



2026年1月11日,在伊拉克教材印刷厂里,中伊双方技术人员在调试、检修设备。



长沙印刷企业通过技术输出、经验共享、人员培训等方式,帮助伊拉克合作伙伴打造可持续发展的印刷能力。均为天闻印务供图

客场力克合肥狂风 长沙勇胜上演史诗级逆转 绝杀!长沙勇胜10.7秒定乾坤

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 赵紫名)3月25日晚,2025-2026赛季NBL(全国男子篮球联赛)季后赛首轮第一场继续进行,长沙勇胜客场挑战合肥狂风。本场比赛,长沙勇胜在一直落后的情况下,在末节仅剩10.7秒时完成反超,并防下对手最后一攻。最终,长沙勇胜以81比80险胜合肥狂风,取得1比0领先,也抢回了主场优势。

作为常规赛第7名,长沙勇胜在季后赛首轮对上排名第2的合肥狂风。季后赛首轮采用三场两胜制,合肥狂风作为常规赛排名靠前的队伍手握两个主场,对于长沙勇胜来说,想要完成“保四争冠”的目标,是必须要在客场取得至少一场胜利。本场比赛,代理主教练许钟豪排出了田宇恒、邓愈鑫、王庆元、齐默尔曼、基德的首发阵容。首节开始,勇胜防守强度较大,邓愈鑫与刘剑阁均过早两犯,也让对手多次站上罚球线,在约翰逊第一节结束时,长沙勇胜16比25落后9分。

次节回来,合肥狂风打出5比0,领先至14分。勇胜暂停调整回来,王庆元里突外投拿到5分,同样打停对手。此后,刘佳鑫与加洛韦携手贡献两记三分,加上齐默尔曼硬打得手,勇胜将分差缩小至2分。节末,合肥狂风又打出进攻潮,以49比42领先7分结束半场比赛。易边再战,合肥狂风提高阵容高度,频频抢到前场篮板,打成二次进攻,比分再度被拉开。此后,双方互有攻守,第三节打完后,长沙勇胜59比68,还落后9分。

末节决战,勇胜的几次进攻失误,让合肥狂风抓住机会扩大领先,在还剩7分35秒时,勇胜已经61比75落后了14分。关键时刻,球队果断调整攻防策略,全员发力猛攻,全力追分,凭借一波强势的反扑,勇胜在终场前10.7秒由齐默尔曼罚球反超1分。合肥最后一攻,勇胜众志成城成功防下。最终,长沙勇胜81比80客场逆转合肥狂风,先下一城。

3月28日19:30,长沙勇胜将在主场中南大学体育馆(潇湘校区)与合肥狂风展开系列赛第二场对决,如能拿下,长沙勇胜将晋级前四,如果输球,双方将于3月31日晚在庐江城奥体体育馆进行第三场比赛,决定晋级归属。此外,勇胜俱乐部26日发布公告,由于此次主场场馆变更为临时性调整,时间较为仓促,为确保赛事安全有序进行,依据相关管理规定,3月28日晚对阵合肥狂风的比赛将不对社会公开售票。



长沙勇胜球员齐默尔曼投篮。勇胜俱乐部供图

智能+绿色双轮驱动,长沙持续擦亮“中国南方书刊印刷基地”金字招牌 “星印力”出圈,墨香奔赴山海

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 尹玮)3月27日至29日,2026岳麓书会暨第三十三届长沙图书交易会将在湖南国际会展中心举办,这一书香盛会备受全国书迷关注。印刷是图书行业的关键一环,历届长沙图书交易会都是长沙印刷企业展示实力形象的重要平台。今年,作为“中国南方书刊印刷基地”的长沙又将带来最新成果。

