

热辣滚烫，两千人齐啣“头汤粉”

长沙七大人气粉店奉上五种码子，邀米粉爱好者品尝兼容并包的“长沙味”

长沙晚报全媒体记者 李卓

你觉得湖南哪里的米粉，能坐头把交椅？

长沙本土美食公众号比草蜢提出这个问题，结果网友们笑答：长沙米粉全省第二，其他市州并列第一！好吧，在“湘超”联赛上展现出省会襟怀的长沙，邀请热爱米粉的湖南人，新年免费吃“湖南第二的粉”！

七店两厂“合体”只为一碗“头汤粉”

陆文夫的小说《美食家》里，苏州的顶级“吃货”朱自冶起早摸黑，就馋那一口“头汤面”。而在长沙老口子的认知里，清早下第一锅粉的锅底水清亮滚烫，猪油香、码子烫，长沙老字号银洲米粉水开后，滚煮一分钟，正是一碗长沙米粉最佳赏味时！问题来了，这样标致的“头汤粉”，哪里有哪？

甘长顺的酸辣、和记的牛肉、粉面大王的肉丝、杨记的酱汁、易裕和的椒脆码子——这些都是长沙时下顶流粉馆的当家招牌粉面码子，加上“吃货”界有口皆碑的清香粉店的汤底、解氏粉铺的猪油，与长沙驰名的银洲米粉、老字号玉和醋厂的玉醋“合体”……24日一早，在长沙友阿

1月24日，比草蜢联合长沙友阿奥莱，邀集甘长顺、和记、粉面大王、杨记、易裕和、清香以及解氏粉铺七大人气米粉店，再加上银洲米粉、玉和醋厂，每家各取所长，奉上肉丝、酸辣等五种经典长沙粉面码子，“合体”出品一碗长沙米粉。热气腾腾的冬日清早，2000名米粉爱好者齐啣刚刚出锅的“头汤粉”，啣出兼容并包的“长沙味”！

奥莱的广场上，七店两厂“合体”的新年“头汤粉”，让应邀而来的2000名米粉爱好者啣得不亦乐乎。

“如今很难吃到小时候的椒脆码子了，‘椒脆’的魂就在看似便宜的榨菜上。”活动现场，易裕和粉店创始人易军烹制长沙经典椒脆码子时说，椒脆码便宜，然而颇费工时，榨菜要选一流好料，去筋后不能久煮，要在较短时间内用老长沙手法“焯”。像易军一样，当天在场的粉面主理人可谓不计成本，拿出看家本事：粉面大王创始人父女二人同场，现碾一锅精选猪前腿肉的肉丝码；而清香粉店的掌柜前一晚上就守在友阿奥莱现场，硬是慢火吊了一宿的好底汤。

长沙米粉兼容并包“就是咯啣味”

提起米粉，湖南各地网友向来“一千个读者有一千个哈姆雷特”。对于省会长沙的粉面，常有人“不服行”（长沙方言，不服气）。但在24日的活动现场，一碗软糯入味、码子扎实的肉丝粉，却让湘潭漫画家和美食家邹健直呼“服行”：“我们湘潭的肉丝粉，码子碎末状，粉不讲究久煮。今天在长沙品这碗肉丝，简直粗如‘肉棍’，鲜嫩入味，赞！”

“青树坪米粉、邵阳米粉、津市牛肉粉、洪江鸭子粉、湘西渡鱼粉、湘潭米粉……湖南各地代表米粉各美其美，都有令人上瘾的理由。”比草蜢公众号创始人姜依告诉记者，其实网友们的“不服行”以及给“湖南第二的

粉”的“策”封，都可以理解。湖南米粉各有迷人特色，其核心价值就是地方风味，所以不妨“地方美食地方评”，这也是邀请2000人同啣长沙米粉的初心。

米粉如菜系，是一个地方历史、文化、人文、经济、地理浓缩后的精华。长沙知名民俗学者任大猛认为，长沙粉面代表了长沙人的个性与气质，兼容并包“就是咯啣味”！据考证，长沙粉面风味源自百余年前苏州的苏式面，而从上世纪90年代起，淡雅的粤菜就开始风靡长沙。一个无辣不欢的城市能接受并热爱这些不同，长沙人超越地域的兼容并包，可见一斑。



一声号令，几口直径一米多的大锅同时开煮“头汤粉”。长沙晚报全媒体记者 李卓 摄

湖南大三学子捐献造血干细胞

“希望小患者早日康复，去感受美好和爱”

长沙晚报1月24日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 崔璟 王欣妍）几根输液管，一头连接着采集机器，一头连接着捐献者的手臂。鲜红的血液从管子中流过，析出造血干细胞，也析出了血液病患者重生的“生命种子”。1月23日，就读于南华大学的大三学生张耀华（化名）在湖南省人民医院顺利完成造血干细胞捐献，成为全国第22100例捐献者。他的这份青春热血，将为一位患有极早发炎症性肠病患儿送去生的希望。

