14日，2025年湖南省足球联赛（“湘超”联赛）淘汰赛焦点战中，永州队27号球员张涛的一记“倒挂金钩”震惊全场。这粒充满灵感与力量的进球不仅帮助球队扳平比分、挺进四强，更入选CCTV5《天下足球》一周十佳进球，与德甲、英超顶级赛事进球同框亮相。这位22岁的浏阳伢子，正是同升湖学校2018届1805班毕业生张涛——从同升湖的校园绿茵到中南大学的专业赛场，再到世界大学生足球锦标赛的舞台，他用热爱与坚持书写了一段“体育生就是优生”的成长传奇。

逐梦巅峰，以榜样之力传承初心

足球追梦路上，张涛也曾遭遇困境。“高三体考前，他因为腰伤几乎不能踢球，面临全国单招测试，心里特别焦虑。”同升湖体育老师李子豪回忆，当时学校和他全程陪伴张涛积极治疗，帮他重建信心，最终顺利闯过难关，成功考入中南大学。

进入中南大学后，张涛在足球领域持续绽放光彩。2024年9月，张涛代表中国大学生沙滩足球队远赴巴西，参加世界大学生沙滩足球锦标赛，最终夺得第四名，创下中国大学生在足球领域的世界最佳成绩。“站在世界赛场上，与各国强队较量，既感受到了差距，也更加坚定了深耕足球的决心。”这段经历让他对足球有了更深的理解，也锤炼了更强的抗压能力。

凭借在赛场上的出色表现和不懈努力，今年9月张涛开启中南大学研究生生涯。“从本科生到研究生，离不开团队的支持和母校的教诲。”张涛说，无论走得多远，同升湖“做人做事”的教导都始终铭记于心。

对于同升湖的学弟学妹，尤其是热爱体育的同学，张涛深情寄语他们：“珍惜在同升湖的校园时光，牢记‘人人都是人才，个个都可成才’的理念，平衡好学业与兴趣，心怀感恩，在自己热爱的领域尽显自己的魅力。”

天再冷，也别常吃太烫的东西

适宜的进食温度为10℃至40℃，饭菜出锅后晾一晾、吃时嚼一嚼

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

滚烫的功夫茶，热气腾腾的火锅，刚出锅的饺子、馄饨，在油锅里翻滚的煎炸食品……很多人认为，滚烫的美食是寒冷冬天的标配，吃热的东西也养胃。殊不知，长期食用太烫食物会带来健康隐患。近日，“医生一上午检查11人，全部确诊食管癌”话题冲上热搜，引发网友关注。食管癌是烫出来的吗？食物多热才算是烫食？如何区分食管癌和咽炎？出现什么症状要及时就医？湖南省人民医院消化内科三病区主任、主任医师吴明浩进行了详细解答。

漫画/何朝霞

爱吃滚烫食物的背后，藏着健康隐患

近日，河南郑州一家肿瘤医院内，内镜医生正在进行常规的超声内镜检查。令人震惊的是，一上午检查的11位患者，竟然全部确诊为晚期食管癌！经询问，这些人都有一个习惯——喜欢吃滚烫的食物。

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔，46岁的王先生怎么也没想到，自己还算年轻，居然确诊食管癌。医生问询中发现，20年来王先生一直喜欢喝滚烫茶水，他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”，没想到却患上了癌症。

57岁的李女士体检时发现食管上存在可疑病灶，到医院检查，确诊为食管癌早期，同时还查出了慢性胃炎和胃息肉。原来，李女士觉得“吃热的养胃”，喝水要烫牙，吃饭要烧嘴，已经坚持了二三十年。

世界卫生组织数据显示，食管癌是全球十大癌症之一，全球每年新增食管癌病例超过60万。由于其极强的隐匿性，早期症状通常不明显，多数患者确诊时已进展至中晚期。

吴明浩表示，食管癌的致病原因多种多样。从外部因素来看，患者常常具有以下特点：喜欢食用腌制食品，进食速度较快，喜欢烫食，偏好辛辣食物，以及嗜酒等。从内在因素来看，除了遗传因素外，口腔感染、细菌感染、免疫系统功能低下等也可能导致食管癌的发生。

