

“马”力全开，成长与快乐双向奔赴

长沙创新“家校社”协同育人，让寒假从“看护空窗期”转变为“成长浸润期”

长沙晚报全媒体记者 张炎炎 实习生 刘政宇 邹静逸

近40天的寒假，孩子谁来带？怎么过才有意义？对于长沙的许多有娃家庭而言，这是最真实的焦虑。记者发现，在“家校社”协同育人的系统性推进下，今年长沙的“超长寒假”有了不一样的风景：工会、妇联、共青团等铺开公益托管阵地，街道社区承接“带娃”最后一公里；文博场馆与科技馆各显神通，打开“第二课堂”的万千可能。家庭、学校、社会如同三个齿轮紧密咬合，让寒假从“看护空窗期”转变为“成长浸润期”。

马上行动：公益托举破解“看护难”

“平时我和孩子妈妈都要上班，家里又没人帮忙，孩子一放假我们就发愁。现在好了，每天她都有地方去，能学东西，还交了新朋友！”2月2日，王先生下班后来湖南湘江新区观沙岭街道滨江社区工会托管班接女儿。“今天有书法老师教我们写钢笔字，我更喜欢口才课，老师教我们怎么当主持人！”三年级的小姑娘迫不及待和爸爸分享当天的收获。

这是寒假期间，长沙市总工会组织开展的3000个“暖心托”的生动缩影。

1月26日，长沙小学生率先开启“寒假模式”。长沙市总工会组织开展的2026年寒假职工子女爱心托管班同步启动，重点覆盖新就业形态劳动者家庭。芙蓉区“芙蓉朵朵”爱心托管班、望城区职工子女寒假托管班、天心区总工会三只熊冰雪王国滑雪班……一个个特色托管品牌，让“娘家人带娃”无缝衔接。

天心区关工委连续第15年推出“暖心托管·快乐寒假”少年儿童冬令营，以“小班化、专业化、沉浸式”为特色，六大特色班精准匹配不同年龄段：在国际象棋班的黑白对弈间，孩子们学会落子无悔；在科学实验课上，电路搭建与模型组装让孩子的好奇心有了落点；主持人班让腼腆的孩子第一次敢于在众人面前开口。200余名少年儿童在5天公益课程里，没有被“抢跑”的压力，只有被看见的欢喜。

妇联组织全线集结，浏阳市各级妇联以“把爱带回家——暖心护航伴成长”为主线，将公益托管与文化传播深度融合。这一边，孩子们用扭扭棒制作鞭炮挂饰，在绘本故事中读懂吉祥寓意；另一处的编程课，为乡村孩子点燃未来梦想。

安全守护不会缺席，望城区消防救援大队走进望城一中外国语学校托管班，消防宣传员以“消防小故事”讲述冬季取暖风险、烟花爆竹燃放规范。

从周报班到弹性时间接送，越来越精细化的服务让“官方带娃”不仅暖心，更加贴心。

制度化的保障，则是公益托管从“阶段性福利”向常态化、制度化服务转变。长沙市总工会2025年出台《爱心托育托管用人单位管理和补助办法(试行)》，以制度形式对托管托育服务进行规范与支持，为推动普惠托管提供了创新实践样本。

马上体验：场馆赋能打开“新视界”

公益托管为家长“松绑”，长沙数十家文博场馆、科技馆的集体入场，展示了其作为青少年多元成长“教育合伙人”的姿态。

“同学们，你们脚下踩着的砖块，是目前长沙地面仅存的一段古城墙，守护长沙城已有3000年历史。2月4日，天心阁景区，长大附中的学生登上古城墙，一段段抗日将士的血性故事，让高一女生蒋悠热泪盈眶。

“以前来过好几次，都是走马观花。这一次深度研学，站在古城墙上，听当年守城官兵鏖战数日、誓死不退的故事，我对‘心忧天下、敢为人先’的湖湘精神有了完全不同的感触。”作为土生土长的长沙妹子，蒋悠把这次经历写进了寒假实践心得里，“从前我觉得家乡是一个地理坐标，现在我觉得家乡是一种可以继承的精神。”

