

# 馆藏元素碰撞现代玩法

## “难得湖图”湖南图书馆新春文化庙会开幕，跨界联动共迎新春

长沙晚报1月31日讯(通讯员 邓菁岚 李曦 全媒体记者 宁莎鸥)1月31日,伴随着铿锵有力的舞狮表演与悠扬激昂的国潮民乐,“难得湖图”湖南图书馆2026年新春文化庙会正式拉开帷幕。

作为公共文化服务主阵地,湖南图书馆本届新春文化庙会以新颁布的《全民阅读促进条例》为指导,突破场馆局限,联动多方,创新性构建“图书馆+文旅+社区”跨界模式。携手杜甫江阁、七里庙社区等单位,将湖湘文化和馆藏古籍数字化互动、NPC挑战、剧本杀等热门元素深度融合,让馆藏元素与现代玩法碰撞出独特新春氛围。

### 五大主题福站开启新春民俗趣味体验

湖南图书馆“马上趣赶‘吉’”新春游园会现场热闹非凡。活动现场浓厚的书香氛围与年节氛围相互交融。读者化身“湘图寻福人”,在五大主题福站开启新春民俗趣味体验。迎春纳福区里,书法家现场挥毫送春联,剪纸艺人巧手剪新春,雕版印刷让传统技艺跃然纸上;趣玩手作区里,读者们专注制作新春灯笼、缝制非遗宋锦小马挂件,在一笔一画、一针一线中感受传统匠心的深厚魅力;时光剧场区里,传统皮影让民间故事生动再现,川剧变脸迅速点燃现场的节日氛围,吸引众多读者驻足观看;美食区里,糖画、冰糖葫芦等传统小吃供应不断,读者们在吃喝里体验传统文化的盎然生机;

智慧乐园区中,甲骨文识趣、NPC诗词对决、古籍寻宝剧本杀等多项活动络绎不绝,读者们在玩乐中解锁湖湘文化密码、探寻湘图“吉字秘典”,感受传统文化在当代社会的崭新活力。

科技赋能是本届新春文化庙会的一大亮点。在游戏互动中,助力馆藏艺术、传统文化在数字化时代焕发新生。读者通过收集五福印章,提取湖南图书馆馆藏湖湘名人手书“福”字。在每个福站集章后,读者即可扫码进入小程序,观看“福”字印章专属动画与馆藏解读;集齐五福更能解锁徐悲鸿《双马图》数字藏品,让读者“马上得福”。

此外,本届新春文化庙会还将开启“新春大联动”,携手杜甫江阁、七里庙社区开展诗词挑战

NPC、写春联、剪纸体验等惠民活动,让传统文化以更鲜活姿态走进大众生活,将优质文化资源延伸至基层社区。

### 古籍保护、深度阅读融入“剧本杀”

同时,湖南图书馆正式推出“古籍里的剧本杀”系列阅读推广活动,将古籍保护、深度阅读与青年群体青睐的剧本杀形式深度融合,在纸质与谜题之间,开辟一条通往历史现场的当代路径。

此次活动以“新春庙会古籍孤本展前夕,珍本核心章节离奇失踪”为叙事缘起,50位参与者化身“文明续写者”在湖南图书馆实景开启沉浸式探秘。他们循着30枚精心设置的叙事碎片,展开一段融合智慧服务体验与古籍知识探秘的趣味旅程:在综合图书借阅室,读者借助“基于纯视觉AI的智慧图书馆”系统体验“一秒找书”的精准服务,在自助借还设备前完成线索获取;在古籍阅览区,了解古籍保护的专业流程;在女子、外文和老年图书借阅室等不同服务窗口,读者在破解谜题的同时,也系统了解了湖南图书馆的多元服务与资源体系。

未来,湖南图书馆将继续探索文化传承新形式,打破传统图书馆边界,让更多人感受中华优秀传统文化的独特魅力,致力于打造有温度、有新意的公共文化空间,为推动全民阅读、建设书香社会贡献力量。