从产量到质量,长沙印刷业务忙

经过多年发展,长沙已从印刷业务“净流出地区”转变为“净流入地区”,日成书2000万册,产能位居全国主要城市第三。特别是2021年授牌“中国南方书刊印刷基地”以来,长沙已成为重大主题出版物印刷承接地,并谋划升级打造中国图书印刷中心。2026年1月,第六届中国出版政府奖获奖名单公示,10种印刷复制奖长沙独占2席;湖南天闻新华印务有限公司承印的《画中有“话”:敦煌石窟百讲》与长沙玛雅印务有限公司承印的《自然之声:陆上水中》。全国仅3家印刷企业荣获先进出版单位奖,天闻印务入选,长沙“三分天下有其一”。

从产品到产业,长沙印刷出海忙

2025年下半年,埃塞俄比亚教材专家Yazew Zerihun As-segid在长沙度过了忙碌充实的时光。原来在联合国儿童基金会等支持下,埃塞俄比亚启动了大规模的教材印刷项目,天闻印务承接了这笔订单,这也是企业有史以来最大的一笔海外业务。适逢生产旺季,在长沙多家印企的团结协作下,这批教材最终于今年1月顺利交付。近年来,湖南雅嘉彩色印刷

《画中有“话”:敦煌石窟百讲》与长沙玛雅印务有限公司承印的《自然之声:陆上水中》。全国仅3家印刷企业荣获先进出版单位奖,天闻印务入选,长沙“三分天下有其一”。

借助长沙图书交易会等重要平台,长沙印刷行业持续巩固行业内小产业链,拓展社会化大产业链,与全国出版发行单位共建共享中国图书印刷中心、图书发行竞争高地、图书盟友成长港湾。长沙印刷企业在服务国内市场的同时,也积极寻求拓展海外市场,呈现出积极向好态势,总体业务规模约1.5亿元。长沙印刷产品远销澳大利亚、沙特阿拉伯、美国、越南、孟加拉国、南非等近30个国家和地区;中南传媒与伊拉克教育部印刷合作项目的实行,标志着长沙印刷业实现了从产品出海到产业出海的跨越。

从智能到绿色,长沙印刷升级忙

科技赋能促转型,如果说这两年什么最火,答案一定是AI。在AI的赋能下,长沙印刷业正经历从“制造”向“智造”的跃迁。在长沙玛雅印务有限公司数字化印刷车间,印刷质量控制系统、自动化排产系统、数字孪生技术在生产线上的创新应用,提升了生产效率。在长沙玛雅印务有限公司,智能印刷、AI赋能的自动化印前处理系统、基于机器视觉的智能检测技术等前沿领域的创新实践,提升了产业价值。绿色环保促驱动,长沙印刷业在推广智能化生产设备的同时,也在推广低VOCs含量原辅材料,加速淘汰高耗能、高污染设备,推动印刷行业向智能化、绿色化深度转型。长沙玛雅印务科技有限公司平版装潢印刷品、凹版印刷过程及其产品双双通过中国环境标志产品认证。长沙诚合印刷有限公司采用低VOCs环保油墨及SGS认证纸张,确保产品符合食品级安全标准。

“印务千坊汇楚湘,墨香浓处即书乡。精工更助文华盛,岳麓云开见锦章。”回顾“十四五”时期,长沙印刷业产业规模逐步增大,竞争能力明显增强,产业水平大步提升,全国影响持续扩大,行业管理取得实效。展望“十五五”,长沙印刷业将瞄准“总产值超过300亿元”的目标奋进,持续擦亮“中国南方书刊印刷基地”的金字招牌。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

踏青赏花时,别让皮肤“闹情绪”

春季皮肤过敏问题多发,科学护肤需做好五件事

春风送暖,万物复苏,正是踏青赏花的好时节。然而,皮肤过敏等问题随之出现。记者从长沙各大医院获悉,受花期提前、气温波动等因素的影响,近期因过敏、荨麻疹等到皮肤科就诊的病案明显增多,不少市民被皮肤泛红、瘙痒、起疹等症状困扰。为何一到春天,皮肤就容易“闹情绪”?春季易发那些皮肤病?以前不过敏,为什么现在过敏?长沙市第四医院皮肤科主任、主任医师吴志强进行了详细解答。

为何春天皮肤爱“闹情绪”