这种体验得益于天心阁全新打造的研学实践。2025年，结合实景化思政教育，天心阁景区运营团队为不同年龄段孩子设计了差异化研学课程：小学生在“城墙寻宝”“阁楼楹联临摹”中完成对长沙的历史启蒙；中学生从红色故事、文物建筑等角度，将古城保护转化为可操作的学术议题。

仅寒假开始的两周时间内，天心阁景区接待各类研学及社会实践活动近千人次，其中既有远道而来的跨省研学团、以班级为单位定制的深度实践课，也有三五家庭“自由拼团”预约的小规模探访组。

“当家乡的历史成为自己脚下丈量的土地，口中讲述的故事，文化认同便在这一刻完成了从‘他者’到‘我者’的转换。”天心阁景区运营负责人介绍。

“甜酒，甜酒，小钵子甜酒……”长沙图书馆“十二道年味”新春特色民俗实践活动现场，一声声走街串巷的叫卖调，不仅唤起了“80后”父母的童年记忆，更让长沙细仔、细妹子第一次听懂了什么叫“年味的信号”。

孩子们围坐在长桌前，动手学做望城小钵子甜酒，以非遗技艺为媒介，将劳动教育、传统文化、观察写作和科学探究融于一次精心设计的“食育+阅读”跨学科实践。“我们不是简单教孩子做手工，而是希望他们在动手的过程中，理解食物背后的时间、人情和土地。”长沙图书馆负责人介绍，“十二道年味”系列以春节传统饮食为线索，从腊月二十四一直铺陈到正月十五。除了小钵子甜酒，还有手打糍粑、糖画、花馍、元宵灯笼等项目。

湖南省地质博物馆推出“科普训练营”“文明



在长沙简牍博物馆“简博研习社”寒假公益活动中，青少年沉浸式邂逅简牍文化。长沙简牍博物馆 供图

辅导员”“科普小学员”等科学实践，让孩子们触摸到“地球的真相”。

在“小小矿物鉴定师”活动现场，12岁的男孩王禹桐手握放大镜，依据晶形、光泽、条痕颜色，将“辉钨矿”与“黄铁矿”准确区分。他填写的矿物鉴定记录表，是该博物馆研究员专门为青少年设计的简化版科研流程。连续5天的“地博寒假营”，孩子们不仅能上手操作偏光显微镜，还能走进库房，近距离观摩不常对外展出的珍贵标本。在科普图书分享会上，古生物学家和中学生围坐对话，从一块化石的发现聊到进化论的百年争议——科学精神，在平等的问答之间生长。

1月27日，湖南省科学技术馆B馆，一场特殊的“盲盒挑战”正在紧张进行。来自全国18支中小学队伍的孩子们屏息凝神，等待抽取当天任务的“工程盲盒”：“起重机挑战”“风力发电站”“挖掘机工作坊”“桥梁建造”“工业流水线”“重力小车”，现场抽签，随即开启限时搭建。

青园梓枫小学一支由1名一年级、2名二年级和2名三年级学生组成的“低年级战队”格外引人注目。从任务解读到方案设计，从材料甄选到模型搭建，再到功能测试和现场答辩，这群小娃娃完整走完了工程师工作的每一个环节。“相信孩子们可以在这样一次次的实战中感受科技的魅力和挑战带来的乐趣。”一名家长说。

成长浸润：一座城市对青少年成长的托举

从天心阁的历史纵深，到图书馆的非遗温度，再到地质博物馆的地球脉动、科技馆的工程梦想——长沙的文化场馆矩阵，正在为青少年铺设一条从“认识家乡”通往“探索世界”的认知走廊。

而这背后，站着整座城市。公益托管，不是孤立的福利派送，而是制度化的精准覆盖；文博场馆的研学实践并非“景点打卡”，而是场馆主动转型“教育合伙人”的系统作为。

“家校社”协同育人，从来没有旁观者。从市级部门的政策破冰，到街道社区的阵地承接；从文博场馆的课程研发，到公益组织的资源注入——每一个环节都在回答同一个问题：当孩子走出校园，城市能给他们什么？