外国留学生体验中国书法。



观众驻足观赏。长沙晚报全媒体记者 肖舞 摄

### 湖南美术馆版画四联展免费开放

## 感受刀笔刻印间的无穷魅力

长沙晚报1月31日讯(全媒体记者 肖舞 实习生 彭渝涵)新春将至,星城艺术氛围渐浓。当前,“潇湘印记:湖南版画的多元叙事”“耕耘在大地上——中央美术学院美术馆藏版画专题展”“版承新启——香港‘黄永玉’国际青年版画艺术家扶持计划”及“墨印铃珍——湖南美术馆藏书画作品展”四场高品质版画展览,在湖南美术馆七大展厅联袂登场,将持续至3月8日,市民可免费预约参观。

步入美术馆,一种宏阔与精微并置的艺术气场扑面而来。版画以刀为笔、与时代同频,在湖南美术百年转型中始终是强劲脉搏。此次四展各具特色又相得益彰:“耕耘在大地上”与“潇湘印记”形成央地对话;“墨印铃珍”与“版承新启”则构成传统雅趣与青春锐气的呼应。这种策展思路,让观众能在对比中领略版画艺术的广度与深度。

### “潇湘印记”:一部行走的湖南版画史诗

作为本土重磅展览,“潇湘印记”系统梳理了1937年至今湖南现代版画的发展历程。历史文献的厚重感是首要看点:3万余字文献、500余幅图像资料及近百件珍贵实物,立体勾勒出发展脉络。作品本身的代表性同样突出:220件/组展出作品多为各阶段代表作。

其中,卢雨的大型综合材料版画《秦王扫六合》以其磅礴体量震撼人心,展现了版画参与宏大叙事的当代能量。常宁版画专区与国际交流板块,则凸显了湖湘版画的在地特色与开放视野。

### “耕耘在大地上”:土地情怀的诗意刻印

来自中央美术学院的馆藏精品展,带来

了截然不同的审美体验。展览以“土地、耕耘、建设、沉思”为线索。看点在于几代艺术家对“土地”母题的多元化诠释:从对自然土地的描绘,到对农耕文明的礼赞,再到对工业建设的记录,最终升华至对人类与土地关系的沉思。彦涵的木刻版画《耕耘在祖国的大地上》是其中的焦点之作,堪称对劳动者与家园的深情致敬。

### “版承新启”:跨越香江的青春回响

此展是四大展览中特别具有地域与薪传意义的一环。它以湘籍艺术大师黄永玉之名设立,展出来自中国港澳台及湘籍青年艺术家的作品。看点在于传统与当代、中国香港与湖南的双重对话。展览巧妙连接了《大公报》历史版面与当代创作,完成了一场从中国香港多元文化到湖湘文脉的精神溯源与艺术接力。

### “墨印铃珍”:方寸之间的雅趣万象

在宏大的叙事之外,“藏书票作品展”提供了细腻精微之美的空间。225枚馆藏藏书票,如同“版画珍珠”与“书中蝴蝶”。看点在于其极高的工艺性与丰富的文人趣味。木版、铜版、石版、丝网版等多种技法在此争奇斗艳。“藏书之乐”“书中万象”“页间风景”三个篇章,于方寸之间容纳大千世界。

据悉,此次四大展览的汇聚,不仅是湖南版画深耕本土、守正创新成果的阶段性总结,也为全国版画艺术交流提供了重要平台。它们共同“耕耘”着历史、时代、青春与情怀,展现出版画艺术的旺盛生命力。这个新春,不妨走进美术馆,感受刀笔刻印间的无穷魅力。



## 健康

责编/杨云龙 主编/余宁山 校对/欧艳

# 92岁奶奶日睡20小时,长寿秘诀是超长睡眠?

### 健康长寿是睡眠、饮食、运动、心态等多方面因素综合作用的结果

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 郭君

近日,湖北武汉92岁的刘奶奶意外走红网络。这位高龄老人每天要睡约20个小时,常常一觉睡到下午4时,睡眠时思绪平和、毫无烦恼。更令人羡慕的是,刘奶奶身体硬朗,各项体检指标均保持正常。无独有偶,浙江温州101岁的姜月琴奶奶也有着独特的作息习惯,每晚看电视到凌晨2时才入睡,上午10时多自然醒,同样身体健康、精神矍铄。

两位高龄老人的“非主流”作息,让不少网友心生好奇:睡得久真能换来长寿吗?超长睡眠到底合不合理?普通人该如何把握睡眠的“健康尺度”?带着这些疑问,我们一同探寻睡眠与长寿的奥秘。

