

想让你的春联挂上长沙地标吗?

长沙春联征集大赛启动

长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 宁莎鸥)千门万户曈曈日,总把新桃换旧符。值此丙午马年临近、国家“十五五”规划开局之际,万象更新,气象蓬勃。在这个辞旧迎新的美好时节,“地标挂春联 长沙开门红”2026长沙春联征集大赛正式启动。您创作的春联将有机会由书法家亲笔书写,悬挂于天心阁等长沙城市地标之上,与星城共迎新春、同启宏图!

本次大赛由长沙市文化旅游广电局与长沙晚报社联合主办,诚邀您为长沙写下属于这个时代的春联佳句。

去年3000多条投稿燃动全国

去年的大赛一经推出,就得到了全国文友们的热烈响应。3000多条投稿从四面八方飞来,创作者来自天南海北,既有楹联协会专家,也有农民、企业员工等爱好者。他们用文字表达自身情感,创作出富有烟火气、长沙味、市井气、人情味、时代感、网络感的作品。

最终,多幅优秀作品获得了奖励,其中的佼佼者还获得了挂上地标的殊荣。一等奖作

品“潮掀百载,律动三春,人文气息湘江畔;宗以先驱,唐之后继,时务精神鸿业中”,将“潮宗”融入了春联中,巧妙融合湖湘宗街历史与新时代精神,获评“脍炙古今,气韵磅礴”。天心阁悬挂的“福有来源连地脉;春无止境达天心”,以十米巨联呼应古城墙的厚重历史,成为市民打卡热点。浏阳门的“绕开九道弯,直通幸福浏阳站;拓展三春景,好赶平安时代车”,

将浏阳河九道湾的意象与新时代交通发展结合,展现城市古今对话。中山亭的“春坐中军帐,将博爱公心,传于天下;城铺大美篇,把山光水色,收进亭间”,以拟人手法串联孙中山精神与长沙“山水洲城”特色,彰显城市包容气度。

看到这些作品,你是否也跃跃欲试,想PK下文采,也想自己的作品登上地标建筑吗?今年机会又来了,快来参与吧。

今年地标春联“黄金位”虚席以待

今年大赛在延续往届标准的同时,特别强调作品要彰显长沙文脉特色。应征作品需紧扣十五五开局、马年新春、长沙城市文脉、地标文化内涵等核心要素,既要有传统春联的韵律之美,更需展现长沙作为历史文化名城的深厚底蕴与时代活力,体现星城“书卷气、烟火气、时代气”的独特气质。

征集活动面向全社会各界楹联创作者,作品须附作者真实姓名、年龄、性别、身份证号码、详细通信地址、手机号码以及创作释义等信息。

为确保活动的公平、公正、公开,征集活动结束后,主办方将邀请组织评审,对所有投稿作品进行认真评选,对优秀作品予以奖励。

本次大赛征集时间为即日起至1月23日24时截止,活动投稿邮箱为qinyuanchuncs100@163.com,来稿请注明“地标挂春联 长沙开门红”。

一联红火映地标,万马奔腾启新程。让我们以文会友,以联寄情,共同为千年古城书写新时代的春天故事。

相关链接

“地标挂春联 长沙开门红” 2026长沙春联征集大赛启事

为与广大市民及四海宾朋共庆佳节、共享文韵,深入挖掘和阐发中华优秀传统文化的时代价值,使其成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉,同时彰显长沙在传承中华文脉、推动文化繁荣方面的担当与作为,为“网红长沙”注入更深沉、更持久的文化魅力,长沙市文化旅游广电局与长沙晚报社特联合主办“地标挂春联 长沙开门红”——2026长沙春联征集大赛。

1. 征集主题: 应征作品需紧扣“十四五”收官、“十五五”开局、丙午马年新春、长沙城市特色、地标文化内涵等核心要素,融时代气象、地域风貌、佳节喜庆、未来期许于一体,立意新颖,格调高雅,富有韵律美与感染力,展现长沙昂扬奋进、开拓创新的“龙马精神”与“开门红”的蓬勃气象。

2. 征集时间: 即日起至2026年1月23日24时,面向全球征集春联(以电子邮箱收件时间为标准)。

3. 征集地址: 浏阳门、天心阁、杜甫江阁、文庙坪、中山亭、长沙滨江文化园、潮宗街、白果园、长沙晚报等。

4. 投稿方式: 投稿邮箱:qinyuanchuncs100@163.com 作品须附作者真实姓名、年龄、性别、身份证号码、详细通信地址、手机号码以及创作释义等信息。