相关研究显示，习惯吃得烫而且吃得快的人，比吃东西温度适中且细嚼慢咽的人，患食管鳞癌的风险增加近4倍。

适宜的进食温度为10℃至40℃

传统的中国饮食，几乎以热食为主，很少见全冷食的中国大餐。很多食物在热的情况下，才能体现其色香味美。比如蒸鱼，热食较香、好吃，冷食却只闻其腥；烧烤尤其能体现热食的香味和味美。热食可以增进食欲，促进胃肠道的蠕动，增加胃肠消化液的分泌，可使人兴奋，有利于食物的消化和吸收。但是热食不等于“烫食”，食物过热时可能只会感觉到烫，而不是香。

“人的口腔、食管对温度的耐受有一定限度。天再冷，也不要吃太烫的东西。”吴明浩解释，食管是连接咽喉和胃部的器官，它对温度特别不敏感，所以很多人吃烫食时，觉得嘴烫甚至舌头起泡，但不会觉得食管或胃有什么不舒服。正常的时候，口腔和食管的温度多在36.5℃至37.2℃，适宜的进食温度在10℃至40℃之间，耐受的温度最高为50℃至60℃，超过这个温度就容易灼伤。过烫的食物通过食管时，容易烫伤食管黏膜上皮，发生破损。如果只是轻微破损，会像皮肤擦伤一样很快自行愈合。如果长期进食过烫食物，灼伤的食管黏膜表层会脱落、更新，基底的细胞会迅速增生、更新、补充，持续性的炎症刺激会导致过度修复，黏膜越增厚，对热刺激反应就越不敏感，给人的错觉是越吃越不怕烫，慢慢从浅表性炎症、溃疡发展成恶性增生，最终形成病变。

世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）在公布的致癌物清单中，将超过65℃的热饮归为2A类致癌物，这意味着它很可能对人体产生致癌性。

吴明浩建议，除了高温饮食，还要远离以下饮食习惯：口味偏重、爱吃腌菜，腌菜中含有亚硝酸盐，长期食用会增加食管癌的风险；狼吞虎咽，不利于消化还容易灼伤食管，而食物未经充分咀嚼就吞咽下去，还可能划伤食管黏膜，长期这样会增加患食管癌的风险；无节制地吸烟、喝酒也是食管癌的重要诱因之一，过量饮酒会损伤食管黏膜，长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

不要把它当咽炎，这些信号不能忽视

食管癌和咽炎的发病部位和症状有时相似，包括吞咽困难和异物感。日常生活中，可以通过几个方面区分这两种疾病：

食管有异物感：慢性咽炎的异物感在安静状态下较明显，进食时没有明显阻挡感。食管癌的异物感通常在吞咽食物时出现，伴随着胸骨后的疼痛、烧灼感等症状，吞咽困难会逐渐加重，先是困难吞咽固体食物，然后是半流质和流质食物，最后喝水都有困难。

伴发症状：慢性咽炎主要症状包括咽喉部的不适感、干燥、瘙痒、烧灼感、闷胀感等，有时伴有胸骨后压迫感和嗳气等症状。食管癌常伴有胸骨后或食管疼痛，表现为烧灼感、闷胀感、针刺感等。

发病诱因：慢性咽炎可能由气候变化、饮食刺激、全身性疾病等因素引起。食管癌多数情况下是长期积累的结果。

用药效果：慢性咽炎患者使用消炎利喉药物时，症状可能会有所缓解。食管癌患者使用这些药物通常没有明显的疗效，需要进一步的辅助检查来确诊。

“食管癌早期往往症状不明显，容易被忽视。”吴明浩表示，如果出现以下症状，需及时就医：吞咽食物时有哽噎感，胸骨后疼痛或不适，食物通过缓慢并有滞留感，咽喉部干燥和紧缩感，体重不明原因下降等。

日常生活中，避免这些“趁热吃”