### 两位高龄老人的“健康时差”

在武汉的一个普通家庭里,92岁的刘奶奶过着“嗜睡”却规律的生活。每天清晨,家人起床忙碌时,她仍在酣睡;直到午后4时左右,才会缓缓醒来。醒来后,她会悠悠地吃点东西,与家人简单寒暄,之后要么静坐休憩,要么看看电视,傍晚时分便又会泛起困意、安然入睡。

家人介绍,刘奶奶的睡眠从不需要刻意强调,完全是“想吃就吃、想睡就睡”的自然状态。尽管睡眠时间远超常人,但刘奶奶没有任何不适症状,血压、血糖等各项身体指标多年来一直保持稳定,自己打理简单的生活琐事,精神头丝毫不输年轻人。

在浙江温州,101岁的姜月琴奶奶则有着截然不同的作息节奏。她是个十足的“夜猫子”,每晚总要开着电视看到凌晨2时多才肯入睡,第二天上午10时多自然醒来,早中饭合并成一顿,傍晚6时吃第二顿,晚上9时多饿了就吃饼干之类的零食。

姜月琴的女儿透露,母亲虽睡得晚,但睡眠质量极佳,躺下几分钟就能入睡。让人佩服的是,姜月琴心态通透,一辈子善良温和,从不与人争执,待人接物彬彬有礼,说话轻声细语。这种“不生气、不较真,心里不装事”的人生态度,搭配上独特的作息习惯,让她在百岁高龄依然胃口极好。



AI制图/余宁山

两位老人的案例各有不同,但都指向了一个共同的现象:健康的睡眠状态并非只有一种固定模式,关键在于贴合自身状态、保证睡眠质量。

### 判断睡眠是否健康,不能只看时长

“刘奶奶和姜奶奶的案例都是个体差异的体现,不能简单等同于‘睡得越久越长寿’。”湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科副主任、主任医师陈金虹表示,睡眠时长与长寿之间没有绝对的“正相关”,盲目追求超长睡眠反而可能暗藏健康风险。

从医学常识来看,不同年龄段的人有着明确的推荐睡眠时长:成年人建议每天睡7至9小时;老年人由于睡眠周期变短、夜间睡眠易不连贯,推荐时长为7至8小时。研究数据显示,成年人若长期每天睡眠超过10小时,肥胖、糖尿病、心血管疾病等健康问题的发生概率会显著增加,反而不利于健康长寿。

为何刘奶奶和姜奶奶的“非主流”作息没有引发健康问题?陈金虹解释,核心在于两点:一是“自愿性自然睡眠”,二是“无不适症状伴随”。“判断睡眠是否健康,不能只看时长这一个维度。”陈金虹表示,睡眠质量、作息规律、身体感受同样重要。有些人数小时的深度睡眠,远胜于10小时的浅度睡眠;像姜奶奶那样的特殊作息,只要长期稳定、不影响身体健康,也可视为适合自己的健康模式。反之,若出现非自愿嗜睡、睡醒后疲惫不堪,或伴随基础疾病的睡眠时长突变,可能是健康警报,需及时就医排查病理因素。

此外,“心态通透”这一点也与睡眠健康息息相关。心理学研究表明,情绪平和、心态豁达能减少焦虑、抑郁等负面情绪对睡眠的干扰,有助于提升睡眠质量;优质睡眠又能反过来滋养身心,形成良性循环。

### 不焦虑不盲从,寻求自己的优质睡眠

无论是92岁的刘奶奶,还是101岁的姜奶奶,她们的长寿都不是单一因素造就的,但高质量的睡眠无疑是其中的核心基石。对于普通人而言,无需盲目模仿老人的特殊作息,找到适合自己的健康生活方式,是通往长寿的正确道路。

睡眠的核心是“适合自己、质量优先”,想要拥有健康睡眠,可参考以下标准:入睡快,躺下后30分钟内能够入睡;睡眠深,夜间不易频繁醒来,即便醒来也能快速再次入睡;作息稳,每天睡觉和起床时间相对固定,避免熬夜扰乱生物钟。

