

湘江连香江 “长”来又“长”往

长沙文旅赴港打造“一程多站”旅游新模式



去年,香港游客随首趟旅游专列抵达长沙,感受到山水洲城的魅力。长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄



长沙文旅广告亮相香港西九龙高铁站。长沙市文旅广电局供图

长沙晚报1月26日讯(全媒体记者 宁莎鸥)山水洲城的宣传册铺满橱窗,“快来长沙 韵味星城”的宣传语让游客驻足。近日长沙文旅赴港推介,“快乐长沙 韵味星城”长沙文旅首家主题形象店闪亮登场香港铜锣湾。作为长沙入境旅游的核心近程客源市场,长沙一直深耕香港文旅市场,辐射大湾区。在2025年,长沙文旅也交出了亮眼答卷。据公安部门数据统计,2025年香港同胞来长沙旅游8.55万人次,按可比口径同比增长49.27%。



提前布局 预热“史上最长春节假期”

2025年2月8日,农历新年伊始,长沙就作为首个赴港文旅推介的内地城市,在香港中环举行了长沙非遗走进香港推广交流活动。在提早布局、马不停蹄对接下,香港客人游长全年无淡季。4月,搭载近800名香港游客的2025年首趟香港旅游专列抵达长沙;5月,香港百名旅行社代表来长沙考察,与长沙本土文旅企业深度对接;全年,长沙至香港的直航航线复航,为香港游客提供了便捷、高频的出行选择,推动了全年客流量的稳定增长。

假期“充分释放入境旅游红利,元旦刚过长沙便赴港精准开展入境旅游推广交流。本次访港,代表团先后拜访香港中国旅游协会、香港入境旅游接待协会等旅游行业组织,就引入香港客源及东南亚客源进行深入座谈;上门走访了香港中国旅行社、香港永安旅游、香港专业旅运等重点旅游企业,为进一步完善长沙旅游产品体系提供了新思路;专程前往国泰航空了解香港—长沙航线运营情况,并为“快乐长沙 韵味星城”长沙文旅首家主题形象店揭幕。丰富的活动,扎实的布局,为2026年的长沙入境旅游规划了坚实的基础。

一年之计在于春。2026年,长沙的步伐更早,为让“史上最长春节假期”充分释放入境旅游红利,元旦刚过长沙便赴港精准开展入境旅游推广交流。

1月22日,由长沙市文化旅游广电局与香港上市公司、龙头旅游企业香港专业旅运集团携手打造的长沙文旅首家主题形象店,在香港专业旅运铜锣湾分店正式营业,成为本次赴港活动的亮点。

这也标志着长沙文旅深耕粤港澳大湾区客源市场、推动文旅资源国际化传播迈出更为关键和深

创新国际宣推方式,首家境外主题门店开业

入的步伐。在未来一年内,作为长沙文旅在港的常态化展示与销售窗口,门店将打造一个集品牌展示、产品直销与市场互动于一体的实体平台,通过四季四主题四门店,持续强化香港市民对长沙文旅品牌的认知,并将长沙文旅资源直接转化为可即时选购的旅游产品,有效缩短消费链路,提升市场转化

构建“一程多站”体系 联动全省资源

2025年,在香港中国旅游协会及香港专业旅运公司支持下,分别于5月和9月举行以长沙为核心、串联衡阳和岳阳的旅游专列产品,得到香港游客高度评价。今年,长沙将在去年基础上进一步优化产品服务,统筹市、区两级资源提供更优质服务,一方面可结合长沙优质研学资源拓展发暑期“亲子游”专列产品,另一方面