这份温暖的缘分，始于2024年9月的校园。当时，南华大学校园广场上，一场红十字会相关活动正在开展，平日就积极参与无偿献血的张耀

华，在现场填写了一份表格，自愿加入中华骨髓库。这份不经意的善举，为日后的生命救助埋下了伏笔。

2025年8月底，一通来自衡阳市红十字会的电话，让这份善意迎来绽放。得知与患者配型成功，张耀华的心中满是惊喜，没有丝毫犹豫，他当即决定参与捐献。

但这期间，也有过小小的波折。起初，他的家人因混淆了造血干细胞捐献与骨髓捐献的概念，满心担忧而表示抗拒。为了打消家人的顾虑，张耀华凭借自己掌握的医疗知识，耐心解释两者的区别，阐明造血干细胞捐献的安全风险更低，一点点解开家人的心结，最终收获了父母与朋友的全力支持。

1月23日，湖南省人民医院血液内科采集室内，仪器平稳运转，分离出珍贵的造血干细胞。这份承载着希望的“生命种子”，当天就奔赴远方，为一位患有极早发炎症性肠病患儿送去生的希望。

面对素未谋面的小患者，张耀华送上了最温暖的寄语：“这世界还有很多美好的事物值得去看，不论年纪大小，都希望你早日康复，去感受美好和爱。”

从校园里的一次自愿入库，到义无反顾捐献造血干细胞，张耀华用简单的行动、纯粹的初心，完成了一场温暖的生命接力。这份青春大爱，如同冬日暖阳温暖着更多人，传递着更多向上的力量。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

“先吐后泻”吃坏肚子？当心诺如病毒肠炎

预防的关键在于切断传播途径，牢记“勤洗手、吃熟食、讲卫生”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 曾杰 张璜

最近天气多变，昼夜温差大，诺如病毒感染进入高发期。记者从各大医院的门急诊了解到，“先吐后泻”被诺如病毒感染的病例有所增多。湖南省疾控中心已将诺如病毒肠炎列为近期重点防范疾病。专家表示，诺如病毒感染属于自限性疾病，大多数人症状轻微，可防可控可治。该病毒具有传染性、传播途径多的特点。春节临近，走亲访友、聚餐聚会等活动增多，因此要加强防范。

被感染后，牢记“三不要”“三步走”

“医生，我孩子突然上吐下泻，吃什么吐什么，没有精神，是不是吃坏东西了？”近日，湖南航天医院儿科门诊接诊了一名7岁男孩，孩子妈妈焦急地询问医生。经检查后，医生最终诊断其为“诺如病毒肠炎”。

该院儿科副主任医师谷艳龙介绍，诺如病毒肠炎又称“冬季呕吐病”，多数患者病程3至5天，儿童症状以呕吐更为突出，病程可分为三个阶段。

第一阶段，起病1至2天，为急性呕吐期，可能会突发非喷射性剧烈呕吐，常伴随心悸、畏寒等症状。

第二阶段，呕吐后数小时至1天，进入水样腹泻期。呕吐缓解后出现每日3至5次甚至更多的水样便或稀便，无黏液、无血丝，部分孩子仅以呕吐为主要表现。

第三阶段，2至3天后，进入恢复期，症状逐渐减轻，精神和食欲慢慢恢复。

谷艳龙表示，孩子因感染诺如病毒突发呕吐时，家长的应对至关重要，需牢记“三不要”“三步走”。

呕吐时“三不要”。呕吐时不要立即喂水、喂水，需等待30至60分钟让胃部休息；不要让孩子平躺，保持半卧位或侧卧位，防止呕吐物呛入气管；家长自身不要慌张，以免加重孩子的恐惧感。

呕吐后“三步走”。呕吐后第一步要评估观察，重点察看患者的精神状态和尿量，判断是否有脱水表现。如6至8小时无尿、哭时泪少、口唇干燥等；第二步，休息30分钟后少量喂水，用小勺缓慢喂5至10毫升温水或口服补液盐；第三步，若无呕吐反应，每10至15分钟增加5毫升饮水量，逐步过渡到少量流质食物。

若孩子出现8小时以上无尿、哭时无泪、眼窝凹陷、精神萎靡嗜睡、手脚发凉等情况，需立即就医，避免延误治疗。



预防诺如病毒

勤洗手
吃熟食
讲卫生

漫画/余宁山

热水和酒精无法杀灭，以对症或支持治疗为主

谷艳龙介绍，诺如病毒是导致急性胃肠炎的常见病原体，传染性强，只要极少的病毒量就可以被传染。患者通常发病后第2至5天排毒量最高，个别感染者排毒期可达4周。少数感染者没有临床症状但也可以排毒。

