

定王台旧门面出新戏、李富春故居纪念馆开新课，旧地标秒变新打卡地

老门面里唤起暖冬之约

长沙晚报1月19日讯(全媒体记者 宁莎鸥)新年伊始,长沙戏剧非遗展示中心在定王台揭开神秘面纱,此前的九间老门面,提质改造后秒变文化驿站。而在解放西路附近,李富春故居纪念馆近期也完成了新装升级,成为了思想政治教育实践活动基地。

近年来,长沙通过生态重构、活化更新,让不少旧址、故居旧貌换新颜,唤醒了城市记忆,增添了文旅景观,让旧场景成为了新的打卡点,开发出了新功能。

2026年1月1日,“快乐的长沙·暖暖的非遗”活动在长沙戏剧非遗展示中心举行。均为长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄



↓市民游客争相与盛装打扮的戏曲人物合照。

定王台涌起“国潮” 旧门面成长沙戏剧非遗展示中心

近日,记者来到了位于定王台的长沙戏剧非遗展示中心。新中式风格的外立面,淡雅素净。谁能想到不久前,这里还是一片分散出租、风貌杂乱的老旧场地。

改造前,这几间门面瓷砖脱落、墙面斑驳、门窗样式陈旧,整体风格与历史底蕴深厚的定王台格格不入。经过改造后,外立面巧妙融入“望母台”书法题字、

李富春故居纪念馆恢复开放 成长郡学子思政课堂

在解放西路附近的三兴街,也有一座“古宅”回春。去年年末,在李富春故居纪念馆建成开馆30周年之际,纪念馆完成教育功能提质,恢复开放。

纪念馆同样不只是简单的恢复开放,更延展了思想教育功能,与长郡中学共建思想政治教育实践活动基地。当时,长郡学子就走进纪念馆,上了一堂生动的“行走的思政课”。

作为长郡中学杰出校友,李富春不仅是班级里的“学霸”,成绩名列前茅,还是校园里的“运动健将”,尤其爱踢足球,被称为“球王”。在这样一位学长的故居开课,让大家倍感亲切,思政课让青年学

孝悌文化主题图案等元素,辅以错落有致的绿植与中式装饰构件,让历史建筑的厚重感与戏曲艺术的灵动实现完美交融。

这种精心设计赋予了老建筑新的文化灵魂与公共功能,使之成为市民和游客感知城市文化温度、领略湖湘艺术精粹的“城市文化客厅”,让古老建筑在当代重生,让城市记忆在戏曲韵

律中得以延续和升华,这也正是“城市更新”的最高追求——让文化重生、让城市焕新。

9日,湘剧国家级代表性传承人曹汝龙走进这座定王台畔的文化新驿站,登上展示中心二楼临街戏台即兴清唱《沁园春·长沙》。闲置的旧门面开发出新功能,摇身一变成为承载湖湘戏曲文脉的新空间,注入了鲜活的非遗温度。

子们进一步了解校友李富春的革命精神和崇高风范,启发成长。

未来,李富春故居纪念馆将和更多学校建立联系,主动融入思政育人,以革命文物为纽带活化利用,讲好红色故事,让革命文化得到更好的传承。

近年来,“活化”的不只是定王台的九间门面与李富春故居纪念馆。新民学会旧址北侧围墙被改造成了“建党先声”新民学会诗词文化墙,墙面选取毛泽东、蔡和森等新民学会会员代表及相关人员的诗文24首,形成新民学会旧址特色微展区,呼应旧址红色文化内涵,做到了一墙一壁皆文化。

八路军驻湘通讯处旧址本体修缮工程完成,新增市民文化广场。旧场景既成了红色教育基地,又成了市民遛弯的新去处。

从网红到长红,从“流量”到“留量”,一直是长沙文旅不断追求的目标。近年来,长沙不断丰富文化供给,新剧场、新业态层出不穷的同时,一些旧地标、旧场景也在悄然“蝶变”、旧貌换新颜。旧场景通过增量、升级、活化,一样能成为市民身边的风景,游客值得逛的新打卡地。

“从网红到长红:解码长沙文旅新动能”系列报道

快乐长沙 韵味星城



健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/刘芳

寒潮来袭,为何心脑血管也怕“冻”

低温天气注意护好心脑血管,应适度运动、合理饮食并保持良好心态

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李聪玲

1月19日至22日,湖南迎来今年首场寒潮和低温雨雪冰冻天气。这波天气可能会冻手冻脚,还有可能“冻”心“冻”脑。为什么寒潮会影响心脑血管?哪些人群要特别注意,如何防护?湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任医师曾妍进行了详细解答。