加强与浏阳烟花主题产品市场优势,以“烟花+”带动浏阳形成景区、酒店、旅行社、交通、餐饮

等高效协同的入境接待服务体系。经初步沟通及长沙市旅行社协会现场对接,已就4月春假(复活节)、暑期开通旅游专列达成一致意见。

未来,长沙还将发挥省会核心担当,构筑全省“一盘棋”格局,联动张家界、衡阳、岳阳等产品关联度高、具备入境旅游优势基础的周边市州,打造差异化产品,精准捆绑对外营销,实现区域互补共赢,持续发力打造“入境旅游第二站”,助力湖南入境旅游工作高质量发展。

“从网红到长红:解码长沙文旅新动能”系列报道

书香伴腊八

长沙图书馆把服务送进社区

长沙晚报1月26日讯(通讯员 林敏 全媒体记者 宁莎鸥)腊八节不仅有温暖的粥香,也可以有浓浓的书香。1月26日,长沙图书馆的流动图书馆驶入天心区新园社区,一场融合节日文化与亲子阅读的暖心活动温情开启。活动现场,一辆满载童趣的流动图书馆吸引不少亲子家庭。车内精心挑选了3000余册少儿绘本、文学经典及科普读物,覆盖0-18岁全年龄段儿童、青少年阅读需求。孩子们或兴奋地挑选心仪绘本,或依偎在家长怀里共读故事,沉浸在温馨的亲子共读时光中。一位年轻妈妈感慨道:“平时工作忙,很少有时间陪孩子读书,今天能和孩子一起挑书、读书,感觉特别幸福!”

为助力家庭阅读习惯养成,长沙图书馆专业馆员提供“一对一”服务指导。从根据孩子年龄推荐读物并操作自助借还书机借书,到手把手教家长使用“长沙图书馆”微信公众号预约亲子活动,再到演示数字资源平台的绘本、有声书等特色馆藏,工作人员耐心解答每一个问题,帮助家庭轻松开启数字化阅读之旅。一位爸爸现场学会了用手机预约周末的亲子故事会,兴奋地说:“原来图书馆有这么适合孩子的活动,以后周末有好的遛娃去处了!”

适逢腊八节,长沙图书馆特邀专家以绘本《腊八粥》为引,通过生动讲述和互动问答,带领孩子们了解腊八节的起源、习俗及文化内涵。孩子们围坐在一起认真聆听故事,现场欢声笑语不断。一名小朋友高兴地说:“今天和爸爸妈妈一起读书、听故事,还学会了熬腊八粥,这个腊八节过得太有意义了!”



危晋宇问鼎《声鸣远扬2025》冠军 青春之声唱响时代舞台

长沙晚报1月26日讯(全媒体记者 宁莎鸥)25日晚,历经长达半年的激烈角逐与层层遴选,全国优秀歌唱人才选拔节目《声鸣远扬2025》迎来最终篇章。危晋宇、张卓尔、高旭分获冠、亚、季军,共同为这场属于青春与梦想的热血音乐征程画下句点。

冠军诞生夜现场,张卓尔与帮唱嘉宾阿云嘎合作演绎《地心》;危晋宇与自己赛区预选赛时的评审尚雯婕带来的法语歌串烧,融合了《玫瑰人生》《爱情像一只自由的小鸟》等经典音乐剧选段;高旭与萨顶顶对唱《借过一下》,浑厚与空灵的嗓音交织,展现出仙与侠两极相交的舞台感染力。

《声鸣远扬2025》开创性地构建了“联播、联播、联播”的跨平台合作新模式,八大平台从各自精彩到合力托举,不仅为选手提供了跨年晚会、《声生不息·华流季》等规格舞台的实战机会,更在赛后积极提供各大卫视春晚、元宵晚会、综艺等多样化的演出机会,为其铺就通往职业歌手的多元路径。这不仅延长了节目的“生命线”,也为音综这一赛道的价值链延伸提供了创新范本。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖应林