针对老年人常见的夜间易醒、早醒问题,陈金虹建议:白天午睡控制在30分钟内,下午3时后不再补觉;多到户外晒太阳、适度活动,有助于调节生物钟,改善夜间睡眠质量。若长期存在入睡困难、嗜睡、睡醒后疲惫等情况,影响日常生活时,应及时到医院睡眠障碍专科检查,切勿硬扛。

除了优质睡眠,长寿还需要多方面的协同保障。饮食上,无需追求特殊养生食谱,保持均衡营养即可,像姜奶奶那样不挑食、适量摄入喜爱的食物,也是一种健康的饮食态度;心态上,学习姜奶奶“不生气、不较真”的豁达,减少情绪内耗,保持心情愉悦,这对睡眠和全身健康都大有裨益。

适度的运动同样不可或缺。老年人可根据自身情况,选择散步、打太极等温和的运动方式,避免久坐不动;成年人则应保持规律的中等强度运动,增强体质的同时,也能有效改善睡眠。

生活中,不少人容易陷入“睡眠时长焦虑”,觉得少睡一小时就会损伤身体;也有人盲目迷信“超长睡眠”“特殊作息”能带来长寿。事实上,长寿没有统一的模板,每个人的体质、生活环境不同,适合的生活方式也必然存在差异。健康长寿是睡眠、饮食、运动、心态等多方面因素综合作用的结果。优质睡眠为身体修复提供保障,均衡饮食为生命提供能量,适度运动增强体能,良好心态滋养心灵。这四个维度相互支撑、缺一不可,共同构成长寿的“四大支柱”。

# 舌头上长一个小疙瘩 竟是早期舌癌信号

### 长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔及有口腔癌前病变史人群,应定期自查并重视口腔检查

长沙晚报1月31日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 蔡旭 谢玲)舌头上长了一个不痛不痒的小疙瘩,没把它当回事的胡先生怎么也没想到,这竟是早期舌癌的信号!所幸就医及时,长沙市第四医院滨水新城院区耳鼻喉头颈外科为他成功实施舌癌根治术,这场健康危机被成功化解。

20天前,47岁的胡先生发现舌部冒出一个小疙瘩,想着不痛不痒,他便没把此事放在心上。可是,这个小疙瘩迟迟没有消退,这才让他警惕起来。近日,他来到长沙市第四医院检查,病理活检结果显示为早期舌鳞状细胞癌。

长沙市第四医院滨水新城院区耳鼻喉头颈外科副主任、副主任医师聂瑾解释,舌癌是口腔颌面部常见的恶性肿瘤之一,多发生于舌侧缘,男性发病率高于女性,多为鳞状细胞癌。它恶性程度较高,生长较快,容易发生局部侵犯和淋巴结转移。若不及时治疗,可严重影响语言、吞咽功能,并带来剧烈疼痛,晚期甚至可危及生命。

“舌癌并非不可战胜,只要早期发现,规范治疗,完全有希望获得良好康复。”聂瑾提醒,要密切关注口腔内的细微变化,尤其是长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔的人群,以及有口腔癌前病变史的人群,应定期自查并重视口腔检查,出现上述症状应及时就医诊治。

舌癌早期可能症状不明显,如果发现以下症状,且症状持续超过两周不缓解,应高度警惕,及时就诊:

无痛性溃疡:舌头上出现经久不愈(>2周)的溃疡,边缘硬韧、隆起,疼痛感却不明显。

异常斑块:舌面出现擦不掉的白色斑块(白斑)、红色斑块(红斑),或表面粗糙、增厚。

新生物或肿物:舌部出现肿块、结节,或菜花样新生物,生长较快。

伴随症状:不明原因的舌痛、吞咽不适、言语不清,或颈部出现无痛性肿块。

“舌癌并非不可战胜,只要早期发现,规范治疗,完全有希望获得良好康复。”聂瑾提醒,要密切关注口腔内的细微变化,尤其是长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔的人群,以及有口腔癌前病变史的人群,应定期自查并重视口腔检查,出现上述症状应及时就医诊治。

过去,舌癌多见于中老年人群。近年来,受不良生活习惯等因素影响,此病呈现年轻化趋势。目前,舌癌的确切病因尚不完全明确,通常是多种因素导致的。其中,长期吸烟、饮酒、咀嚼槟榔等不良生活习惯,以及