5. 征集声明: 作品的著作权归作者所有。主办单位对获奖作品拥有使用权,即有权对获奖作品进行媒体传播、制作、张挂、集结,不再向作者另付稿酬。本征稿活动解释权归主办单位。参赛作品一经投稿,即视为认可本启事内容、评选要求和结果。

征集完成后,将邀请评审团进行评审,评出一二三等奖,并发奖金,同时邀请书法家对优秀春联进行书写,在部分文化地标张挂巨幅春联。

2026年1月13日



去年大赛的获奖春联挂上天心阁。
长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

贺炜徐阳现场解说揭幕战

2026CMG群众足球邀请赛赛程敲定

长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 赵紫名)12日,央视正式官宣,2026CMG群众足球邀请赛(湖南·永州)揭幕战湖南永州vs山东泰安,将在CCTV5、央视网、央视体育客户端同步现场直播,知名评论员贺炜、徐阳将来到永州市体育场,联袂搭档解说。

1月18日至1月24日,CMG群众足球邀请赛将在湖南省永州市拉开帷幕,这是一场汇集了全国六座城市冠军球队的国家级群众足球盛宴。参与球队包括内蒙古呼和浩特队、山东泰安队、黑龙江哈尔滨队、广东湛江队、青海玉树队和东道主“湘超”冠军湖南永州队。原定参赛的辽宁大连

队临时有其他赛训安排,“齐鲁超”冠军山东泰安队受邀参赛。

六支队伍分为A、B两个小组,A组为湖南永州队、山东泰安队和黑龙江哈尔滨队,B组为内蒙古呼和浩特队、青海玉树队和广东湛江队。两组队伍将在1月18日至22日期间展开组内单循环较量,之后两组排名相同的队伍交叉对阵,进行排位赛,冠军将于1月24日决出。

本次赛事由中央广播电视总台进行全程专业信号制作,并通过CCTV5体育频道、CCTV5+体育赛事频道、CCTV16奥林匹克频道及央视网、央视体育客户端进行赛事转播。

讲中国故事 做世界影响

网络作家左右本尊工作室马栏山成立

长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 宁莎鸥)8日,知名网络作家左右本尊(廖梅辉)与湖南迪卡思影视文化有限公司在马栏山签订合作协议,挂牌成立了其个人工作室,积极推动创作向影视作品转化。

迪卡思影视董事长、作家曾高飞与左右本尊签订合作协议,曾高飞表示,一方面工作室将为左右本尊潜心创作保驾护航,创作出更多更好的作品;一方面全力推动作品的影视化转化。

左右本尊原名廖梅辉,祖籍湖南湘潭,现居湖南衡阳,是中国作家协会会员,七猫中文网、番茄小说网签约作家,2024年获“第三届湖南省十大网络作家”。

廖梅辉于2010年开始专职网文写作,十多年来深耕都市题材,累计创作超三千万字,全网点击量过十亿,单部作品阅读量最高近亿,代表作有《超级狂少》《超级圣手》《天王殿》《绝世猛龙》等,其作品大力弘扬国术等优秀传统文化,大气磅礴,人物鲜活,广受读者赞誉。

迪卡思影视文化是一家“讲中国故事,做世界影响”的影视剧全产业链内容生态公司,公司“重五官”、“讲三观”,以“为国赋能,强文化兴盛之基,筑文化复兴之根”为己任。由迪卡思影视出品的正能量短剧《往前走》正在抖音、红果等平台热播。

健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/李乐

把咖啡戒了,却被身体反应“上了一课”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 实习生 唐果

用一杯咖啡开启一天的生活,成为越来越多人的选择,30岁的赵楠(化名)就是一名以咖啡“续命”的白领。因为长期失眠,加上准备要个宝宝,她前段时间下定决心戒了咖啡。然而,开始戒咖啡的第一天,赵楠就出现一些身体不适,感觉头像被念了“紧箍咒”,昏昏沉沉,疲劳乏力、注意力不集中,甚至有点情绪失控,看谁都不顺眼。到医院询问医生后,她才知道自己不是累了,也不是病了,而是身体正在经历一场悄无声息的咖啡因戒断反应。