这些人群要特别注意防护



心脑血管疾病进入高发期

“随着气温走低,心脑血管疾病进入高发期,加强心脑血管疾病的防治尤为重要。”曾妍介绍,寒潮带来的短时急速降温对人体冲击较大。低温袭来,当人体暴露在寒冷环境中,为了减少热量散失,皮肤血管会迅速收缩以减少热量散失,这会导致血压升高、心率加快,心脏需要更用力地泵血来维持体温和器官供血,心脏负荷急剧增加,从而加大心脑血管病发作的机会。

数据显示,室外温度每降低10℃,收缩压平均可增加近7mmHg(毫米汞柱)。寒潮期间,急性心脑血管意外事件的风险明显增高。本身就有高血压、动脉粥样硬化的人群,血管弹性较差,无法有效缓冲压力变化,血压波动会更加剧烈;低温会使血液中的纤维蛋白原水平增加,血液黏稠度升高,血小板更易聚集,形成血栓的风险显著增加。这些变化叠加在一起,就像是给心脏和血管系统“雪上加霜”,可能会诱发心肌梗死、心绞痛,甚至导致斑块破裂形成血栓,引发心肌梗死或卒中。

此外,由于寒冷,身体需要消耗能量以产生热量,人们会不自觉地摄入更多高热量食物,导致血液黏稠度增加,心脏负担加重,增加急性心肌梗死发作的机会。

湿冷环境还会削弱人体免疫系统功能,让流感等病毒更易乘虚而入。低温则直接刺激呼吸道黏膜,不仅增加流感、肺炎等呼吸道感染病感染和传播的风险,还可能诱发哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸系统慢性病的急性发作。

寒冷天气,日照减少,让人更容易情绪波动,焦虑、抑郁等负面情绪也是新发心脑血管疾病的危险因素。

若出现以下症状,需立即就医:呼吸警报,高烧超39℃或高烧持续3天以上,呼吸困难、胸痛;心脏警报,如突发胸闷、胸痛、头晕、肢体麻木、说话不清。如果胸口、背部突然有撕裂感的疼痛,难以缓解,伴全身大汗,可能是主动脉夹层,有生命危险,这时不要乱动,应及时拨打120送医院救治。

这些人群要特别注意防护

“寒潮来袭,心脑血管疾病患者,老年人、儿童、孕产妇,以及户外工作者等人群要特别注意防护。”曾妍说。

气温大幅下降,有心脑血管基础疾病的人更易发生相关状况,要注意这些方面:重保暖,头部、颈部别裸露,外出戴好帽子和围巾;慢起床,清晨是心脑血管意外的高发时段,醒后躺片刻一缓慢坐起一坐几分钟再站立,给血管适应时间;勤监测,严格遵医嘱服药,定时测血压,若血压持续波动或出现胸闷、胸痛、头晕等症状,

应及时就医;防便秘,饮食清淡,多吃蔬果,排便勿用力,减少心脏负担。

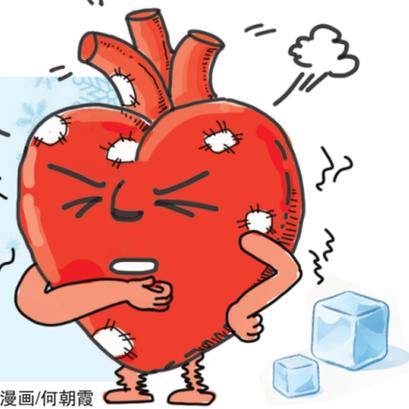
对于老年人,建议减少外出,防滑防摔,室内加装扶手、保持地面干燥;儿童则要及及时添衣,重点护头、颈、手脚,避免在结冰路面玩耍;孕产妇要护好腹、腰、脚部,选择防滑鞋,少去人群密集处,勤洗手、多通风。

户外工作者应采取内层透气、中层保暖、外层防风防水的“三层穿衣法”,穿戴防寒防水工作服、防滑鞋,并戴手套、帽子等;避免长时间连续在户外作业,增加工间休息频率,休息时尽量进入温暖的室内;准备温热的高蛋白、高热量食物和热饮,帮助维持体温。

护好心脑血管首先要保暖

“寒冷天气,我们可以通过一些措施积极应对降温,降低心脑血管疾病风险。”曾妍提醒,保暖为首,特别是头颈部。颈部是心脑血管的必经之路,是身体的“要塞”,一旦受寒,可能引发颈椎病、脑血管疾病等一系列健康问题,可选择高领毛衣、围巾等保暖衣物,减少颈部暴露于寒冷空气中的面积。

身体其他三个部位也要重视保暖:足部是人体离心脏最远的部位,血液供应相对较少,且表面脂肪薄,保温能力差,寒湿之气极易从脚部直逼体内;腹部是人体内脏器官集中的部位,对温度变化非常敏感;腰部背着凉,不但容易引起腰酸背痛,还会通过颈椎、