每年10月至次年3月，是诺如病毒感染流行季，其传染方式较多，主要通过“病从口入”传播，如食用或饮用被污染的食物或水；直接接触患者排泄物（如粪便或呕吐物）；间接接触被排泄物污染的物品或环境；摄入患者呕吐或排便时形成的气溶胶等。

诺如病毒对环境抵抗力高。0℃至60℃的温度范围内可存活，普通热水无法杀灭；75%酒精、免洗手液都没有灭活效果。诺如病毒感染后起病很急，主要症状为

恶心、呕吐、腹痛、腹泻，部分患者还伴有低热，严重者可出现脱水症状。少数婴幼儿、伴有基础性疾病的老年人、体弱者，可能会发展为重症，恢复也可能较慢。

诺如病毒非常“狡猾”，一般情况下，人人都可能“中招”，包括任何年龄段的人，免疫力较弱的人、小孩等尤其要注意防范。

目前还没有针对诺如病毒的特效药和上市疫苗，以对症或支持治疗为主。患者要注意休息，及时补充水分和电解质。诺如病毒感染属于自限性疾病，大多数人症状轻微，多数患者发病2至3天后即可康复。

但要注意，诺如病毒感染者痊愈后，不具备较强的免疫保护，短期内如果不注意，有可能再次中招。

预防关键是切断传播途径 重视家庭护理与消毒

针对诺如病毒肠炎，谷艳龙建议，在饮食方面，呕吐剧烈时可暂时禁食1至2小时，缓解后先喝米汤、口服补液盐等流质食物，再逐步过渡到粥、面条等清淡半流质食物，避免油腻、生冷、辛辣刺激的食物。

用药方面，诺如病毒感染无需抗生素，也不要自行服药，可备用口服补液盐之类的预防脱水，止吐药需遵医嘱。

消毒需使用含氯消毒剂。患者需单独使用餐具、毛巾、呕吐物或粪便需用含氯消毒剂覆盖30分钟后再清理；地面、门把手等高频接触部位，用含氯消毒剂擦拭后静置30分钟再用清水擦净。患者需居家隔离至症状完全消失72小时后，避免传染他人。

预防的关键在于切断传播途径，牢记“勤洗手、吃熟食、讲卫生”。饭前、便后、加工食物前，用肥皂或洗手液在流动水下洗手20秒以上；喝开水，不饮用生水，不食生冷食物，吃彻底煮熟的食物（特别是贝类海鲜产品），生吃瓜果要洗净去皮；家庭环境勤通风，对门把手、水龙头等要定期进行清洁；如家人呕吐或腹泻，应立即用一次性吸水材料蘸取含氯消毒液覆盖清理，清理时戴好口罩和手套，处理后认真洗手。

学校、托幼机构、养老院等单位需落实防控措施。做好晨午检，发现异常及时规范管理病例并报告；对卫生间、食堂等重点区域加强清洁消毒，规范处理呕吐物；普及洗手等健康知识，培养学生、员工的良好卫生习惯；提供安全饮用水，严把把关食品加工全过程，食品、饮水等相关从业人员健康状况需每日监测。

谷艳龙表示，如果感染了诺如病毒，应保持冷静，首要任务是休息和隔离，避免传染他人。呕吐和腹泻可能导致脱水，可少量多次饮用口服补液盐或清淡的流质、半流质食物。如果出现持续高热、频繁呕吐、腹痛，导致无法进食饮水、精神萎靡、口干尿少等，尤其是婴幼儿、老年人及有基础疾病者，应及时就医。

樱花“湘雪”获国家植物新品种权

省植物园构建国内最大的樱花活体材料保存及基因库

长沙晚报1月24日

讯（全媒体记者 刘军）24日，记者从湖南省植物园获悉，国家林业和草原局近日发布2025年第三批植物新品种授权公告，该园联合湖南樱皇农业开发有限公司培育的樱花新品种“湘雪”成功获批国家植物新品种权。

“湘雪”为独特的白色钟花樱早花品种，在同期开花的粉、紫红色樱花中极具辨识度，观赏价值较高。该品种是国家林草植物新品种长沙测试站进行田间测试的首个植物新品种。

依托樱花国家林木种质资源库，省植物园已累计培育“湘妍”“湘妃”“湘韵”等多个自主知识产权樱花新品种，引种保育全球樱花种质资源150余份，构建了国内最大的樱花活体材料保存及基因库。

省植物园相关负责人表示，“湘雪”是该园樱花种质资源开发利用的又一成果，不仅进一步充实了我国自主知识产权樱花品种库，也为我省园林绿化和美丽乡村建设提供了更丰富的优良观赏植物新品种。