越来越多的人在体检中发现胃肠息肉,出现便血、腹痛、排便异常等需及时就医

胃肠息肉爱“捣乱”,40岁后要做健康筛查

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 曾恋恋 于彬

“胃里处理了6个息肉,肠子里处理了3个,胃里还有处理不了……”近日,某歌手在社交媒体上的分享,让“胃肠息肉”这个话题引发关注。目前在消化内科,越来越多的人在体检中发现胃肠息肉,大多数人并没有症状。长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)普外中心主任兼普外三病区(胃肠二病区)主任、主任医师徐大勇表示,近年来胃肠息肉发病率呈上升趋势,其成因复杂,与多种因素密切相关。养成健康的生活方式,增加膳食纤维摄入;坚持定期筛查;积极控制胃部感染;注意药物风险等,可有效预防胃肠道疾病的发生。

胃肠息肉爱“捣乱”,竟查出直肠癌变

“医生,我以前大便不太规律,便秘,偶尔便血,总以为是痔疮这个小毛病,没想到最近越来越严重了……”56岁的章剑(化名)近期被反复出现的排便困扰,却将其当作“小毛病”未予重视,直到近日症状加重,才前往长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)就诊。胃肠镜检查结果显示,多数胃肠道恶性肿瘤由息肉演变而来,尤其是腺瘤性息肉,其特点有以下五个方面:

首先是无明显症状,约70%的肠息肉患者早期无任何不适,尤其是较小的息肉或生长缓慢的类型(如增生性息肉),常在体检或检查其他疾病时偶然发现。其次是消化道出血,息肉表面糜烂或摩擦可能导致出血,即便血。第三,息肉较大或引发炎症时,可能引起腹痛、腹胀或痉挛性疼痛,多位于中上腹(胃息肉)或下腹部(肠息肉)。

第四,排便习惯改变,肠道息肉可能刺激肠壁,导致腹泻、便秘,或两者交替出现;若息肉堵塞肠腔,可能引发腹胀、排便困难甚至肠梗阻等。第五,长期慢性出血可能导致缺铁性贫血,表现为乏力、头晕、面色苍白,尤其常见于体积较大的息肉患者。



AI制图/余宁山

息肉演变是持续数年的“沉默演变”

徐大勇介绍,肠息肉是在胃或肠道黏膜上的良性隆起物,就像胃肠道里长出的“小蘑菇”,有的有毒,有的却暗藏隐患。大多数患者无明显症状,但部分人可能出现便血、腹痛、排便异常等,需通过内镜检查明确诊断。其中,腺瘤性息肉是明确的胃肠道癌前病变,而管状腺瘤高级别上皮内瘤变,更是癌变前的“临界状态”,距离浸润性癌仅一步之遥。

息肉并非突然恶变,而是一个循序渐进的漫长过程。从普通息肉发展为腺瘤性息肉,再到低级别上皮内瘤变、高级别上皮内瘤变,最终演变为浸润性癌,这个过程可能持续数年甚至十几年。更危险的是,在整个演变期间,多数息肉几乎没有特异性症状,从而被忽视。等到出现明显腹痛、便血加重、体重骤降等症状时,往往息肉已经癌变,错过了最佳内镜治疗时机,不得不面临更大的外科手术及后续放疗化疗的风险。

徐大勇提醒,临床中,有两大致命误区不要忽视。误区一,无症状等于没有风险。息肉的危险性不以“是否疼痛”为判断标准。多数腺瘤性息肉早期无症状,但恶变风险依然存在。尤其是直径大于1厘米、形态不规则的息肉,癌变率会显著升高。无症状不等于无风险,忽视只会给息肉恶变留出时间窗口。

胃肠镜检查是“金标准”,筛查是关键

徐大勇表示,胃肠息肉是目前为数不多可通过筛查早发现、早切除,从而有效预防癌变的疾病。胃肠镜检查是发现和诊断息肉的“金标准”,它不仅能清晰看到息肉的位置、大小、数量,还能在检查过程中直接对息肉进行切除或切除,实现“检查+治疗”一步到位。针对不同人群,筛查有不同要求。40岁以上普通人群,无论有无症状,都应做一次胃肠镜检查;高危人群,如有息肉病史、胃肠道肿瘤家族史、慢性胃炎、长期排便异常等,需提前筛查,且术后遵医嘱定期复查。