吴明浩提醒，日常生活中要警惕一些“趁热吃”：滚烫的汤羹、粥类，内里温度高；沸腾的火锅、麻辣烫，从翻滚的热汤中捞出食物不要立刻入口；刚冲泡的热茶、热咖啡，尤其是使用保温杯、保温壶长时间保持高温饮用；刚出炉的烤红薯、小笼包等，内部馅料温度高，极易被忽略；习惯性“吹两下就吞”，食物中心温度远高于表面感知温度。

避免吃得太烫，试一试下面这两种方法：

晾一晾：饭菜出锅后，放一放、晾一晾再端上桌；吃东西时，用嘴唇抿一抿、试一试，感觉不烫口了再食用；吃火锅时，在蘸料碗里放一会，或准备一个空盘子，将食物捞出先放一会再吃；对于不喜欢喝凉水的人，备一个恒温水壶，水温控制在40℃至45℃之间。

嚼一嚼：不进行充分咀嚼快速进食，容易导致食管黏膜上皮损伤，引发炎症，增加患癌风险，狼吞虎咽还容易误吞高温食物。因此，吃饭时要细嚼慢咽，一口饭咀嚼15至20次比较好。

重污染天，能不出门尽量不出门

易感人群需加强防护

长沙晚报12月22日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李娜）冬季的重污染天气对人体健康尤其是呼吸系统健康构成潜在威胁。湖南航天医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师周治平表示，老人、儿童、孕妇以及患有慢性呼吸道疾病、心血管疾病的敏感人群，需警惕重污染天气带来的健康影响。

周治平介绍，当空气质量指数持续高于150，意味着空气中细颗粒物（PM2.5/PM10）、臭氧、二氧化氮等污染物浓度显著升高。这些微小的颗粒物和有害气体，可以直接随着呼吸进入鼻腔、气管、支气管直至肺泡。短期影响上，可刺激呼吸道，引发或加重咳嗽、咳痰、咽喉痛、胸闷、气短等症状。长期风险上，反复或长期暴露，会损害呼吸道防御功能，增加患慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺（COPD）等慢性呼吸道疾病的风险，并可能影响心血管健康。

因此，易感人群需加强防护。一是慢性呼吸道疾病患者，如哮喘、慢阻肺、支气管扩张、肺纤维化等患者，污染天气极易诱发旧疾急性加重，导致呼吸困难，甚至需住院治疗；二是心血管疾病患者，空气污染与心脑血管事件密切相关，此类患者需将呼吸与心血管健康共同守护；三是儿童、孕妇及老年人，儿童肺部处在发育中，老年人机能减退，孕妇则关乎母婴健康，他们的抵抗力相对较弱，更易受到伤害。

周治平提醒，可将以下措施作为呼吸健康的必备“处方”。

减少暴露是第一原则。污染天气能不出门，尽量不出门，尤其是老年人和慢性疾病患者，取消不必要的户外活动、锻炼等。中小学、幼儿园应减少户外课程。必须外出时，要正确佩戴能有效防护PM2.5的口罩（如标有KN95/N95或同等标准的口罩），并确保贴合面部，普通纱布、棉布口罩防护效果有限。

打造清洁的室内“安全区”。污染严重时段，应关闭门窗，减少室外污染渗入。有条件的家庭可使用空气净化器，注意定期更换滤芯。

调整活动，舒缓身心。可将户外运动改为室内活动，如练瑜伽、打太极拳、跳室内健身操等，保持适量运动。

加强健康监测与护理。慢病患者需规律用药，哮喘、慢阻肺患者应遵医嘱规律使用维持药物，随身携带急救药（如缓解哮喘的吸入剂），切勿擅自停药。关注症状，及时就医，一旦出现明显的呼吸困难、胸痛、头晕、咳嗽咳痰急剧加重等情况，应立即就医，不要硬扛。

周治平表示，重污染天气的防护，离不开科学的认知与细致的行动。如果在重污染天气中出现呼吸道不适，或有呼吸疾病相关的疑问，可及时到正规医院的呼吸专科，找医生提供专业、及时的解答与指导。