

中国楹联学会副会长、省楹联家协会主席鲁晓川点评“地标挂春联 长沙开门红”2026长沙春联作品

大美长沙看妙联

长沙晚报2月10日讯(全媒体记者 宁莎鸥)由长沙市文旅广电局和长沙晚报社联合主办的“地标挂春联 长沙开门红”2026长沙春联征集大赛,已于近日落下帷幕。11日,本次活动的揭联仪式就将举行。10日,记者专访中国楹联学会副会长、省楹联家协会主席鲁晓川,请他对本次大赛情况与获奖作品做点评。

“地标挂春联 长沙开门红”长沙春联征集大赛2025年举行了第一届,得到了全国文友们的热烈响应。长沙地标上,一副副精妙的对联成为最靓丽的文化景观。2026年的第二届大赛自1月14日起面向全社会征稿,半个月时间,就收到全国各地对联爱好者投稿作品4000余副。评委会接到任务后制定了新的评审规则,除继续坚持格高、味厚、意新、辞达、律合几方面标准之外,根据大赛启事要求、特别强调体现星城长沙的独特气质。按照匿名评审、公正公平原则,经过初评、复评和终评,最后选出了等级奖项作品。

获得一等奖的是题中山亭的作品:胜日喜清游,遥忆先锋开大道;星城弘博爱,好句春色到斯亭。

中山亭建于1930年,为一高16米的西式方形建筑,共5层,为纪念伟大的革命先驱孙中山先生,故命名为中山纪念亭。建成后,装上了从德国购进的电动标准时钟。人们从此经过,举目遥望,即可获知时间。所以,中山亭的建成又是长沙城市使用公共标准时钟的开始。而中山亭所处的黄兴路北口与中山路相交的三角地带,是长沙市区一处著名的历史地段——在清朝中后期,这里驻扎着保卫衙门的“先锋卫士营”,因此被称为先锋厅。鲁晓川点评:“知道这些掌故之后再来看此联,不但可感其典型贴切之巧,更可赏其韵味曲包之妙——上联‘先锋’二字不但稳切地名,更可让人联想到革命先驱的创举和壮怀。下联的‘弘博爱’更将长沙人文精神的今古传承进行了精妙的概括,最后用‘好句春色到斯亭’聚焦到眼前的地标景观之上。综合言之,上联思路侧重于时间上的抚今追昔,

下联则是空间上的由面到点。《文心雕龙》云:寂然凝虑,思接千载;悄焉动容,视通万里。此联得之矣。”

二等奖作品中有题文庙坪一联:文看倚马,有骥骥骅骝,倍饶才气;庙见获麟,喜潇湘洙泗,共洽春风。

鲁晓川点评,此作上联无疑是从即将到来到的马年之“马”得到灵感,首先想到“倚马之才”,继而想到马中精英——“骥骥骅骝”,最后落到“倍饶才气”,几个分句结合,形象地表现了长沙之“文”。下联则以“麟”与上联“马”形成工对,更以“获麟”之典,表现传承优秀文化的担当。对于“获麟”的理解,作者肯定认可《公羊传》所说:麟者,仁兽也。有王者则至,无王者则不至。由此再联想到“潇湘洙泗”,最后以“共洽春风”作结,可谓一脉贯通,情景俱到。

另外一副二等奖作品则是题长沙晚报:电光铅火,七秩昔传奇,已向人民交答卷;报网微端,全媒今焕彩,再将鸿笔写春风。

鲁晓川也给予了肯定:上联回顾长沙晚报七十年的辉煌历程,以“已向人民交答卷”作结,可谓玉振金声,写出了信念,也展现了高度。下联则巧用意象,将晚报在新时代的新发展进行了诗意化表达。全联既雅正沉厚,又灵动飞扬,舒卷自如,颇为难得。

其余的获奖作品,或将前人妙句有机融入(如《题杜甫江阁》之“檐燕裁春,岸花铺锦”),或以巧思创造瑰奇画面(如《题浏阳门》之“听一江漱玉,溅作星辰十万灯”),或以工对展现长沙人的胸襟和信念(如《题天心阁》之“策马声”对“拿云手”),或以巧对勾连古今(如《题潮宗街》之“复兴图”对“时务印”)……都值得反复琢磨品味。鲁晓川介绍:“爱联的朋友们,请打开长沙晚报先睹为快吧!再过几天,在长沙各大大地标所在之处,您更可欣赏到书法家手书的获奖妙联,大美长沙,于斯可见矣!”