“近日趁着雨歇去附近公园赏花,回到家就感觉不对劲,手臂泛起红疹,夜间瘙痒钻心……”长沙市第四医院滨水新城院区皮肤科候诊区,因花粉过敏导致面部红肿的肖女士一边用冰袋敷脸,一边无奈地说:“出门赏一次花就浑身痒到心慌,春天对过敏患者有点不友好。”从事服务行业的王女士每到春季就烦恼不断,四肢经常突发风团伴剧烈瘙痒,这种风团数分钟或数小时后又消退,反复发作痒痒不断,严重影响日常生活和夜间睡眠。她到医院就医,被诊断为季节性花粉过敏引发的慢性荨麻疹。

48岁的宋先生说,每年春季,他的湿疹就会复发,“好几年了,一到春天就发作,很痒,很难受。”“春季,空气中花粉浓度飙升,空气湿度变化,紫外线增强,多种因素诱发皮肤免疫反应,刺激释放组胺和白三烯等炎症介质,导致剧烈瘙痒、红斑、丘疹等症状。”吴志强分析,一到春天皮肤就容易过敏的原因主要包括:气温忽冷忽热,皮肤屏障扛不住,容易干燥、痒痒、敏感;春天阳光看着温柔,紫外线却在偷偷升级,一不小心皮肤就会晒红、晒痒、过敏;春天空气中飘满花粉、柳絮、粉尘等,加上天气回暖后尘螨活跃,“过敏星人”分分钟中招;湿度变化大,导致皮肤一会儿干到起皮,一会儿潮到闷痘,皮肤屏障一弱,问题就来了;气温一升,蚊虫出没,户外玩耍一不小心就被咬得又红又痒。那么,以前不过敏为何现在过敏?吴志强解释,第一是花粉暴露量增加,气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使目前空气中的花粉暴露量持续升高,超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状;第二是目前很多人免疫状态失衡,长期压力大、熬夜、感冒、劳累都可以诱发免疫失衡状态,从而对花粉产生过度免疫反应。



科学护肤五招

- 一、防晒别偷懒
 - 二、保湿是底线
 - 三、适当降低清洁强度
 - 四、远离过敏原
 - 五、调整生活习惯
- 吴志强表示,近期接诊患者中,主要是季节性过敏性接触性皮炎、虫咬皮炎、季节性湿疹、日光性皮炎(晒过敏)、荨麻疹等五类皮肤病。季节性过敏性接触性皮炎:主要表现为脸部、脖子发红,起小疙瘩、刺痛、痒痒,伴小红丘疹或脱屑,诱因多为花粉、柳絮、粉尘、尘螨。建议用冷藏纱布湿敷5至10分钟,每日冷敷2至3次,仅用温和洁面与修护霜,暂停彩妆面膜,忌热敷、按摩。虫咬皮炎:主要表现为四肢出现红色小疙瘩、风团,有的会起水泡,痒到忍不住抓,诱因为蚊虫、小虫子叮咬。建议户外活动时避免在草丛、树林中长时间停留,必要时使用驱虫剂。季节性湿疹:皮肤干燥粗糙、脱皮,伴红斑、丘疹,严重时出现水泡、渗水、结痂,痒痒易反复,大多是温度、湿度、过敏原、自身肤质共同作用,也与脾胃虚弱有关。建议冷敷止痒,干燥脱皮可厚涂修护霜,渗液糜烂需及时就医。日光性皮炎:诱因是春季紫外线变强+皮肤对光敏感。春季紫外线强度逐渐上升,若市民食用芹菜、柠檬等光敏性食物,加之皮肤对紫外线耐受度较低,面部、颈部、手臂等暴露部位易出现红斑、丘疹甚至水泡,伴随发红、痒痒或灼痛感,严重时还会脱皮、起水泡。建议冷敷降温,涂抹修护霜,后续严格物理防晒。荨麻疹:以“来去如风”的风团为典型特征,皮肤会突然出现大小不一的红色或苍白色风团,伴随剧烈瘙痒,数小时内可自行消退,极易反复发作。花粉、食物、尘螨、冷热刺激等均常见诱因,春季花粉症人群更是荨麻疹的高发群体。建议冷敷止痒,不要抓挠,可口服抗过敏药。