长沙的回答是：被稳稳托住的安全感，和被充分供给的可能性。

在这个被“家校社”合力托举的协同育人场域里，孩子们自在生长且乐在其中。



健康

刷手机刷到脑子“转不动”？宅家过年当心脑雾

专家提醒：从作息、饮食、运动三个方面预防这种新型假期综合征

长沙晚报全媒体记者 徐媛

春节假期临近，不少人打算宅家放松，甚至提前进入“躺平模式”：手机不离手，短视频刷到深夜，三餐凑合吃，久坐不动一整天。连续几日，一些人发现自己陷入了一种奇怪的状态，一闲下来就被手机“绑架”，越刷越觉得脑子发沉、思路卡顿，话到嘴边想不起该说什么，甚至转头就忘自己该做什么，连简单的思考都觉得费力。

中南大学湘雅二医院神经内科副主任医师蒋正提醒，这种脑子“不转了”、思维模糊的状态，其实就是当下常说的脑雾。尤其是假期宅家，不良的生活习惯会让脑雾更容易找上门，甚至假期结束后，还会让人难以快速切换到工作、学习模式。

脑雾不是疾病，却是身体的“预警信号”

“脑雾是指由于各种原因导致大脑呈现出思维迟缓、模糊、不清晰的状态。它并不是一个医学上的正式疾病诊断，而是一种身心状态的描述，是一种常见的亚健康状态。”蒋正介绍，很多人误以为脑雾是“脑子出了问题”，因此过度焦虑。其实，脑雾更像大脑发出的“预警信号”，提醒我们当前的生活方式、身体状态，已经超出了大脑的承受范围，需要及时调整。

脑雾如何形成？这些习惯最易诱发

导致脑雾的原因多种多样，既和身体内部状态有关，也和外部生活环境、生活习惯密切相关。

“大脑没睡够、没睡好，自然转不动，这是假期宅家诱发脑雾最主要的原因。”蒋正介绍，很多人假期里彻底放松作息，白天睡懒觉，晚上刷手机到凌晨，甚至黑白颠倒，看似“睡够了时间”，却依然觉得疲惫、脑子发沉，核心问题就在于睡眠质量差，大脑没有完成有效的自我修复。

很多人虽然睡够了8小时，但熬夜刷手机、睡前看电子屏幕，会抑制褪黑素的分泌，导致睡眠变浅，难以进入深度睡眠状态。久而久之，大



压力大也伤脑，这些原因也可导致脑雾

除了以上高发原因，还有其他因素也可能导致脑雾：甲状腺功能减退时，身体代谢变慢，大脑供血、供能不足，也会出现思维迟缓、记忆力下降等脑雾症状。

全身疾病：多发性硬化、脑震荡、多动症、糖尿病等。例如，糖尿病患者如果血糖控制不佳，会损伤大脑神经和血管，导致认知功能下降，脑雾症状会更加明显。

药物副作用：肿瘤化疗药物、镇静剂、抗过敏药等可能影响认知功能。

环境因素：长期接触重金属、空气污染物等可能对大脑功能产生慢性影响。

出现脑雾怎么办？几招找回清晰大脑

生活方式的调整是缓解和预防脑雾的核心，尤其是针对假期宅家诱发的脑雾，从作息、饮食、运动三个方面入手，就能快速看到效果。

蒋正建议，假期里也要保持规律的作息，尽量做到早睡早起，避免熬夜，每天保证7至8小时的睡眠；睡前1小时远离电子屏幕，看书、听舒缓的音乐、泡脚等，放松心情，帮助入睡；白天尽量不要睡太久的懒觉，午睡时间控制在20至30分钟以内，避免影响夜间睡眠，让大脑能够正常进入深度睡眠，完成“排毒”和修复。

注意均衡饮食，给大脑补充“燃料”。多吃富含B族维生素的食物，比如粗粮(玉米、燕麦、糙米等)、蔬菜(菠菜、胡萝卜等)、瘦肉、鸡蛋等，少吃高油、高糖、高盐的食物和加工食品，减少肠胃负担，让营养能够正常输送到大脑。