漫画/何朝霞

腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,诱发各种不适。

除了衣物保暖外,还可通过适度运动增加身体的血液循环和新陈代谢,从而产生热量,让身体快速适应寒冷。血管在早晚温度过低的时候特别容易痉挛,运动的时间最好选择上午9时至下午3时。

合理饮食,多摄入富含维生素C、维生素E等的水果和蔬菜,少吃高热量、高盐、高糖食物,保证营养均衡。

保持良好心态,避免情绪波动,保持乐观的生活态度,不宜过于激动、生气或悲伤。

加强自我管理,心脑血管疾病患者应做好指标监测,如自测血压、血糖,心衰患者还应监测体重、液体出入量等。遵照医嘱按时用药,不擅自加减剂量和停药;定期监测血压、血脂、血糖等指标,如出现明显波动,要及时就医。

“寒潮天,我们要记住一些不要做的事。比如,不要晨起猛起身,起床太猛容易出现头晕、心悸、体位性低血压甚至引发心血管意外,早上睡醒后不妨静卧几分钟,在床边稍坐一会儿再起床,给血管和心脏一个缓冲时间;不要靠饮酒御寒,不要憋尿或用力排便,不要忽视头部保暖;不要在严寒中剧烈运动,否则会加重心脏负担,出现供氧不足、心脏缺血等情况,甚至可能诱发心肌梗死。”曾妍提醒市民,要密切关注天气变化,合理安排生活起居。

小伙无外伤却脾脏自裂

非创伤性脾破裂隐蔽性强,四类人群风险高

长沙晚报1月19日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 段鲜艳)近日,湖南航天医院超声科接诊了一个特殊病例——21岁小伙因左上腹持续胀痛4小时紧急入院。

患者既没有受过外伤,也没有明确的诱因,可腹部的疼痛感却一阵比一阵强烈,休息后也毫无缓解。很快,急诊超声检查有了结果:在患者脾脏下极,有一块特殊的混合回声区,边界模糊、形状不规则,内部回声杂乱,看起来像“蜂窝”一样。更关键的是,这块区域及周边都没有检测到明显血流信号。没有外伤,怎么会

出现这种情况?

原来,这名患者从小就患有血友病。湖南航天医院超声科主任医师文新瑜解释,血友病分为A、B两种类型,分别是体内缺乏凝血因子Ⅷ和Ⅸ导致的遗传性出血性疾病。患者终身容易出血,最常见的是关节和肌肉出血,但内脏也可能在没有外力刺激下出血。平时说的脾破裂,大多与车祸、摔伤等外力撞击有关,但上述患者的情况属于凶险又容易被忽视的“非创伤性脾破裂”。就像一个熟透的西瓜,哪怕没人碰,也会因为内部果肉变质,导致果皮自行裂开。脾脏也是如此,因本身存在病变,让包膜不堪重负而自发破裂。

哪些人容易遭遇这个“沉默杀手”?文新瑜表示,非创伤性脾破裂并非毫无征兆,以下四类人群风险较高:有感染性疾病的人。比如传染性单核细胞增多症患

者,病毒会攻击脾脏,让它明显肿大、质地变脆;疟疾、伤寒等患者,脾脏会变得“脆弱不堪”,增加破裂风险。

有血液系统疾病的人。像白血病、淋巴瘤患者,恶性肿瘤细胞会侵入脾脏,让其极度肿大、充满张力;溶血性贫血患者的脾脏,因为要不停清除受损的红细胞,工作量暴增而代偿性肿大,也易出问题。

脾脏本身有病变的人。如果脾脏长了囊肿、血管瘤、动脉瘤,这些病变会局部削弱脾脏结构;如果发生脾梗死,坏死的组织会变软,也可能引发破裂。

其他部位癌症转移至脾脏的人。癌细胞转移到脾脏形成病灶,会破坏脾脏正常组织,增加破裂概率。而上述患者正是因为血友病导致的自发性内脏出血,诱发了非创伤性脾破裂,这是血友病患者易被忽视的严重并发症之一。

如何识别“隐匿危机”?文新瑜表示,非创伤性脾破裂的临床表现多变,核心症状是腹痛+失血。上腹突发剧痛,是最常见的表现,疼痛感持续且剧烈,与案例中患者的症状完全吻合。疼痛可能放射到左肩,是因为腹腔内的血液刺激到了膈肌,是脾破裂出血的典型放射痛表现。失血表现,随着出血增多,会出现头晕、心慌、脸色苍白、冷汗、心跳加快、血压下降等征象,严重时甚至会陷入休克及生命。腹部会有压痛,但不像胃穿孔那样剧烈,容易被误判,这也是它的隐蔽之处。