题中山亭对联作品:胜日喜清游,遥忆先锋开大道;星城弘博爱,好句春色到斯亭。均为主办方供图



题天心阁获奖对联作品:星耀天心,收官不負拿雲手;春登閣頂,開局猶聞策馬聲。



跆拳道项目的冬训分为基础储备期、专项提升期和整合强化期三个阶段。长沙晚报全媒体记者 余劭劭摄

贺龙体校跆拳道队热力冬训,省运会目标保三争五 长沙跆拳道小将踢出“省运加速度”

长沙晚报全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇

“不要害怕输,要敢于做动作,发挥自己的特点。”临近年关,长沙市贺龙体育运动学校内的各个训练馆内仍旧人声鼎沸、热火朝天,多个项目的队伍在积极冬训,全力冲刺今年将在益阳举办的湖南省第十五届运动会。在跆拳道馆内,踢靶声、脚步声交织成热烈的训练乐章,“砰砰”声不绝于耳,贺龙体校跆拳道主教练曹瑞林则一直在场边指导在实战训练中的运动员,声音洪亮,整个场馆内都听得到。

根据安排,跆拳道项目的冬训时间为2025年11月7日到2026年3月31日,分为基础储备期、专项提升期和整合强化期三个阶段。“第一阶段主要是强化身体素质,规范技术动作,培养意志品质;第二阶段是全面提升专项体能,巩固技术动作,引入基本战术;第三阶段是实现技战术与体能的融合。”曹瑞林介绍,目前备战省运会的运动员大概是30名,“我们现在处于冬训第二阶段,一天三练,要把身体力量和体能练好,为来年开春的实战对抗做准备。”

杜伊晨今年13岁,从小学三年级开始练习跆拳道,现在是贺龙体校跆拳道队的队员,“以前在小学的时候,看到一些哥哥姐姐在练习,就觉得这个项目特别帅、特别飒,然后我慢慢就喜欢上了跆拳道。”经过几年的练习,杜伊晨的水平突飞猛进,在去年的长沙市第十一届运动会跆拳道项目中,杜伊晨代表蓉园小学拿到了少年组女子53公斤级的冠军,“这一次冬训,我希望提升出腿的速度和自身的耐力。”省运会上杜伊晨将参加44公斤级的比赛,谈起目标,杜伊晨说:“尽量进前三,如果发挥好,也想冲一下冠军。”

贺龙体校跆拳道队自2002年建队以来,一直是学校重点建设的竞技项目之一,代表长沙市参加了众多省级及全国性赛事,并屡创佳绩。作为“湖南省高水平体育后备人才基地”,贺龙体校已累计向国家跆拳道队、湖南省专业队、省体校等单位输送了100余名优秀运动员,其中包括湖南省首位男子跆拳道全国冠军欧阳彬。在去年进行的第十五届全国运动会跆拳道项目决赛中,贺龙体校输送的队员黄锦斌代表湖南省参赛,摘得男子58公斤级铜牌。

同样在去年,以贺龙体校跆拳道队为班底组建的长沙市代表队,在2025年湖南省青少年跆拳道锦标赛上发挥出色,一举斩获9金、13银、17铜的优异成绩,获得团体总分第一名。“应该说,依靠我们学校的队伍建设,和明德天心中学、长铁一中、东雅中学、蓉园小学等一批跆拳道项目基地校的人才输送,长沙市的整体实力是全省领先的。”曹瑞林说,今年的省运会,长沙市跆拳道队定了保三(金)争五(金)的目标,“如果能冲击更好成绩,我们也会全力去争取。”

“备战省运——冬训正当时”系列报道



三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

中医体质有“国标”了,调体养生更精准

国家标准将于今年4月1日起正式实施,将进一步规范临床体质辨识流程,让调治方案更具科学性与权威性

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

“一吃甜食和油炸食物就长痘,嘴里还发苦,湿热体质真是伤不起!”“一到冬天就格外怕冷,手脚冰凉,平时还会痛经,外婆说我是‘体内阳气不足’的阳虚体质。”体质作为一个中医概念,早已融入百姓日常生活中。不过大家对体质的认知多来自经验,缺乏统一、科学的判断依据。

近日,国家市场监督管理总局(国家标准委)批准发布了《中医体质分类与判定》(GB/T46939—2025)推荐性国家标准,由国家中医药管理局组织起草,将于今年4月1日起正式实施。这意味着,流传千年的中医体质学说首次有了国家级标准化依据。辨识中医体质为何需要国家标准?中医九种体质有哪些特点?了解体质类型对调体养生有何意义?记者请湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊霖进行解答。

辨识中医体质为何需要国家标准

熊霖介绍,中医体质学说是中医学的重要组成部分,认为人的体质可分为不同类型,不同体质的人在健康管理、疾病预防和治疗上应有不同侧重。然而,长期以来,中医体质分类缺乏统一标准,不同机构、不同专家的判定方法存在差异,影响了体质辨识的科学性和推广应用。

《中医体质分类与判定》国家标准在这一背景下应运而生,它基于2009年至2024年的最新中医体质研究成果,对九种基本体质类型的特征进行了循证革新的表述,并确定了标准化的体质辨识方法。

“了解自己的体质类型,并通过生活方式调理或专业方案进行干预,能有效预防易感疾病的发生,有助于整体健康管理。”熊霖表示,不同体质人群的养生重点有所不同,如阳虚质人群,感邪易从寒化,极易出现咽喉疼痛、失眠、烦躁、手足颤抖、便秘等病症。医生会建议其多吃瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润食物,少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒等性温燥烈的食物,并避免熬夜和剧烈运动。