假期宅家不要久坐不动，建议每天进行30分钟左右的适度运动，比如散步、慢跑、瑜伽、拉伸等，也可以在家做一些简单的家务，比如打扫房间、做饭等，让身体动起来。

日常生活中也要注意合理规划时间，减少“无效消耗”。

一是控制电子屏幕使用时间。给自己设定每天刷手机、看电子屏幕的时间上限，比如每天不超过2小时，并且不要连续刷太久时间，每隔30至40分钟就放下手机，让大脑和眼睛都能得到放松。

二是学会“断舍离”，减少信息过载。假期里，建议关闭不必要的手机推送，减少刷短视频、看无关资讯的时间，专注于自己当下做的事情，让大脑能够集中精力，减少无效信息的干扰，缓解思维混乱的症状。

如果脑雾症状比较严重，持续数周未见好转，或者严重影响日常生活、交流，甚至伴随头痛、头晕、肢体麻木、情绪持续低落、记忆力严重下降等症状，建议寻求专业医生的帮助。

六旬男子反复腹痛高热 肝脏里竟藏着脓包

发热+右上腹痛+糖尿病/胆病史是肝脓肿的“三联征”

长沙晚报2月12日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 王清清)近日，湖南航天医院急诊科来了一名62岁的男子，他捂着右上腹，面色痛苦地对医生说：“我肚子疼了6天，还一直发烧！”查体时，他的右上腹压痛明显，体温高达39℃。医生询问得知，患者有糖尿病病史多年，血糖控制不佳。急诊科医生立刻安排患者做超声检查。

超声科接诊的主任医师文新瑜介绍，超声检查所见：患者肝右叶有一个大小约4厘米×3.8厘米的混合回声包块，边界模糊，内部可见液性暗区伴细小点状回声飘动。彩色多普勒血流显像检查，显示脓肿周边血流信号增多，内部无血流。超声诊断“肝右叶混合回声包块，考虑肝脓肿(液化期)”。后续穿刺抽出了黄白色脓液，细菌培养证实为肺炎克雷伯杆菌感染，患者的病因终于水落石出。随后，患者在超声引导下接受了穿刺引流，排出了脓液，配合抗生素治疗，3天后体温恢复正常。

文新瑜解释，肝脓肿是肝脏内的化脓性感染，即肝脏里长了一个“脓包”，常见类型包括：细菌性肝脓肿，多由胆道感染、糖尿病或全身败血症引起；阿米巴性肝脓肿，由寄生虫感染导致，脓液常呈“巧克力酱”样。

超声检查是诊断肝脓肿的“第一眼睛”。这是因为：超声检查快速无创，在急诊情况下可迅速评估，无需等待；可动态观察，超声检查可清晰显示脓肿的“生命历程”，从早期炎性包块，到液化坏死形成脓腔，直至治疗后吸收愈合；可引导治疗，超声可精准定位，指导穿刺抽脓或置管引流，避免开腹手术。

同时，超声在治疗中扮演了“导航仪”角色，实时监控脓腔缩小情况，避免损伤周围血管、胆管，可评估疗效调整治疗方案。

肝脓肿早期属于炎症期，超声表现为肝内低回声团块，边界模糊，血流增多，易误诊为肿瘤，需结合病史来判断；液化坏死期，超声表现为混合回声，可见液性暗区、蜂窝征，此时是穿刺引流的最佳时机；愈合期，脓腔缩小，内部回声杂乱，壁增厚，需随访观察，避免复发。

肝脓肿的高危人群包括糖尿病患者，高血糖是细菌的“温床”，管理好血糖指标是关键；胆道疾病患者也要警惕，结石或炎症可能引发逆行感染；免疫力低下者，如肿瘤化疗、长期接受激素治疗的人群要谨防。

肝脓肿虽凶险，但可防可治。发热+右上腹痛+糖尿病/胆病史，是肝脓肿典型的“三联征”。超声作为首选的侦查工具，能快速揭开谜底，为治疗赢得时间。预防方面，先要控制基础病，如糖尿病、胆结石等；注意不明原因发热+腹痛的症状，需进行腹部超声检查；注意饮食卫生，避免阿米巴原虫的感染风险。如有类似上述患者的症状，需及时就医。