数据显示,我国咖啡市场正以年均约23%的复合增长率迅猛扩张,2025年消费人群约有5.5亿,年人均饮用咖啡约30杯。一个千亿级消费的市场,其健康影响不容小觑。



扫码看辣视频



本版漫画/何朝霞

疾病中相遇

头痛疲劳,不是累了病了,而是因为戒了咖啡

“没有咖啡不能‘活’”“下午不喝就‘断电’”……对于以咖啡“续命”的赵楠一样的人群来说,真不是矫情。

“第一次喝咖啡的时候是在高中,我还不知道自己对咖啡敏感。有一天,我被当时暗恋的男生约出去散步,很晚的时候喝了一杯咖啡,然后夜里失眠+脑子狂转完全停不下来+心脏跳动过速+过度呼吸一整晚。”

慢慢地,赵楠爱上了咖啡,每天上午喝一杯、下午喝一杯,喝完半个小时后人会变得清醒、兴奋、心情好,注意力比较集中,不容易思绪纷飞。

一次,因为一个加急的策划文案,她熬夜加班。一晚上喝了四杯咖啡。次日凌晨3时上床准备睡觉了,结果毫无睡意。



开始戒咖啡的第一天,赵楠就出现一些身体不适:“紧箍咒”式头痛,极度疲劳、昏昏欲睡,感觉身体被掏空;情绪像“火药桶”一点就着,烦躁、焦虑、注意力涣散,看啥都不爽;出现鼻塞、肌肉酸痛等感冒症状。

近日,她来到湖南省妇幼保健院就诊,该院营养科主任、副主任医师穆仪冰告诉她,戒咖啡后突然出现的身体不适,不是累了,也不是病了,而是因为长期、过量喝咖啡会引起咖啡依赖,突然停止引起了戒断反应。



与生命对话

慢慢减量,温柔告别咖啡因戒断反应

如何平稳度过咖啡因戒断期?穆仪冰给出了两个方案。

一是硬扛3天至9天。咖啡因戒断反应通常在12小时至24小时出现,在第2天至3天达到巅峰,一般一周内会基本消失,在此期间要多喝水、轻度运动、保证睡眠,帮助身体加速代谢。这种方法很难受,一般不做推荐。

二是逐步减量,温柔告别。从一天喝两杯咖啡减到一天喝一杯咖啡,再减到一



天喝半杯咖啡,或者把普通咖啡切换成低咖啡因的咖啡;如果有喝咖啡的习惯,那就逐渐改成用绿茶、红茶、普洱茶等低咖啡因饮品替代咖啡,它们的咖啡因释放更平缓。但是喝茶也需要注意,不要饮浓茶。

正在备孕的赵楠没有选择“硬扛”,而是在营养专家的指导下,开始了一系列调理:不完全拒绝咖啡,而是逐步减量。第一个星期,她

健康解码

戒掉咖啡时,身体为何会出现系列反应

穆仪冰解释,咖啡因戒断反应是长期摄入含咖啡因的饮品(如咖啡、奶茶、能量饮料等)后突然停止或减量时,身体因依赖而产生的生理和心理反应,常见表现包括头痛、疲劳、注意力不集中、情绪波动、肌肉酸痛等。

咖啡因会有戒断反应,这与人体的自我调节机制有关。我们的身体里存在着一种名叫“腺苷”的物质。腺苷是一种重要的信号分子,它可以激活腺苷受体,在大脑、心脏等很多地方发挥调节作用。

此外,要注意标签配料表中咖啡、咖啡因、可可、巧克力、茶等成分;避免咖啡因和酒精一起摄入;服用含有咖啡因的药品时,不要与含有咖啡因的饮料等并用。

咖啡因与人体内的信号分子腺苷的化学结构有些相似,它们会彼此对抗,产生相反的生理作用。例如,作用于大脑的腺苷会让人困倦,而咖啡因会让人清醒。在反复接触咖啡因之后,人体又会作出反应,试图重新建立新的平衡,人体内腺苷受体的数量会增加。

此时,如果体内的咖啡因突然消失,平衡就会再次打破。失去了咖啡因的抑制,大量腺苷和腺苷受体结合,腺苷的作用就显得强大,由此就会产生一系列令人不适的戒断反应。

戒断反应这个词听起来似乎不妙,不过别担心,它还不能算是“咖啡成瘾”。

“喝咖啡,不只是习惯,更是一门健康科学。”穆仪冰表示,喝咖啡要注意“量”的问题。健康成年人每日摄入400毫克左右的咖啡因是安全的,大约相当于1至2杯(中杯)美式咖啡。

对于孕期女性来说,最好从备孕开始,就逐步减少咖啡因的摄入量。