靖港草莓熟了 等你来采摘尝鲜

长沙晚报1月24日

讯（全媒体记者 贺文兵）24日，长沙天气晴好，望城区靖港镇绿地生态农庄的草莓迎来采摘季，不时有人前来采摘购买。记者在大棚里看到，红颜、粉玉、白露等多个品种的草莓挂满枝头，红嘟嘟的果实藏于绿叶间，为市民带来新鲜采摘体验。

标准化草莓大棚，暖意与清甜的果香扑面而来。整齐的田垄间，鲜红饱满的草莓，颗颗结实饱满，在翠绿叶片的映衬下格外诱人。“温度降下来，草莓的甜度更高了，我们还在土壤里添加了菜籽饼肥，让草莓果肉更坚实、色泽更鲜亮。”草莓基地负责人吴雪恋介绍，眼下采摘的粉玉草莓更是细腻无渣、纯

甜如蜜，口感颇佳。

据介绍，立春节气前都是草莓的最佳品尝期。当天是周末，不少家长带着孩子前来体验采摘乐趣，大棚内干净清爽的环境让游客无需担心弄脏衣物。“亲手采摘的草莓更新鲜，孩子也玩得开心，是难得的亲子时光。”带着孩子从星沙赶来采摘的安女士说。“我们在草莓种植上严把种苗关，精选根茎壮实的种苗，同时做好后期田间打理，今年草莓产量显著提升，非集中采收期日均出货量就达三四百公斤。”吴雪恋告诉记者，目前，基地26亩土地上的19个标准化大棚，产出的草莓70%稳定供应长沙本地商超，30%满足市民采摘需求，线上线下渠道畅通，实现产销两旺。

一颗被忽视五年的“痣” 竟是恶性黑色素瘤

长沙晚报1月24日

讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨慧婷 陈章）近日，21岁的大学生小林（化名）发现耳前那颗长了五年的痣有点不对劲——悄悄变大了。虽说这颗痣不痛不痒，可心里犯嘀咕的他，还是来到长沙市第四医院咨询。

医生接诊后仔细检查，发现这颗痣直径约5厘米，边缘不清晰，形态不规则，属于高危可疑痣，当即安排手术切除并送检。病理结果证实，这颗被忽视多年的痣已发展为恶性黑色素瘤。

长沙市第四医院皮肤科主任、主任医师吴志强介绍，并非所有痣都会癌变，但恶性黑色素瘤恰恰是最善于“伪装”成痣的皮肤恶性肿瘤之一，恶性程度高，易转移。

此外，黑色素瘤并非都由黑痣恶变而来，仅34%为痣相关性黑色素瘤，这类患者预后相对较好；其余为非痣相关性，可由外伤等因素诱发，患者预后相对较差。这一发现打破了“无痣即无风险”的认知误区，提醒公众关注皮肤异常变化。

普通人如何早期识别这颗潜在的“定时炸弹”呢？吴志强建议大家牢记国际通用的“ABCDE”法则，回家可以照镜子，检查一下自己和家人身上的痣。

A（Asymmetry）不对称性：普通痣通常两边对称，恶性痣多为不规则形，两半看起来不对称。B（Border）边缘不规

则：普通痣边缘光滑、清晰，恶性痣的边缘常呈锯齿状或模糊不清，如同墨滴在纸上晕开。

C（Color）颜色不均匀：普通痣通常为单一的棕色或黑色，恶性痣可能掺杂着棕、黑、蓝、红、白等多种颜色。

D（Diameter）直径较大：直径大于6毫米的痣需要警惕。E（Evolution）进展与变化：这是最关键的一条！当你的痣在短期内迅速变大，颜色改变，突然隆起，出现破溃、出血、痒痛或疼痛时，必须立即就医！

生活中要牢记以下几点，筑牢皮肤癌防护防线：每月自检。用“ABCDE”法则检查全身皮肤，包括头皮、脚底、指甲缝等隐蔽处。

科学防晒。紫外线是重要诱因，无论晴阴，出门都要做好物理防晒（打伞、穿长袖）或涂抹防晒霜。

切忌乱点痣。可疑的痣别去非医疗机构用药水、电灼或激光处理，不规范操作可能刺激癌变或掩盖病情，需由皮肤科医生专业评估。

及时就医。符合“ABCDE”法则中的任何一条，立刻到正规医院皮肤科就诊，皮肤科可初步筛查，必要时做病理活检确诊。

目前，黑色素瘤在中国总体发病率仍处于较低水平，公众无需过度恐慌。但是，任何黑痣、斑点的异常变化都不应掉以轻心，及时到医院就诊。