辨识体质和养生建议仍需前往中医医院,通过专业中医师的“望闻问切”进行综合判断。《中医体质分类与判定》国家标准出台后,将复杂的体质判定,转化为可操作的标准化方法,通过典型体征问题筛查与等级计分算法结合,打破了传统体质辨识“凭经验、靠主观”的局限,推动中医体质调理走向普及化、规范化。

中医九种体质各有哪主要特点

熊霖介绍,中国工程院院士、国医大师王琦在继承古代及现代体质分型方法的基础上,结合临床实践提出了九种体质,具体包括:平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

平和质:这是正常、健康的体质,往往表现为体态适中、面色红润、精力充沛。

阳虚质:阳气不足,畏寒怕冷,四肢不温,喜热饮食,精神不振。

阴虚质:阴液亏少,口燥咽干,手足心热,易失眠,大便干燥。

气虚质:元气不足,爱出汗,容易疲乏。舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。

痰湿质:痰湿凝聚,形体偏胖,腹部肥满,口黏苔腻,容易困倦,易打鼾。

湿热质:湿热内蕴,面垢油光,易生痤疮,口苦口干,大便黏滞。舌质偏红,苔黄腻,脉滑数。

血瘀质:容易烦躁,健忘,性情急躁。血行

不畅,易出现斑疹,肤色、口唇黯淡。刷牙时牙龈易出血,眼睛常有血丝,皮肤容易干燥、粗糙。

气郁质:气机郁滞,情绪低落,紧张焦虑,敏感多虑,胸胁胀满。

特禀质:主要指过敏性体质,皮肤易起抓痕、紫斑,易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等。

新标准让调治方案更具科学性与权威性

“中医治未病,始终以体质调理为核心,践行‘辨体、辨病、辨证’三辨结合的诊疗模式。”熊霖介绍,在偏颇体质与亚健康状态调理方面,临床的干预方案与新标准理念高度契合,旨在为群众提供高质量的中医健康服务。

在体重管理领域,针对痰湿质、气虚质、阳虚质、湿热质等易肥胖体质,制定个性化综合干预方案,摆脱“一刀切”的减重误区。中医认为,肥胖的核心多与脾胃运化失常、痰湿内蕴、阳气不足相关,不同体质的肥胖成因与表现各有差异。

依托新标准的体质判定规范,精准区分不同体质类型,采用中药内服调理脏腑机能。如为痰湿质患者开具健脾祛湿方剂,为气虚质患者辅以益气健脾方药;同时搭配艾灸、拔罐、穴位埋线等中医外治法,刺激经络穴位以促进代谢、祛湿通络;再结合膳食指导与运动建议,从根本上改善肥胖体质。临床中,众多患者不仅



漫画何朝霞

吃饭频繁哽噎,或是食管癌

此病早期无明显症状,但会出现四大“预警信号”

长沙晚报2月10日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 陈俊廷)“以为是咽喉炎,没想到是食管癌!谢谢你们帮我找到病因,及时精准治疗。”近日,在长沙市第四医院接受胸腔镜联合腹腔镜食管癌根治手术后顺利出院的吴先生感慨万千。

数月前,吴先生频繁出现进食哽噎感,食物难以下咽,需靠喝水辅助,直到完全无法吞咽他才到长沙市第四医院胸外科就诊。经检查,他被诊断为食管癌。

胸外科主任医师张建新介绍,食管癌早期症状不典型,常被误认为慢性咽炎或消化不良,导致患者延误诊治。其实,食管癌早期虽无明显症状,但一般会

生活资讯全搜索 为您服务全天候
电话:0731-82205305
QQ:800083498
微信:长沙同城通
广告类:60元/行 资讯类:50元/行 正文13字/行
标题限9字以内(占2行) 套红加收20% 套彩加收30%
[刊登资讯不出门 手机平台同步服务]

公告声明

关于解除合同的声明

胡艳红,自2017年11月20日起至今我公司无法与您取得联系且您存在预期违约情形,鉴于此,无法履行与我公司签订的《青园小区商业物业临时服务合同》全部条款,在登报之日起我公司解除该合同。由此造成的法律后果将由您自行承担,我公司保留对您此前未履行义务之追索权。特此声明。湖南有色物业管理有限公司 2026年1月16日

商业租售转让

晚报房产租赁

原晚报宿舍第1幢2层202房,位于开福区油铺街60号,面积42.15㎡;佳天宁花园2栋2806房,位于雨花区桂花路248号,面积85.56㎡;德思勤城市广场A-2地块6层5-6002、6004房,位于雨花区湘府中路18号,每套面积50.22㎡;喜盈门范城5栋2201房,位于雨花区万家丽中路三段36号,面积76.08㎡;骑龙苑N单元六套房,位于湘江新区梅溪湖骑龙大街,每套面积从82.37-126.44㎡不等;悦榕湾二期53栋A户H户型102号,位于湘阴县袁家铺镇紫花村,面积493.83㎡。以上楼盘均地段良好、交通便利。欢迎有意向的个人或单位进行联系,联系人:1387592933(刘先生)。

下列证件声明作废

●谭前欢(父亲:谭佳亮,母亲:李飞)遗失中南大学湘雅二医院出生医学证明,出生证编号:O430956428,声明作废。