除了规范筛查,日常生活习惯的改善,也可以有效降低息肉风险。饮食方面,以清淡为主,减少高油、高盐、高脂食物的

摄入,多吃新鲜蔬果和富含膳食纤维的食物,避免长期刺激胃肠道黏膜。规律作息,避免熬夜,保证胃肠道正常的修复和代谢。戒烟限酒,烟酒会加重黏膜损伤,增加息肉恶变概率。适度运动,促进肠道蠕动,减少有害物质在肠道内停留时间。

徐大勇建议,40岁以上人群,有胃肠道肿瘤家族史者、长期便秘或腹泻者、幽门螺杆菌感染者等高危人群,尤其要重视胃肠镜检查。一旦发现胃肠道息肉,需及时遵医嘱进行切除及病理活检,做到早发现、早诊断、早治疗,从源头阻断癌变风险,切勿因“无症状”“怕麻烦”“忍一忍”等侥幸心理拖延病情,以免小息肉拖成大隐患。

减重几个月成功瘦身 却差点“瘫”上事

减重需遵循科学方法,长时间极端减重可能引起神经系统“罢工”

长沙晚报1月26日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李尤 周美君)林先生减重几个月后,正享受瘦身成功的喜悦,不料近日突然感觉四肢麻木、肌肉酸痛、肢体乏力,且症状不断加重,已严重影响到了他的日常生活。辗转之下,他来到长沙市第四医院神经内科一病区寻求治疗。

接诊医生详细问诊,了解到林先生因为减重,长期素食、节食,判断他可能是因此导致维生素B12缺乏,引发神经系统损伤。完善血清维生素B12检测、脊髓磁共振检查后,证实了初判,林先生被诊断为“脊髓亚急性联合变性”。

医疗团队为林先生采用了“早期规范补充大剂量维生素B12+营养支持+康复治疗”的综合治疗方案。经过系统化、个性化治疗后,林先生的症状基本缓解,已顺利恢复正常生活。究竟什么是“脊髓亚急性联合变性”?它为何会与减重节食扯上关系?神经内科主任、主任医师余辉云介绍,“脊髓亚急性联合变性”是一种神经系统变性疾病,与维生素B12缺乏密切相关。维生素B12是神经髓鞘形成所必需的辅酶,无论何种原因引起的维生素B12缺乏均可导致神经髓鞘形成受损,从而进一步导致神经病变。患上“脊髓亚急性联合变性”,主要影响脊髓后索、侧索及周围神经,多见于成年人,起病隐匿,进展缓慢。早期常出现四肢末端麻木、刺痛、烧灼感,手脚出现像戴上“手套”“袜子”一样的触觉减退,逐渐向肢体近端发展;随着病情进展,会出现肢体无力、行走不稳,像踩在棉花上一样的感觉,严重时可能出现瘫痪;部分患者还可能伴头晕、记忆力减退、易激怒、抑郁、幻觉等精神症状。

由于维生素B12主要来源是肉类,植物性食物中基本没有维生素B12。因此,以下几类人群是此病的高危人群。长期素食、减重期间过度节食,导致维生素B12摄入不足者。胃肠道疾病(如胃炎、胃溃疡、胃大部分切除史),影响维生素B12吸收者。消化吸收功能下降的老年人及长期饮酒者。早期诊断和治疗是治愈本病的关键。如果发病后3个月内积极治疗,有望完全恢复;如不及时治疗,可能会遗留不可逆的神经功能缺损,甚至可能因病情不断加重严重损害健康。

余辉云提醒,减重需遵循科学方法,长时间极端减重行为可能引起神经系统“罢工”。若出现不明原因的肢体麻木、行走不稳等症状,应及时就医,避免延误病情。