简单五招便可科学护肤

“很多皮肤问题,既是不当护理‘护’出来的,也是反复抓挠‘抓’出来的。”吴志强提醒,春季过敏季,科学护肤是关键,不妨做好以下五件事。防晒别偷懒。很多人觉得“春天太阳不晒人”而忽略防晒,实则春季紫外线已较强,是光敏性皮炎和色斑的高发期。外出时根据肤质及活动情况选择防晒产品,干性皮肤选择滋润型防晒产品,油性皮肤选择清爽型控油效果比较好的防晒产品,若长期户外活动选用防晒指数较高的产品,配合宽檐帽、遮阳伞等做好物理防晒。同时,尽量避免食用光敏性食物,如苜蓿、芹菜、菠菜、油菜、芥菜、马兰头、苋菜、香椿、西红柿、茄子、香菜、草莓、柠檬等。保湿是底线。皮肤不干,就不容易敏感。可以调整护肤品质地,冬天使用的高油分面霜可以逐步替换成质地更清爽的乳液,让皮肤呼吸更顺畅,防止因护肤品过于油腻而导致的毛孔堵塞、长粉刺等问题。春季空气湿度增加,但风大时易干燥,皮肤水分流失快,需加强补水。除了使用保湿乳液外,可定期敷保湿面膜,每周两到三次,为肌肤补充水分。适当降低清洁强度。春季气温回升,油脂分泌增加,但不宜过度清洁。建议从皂基洗面奶换成氨基酸洗面奶,减少对皮肤的刺激。同时,避免使用过热的水洗脸,水温为30℃至32℃,防止热水破坏皮肤的油脂层,降低皮肤的保湿能力。远离过敏原。春季是皮肤敏感高发期,空气中花粉等过敏原增多,做好防护,少去花草多的地方,出门戴口罩、穿长袖,回家及时洗脸、洗鼻子、换外套。调整生活习惯。吃对睡好,增强抵抗力。春季新陈代谢加快,应保持充足睡眠,每天睡7到8小时,促进皮肤新陈代谢。多吃新鲜水果蔬菜,补充维生素和水分,少吃辛辣油腻的食物减少对皮肤的刺激。如果皮肤出现持续不缓解的痒痒、红斑、丘疹等问题,或伴随呼吸困难、腹痛等严重症状,一定要及时到皮肤科就诊,切勿拖延。科学治疗,才能让皮肤尽快恢复健康,安心享受春日时光。

产后抑郁并不是矫情 可从三方面进行科学调节

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 符艳艳 奉水华)一些新妈妈莫名烦躁、易哭、提不起兴趣,这就是常说的“产后情绪低落”,一般1至2周会自行缓解。若这种情绪低落持续超两周,还伴随失眠、自责、兴趣丧失等表现,需警惕产褥期抑郁症。中医将其归为“产后情志异常”,认为其发生与分娩后特殊的身心状态密不可分。湖南中医药大学第一附属医院妇产医学中心副主任邹芝香提醒,若发生此类情况,与其被动应对,不如从产后初期就进行科学调节,帮助情绪平稳过渡。很多人以为产后情绪低落只是想多了,其实背后有生理和心理的双重原因。”邹芝香介绍,从中医角度看,产后情绪问题主要与三方面有关。一是“心血不足”。分娩耗气伤血,导致气血亏虚、心神失养,容易出现心悸、失眠、记忆力下降等表现;二是“肝气郁结”。产后角色转变、育儿压力增加,加上情绪调节不畅,容易导致肝气不舒,表现为烦躁、抑郁、胸闷等;三是“瘀血内阻”。产后体虚、劳累或受寒等因素,可能影响气血运行,也会进一步加重情绪波动。此外,吃对三餐能养气血、疏肝气。如玫瑰花茶、柑橘类水果、芹菜等有助于疏肝理气;小米粥、山药、莲子等有助于健脾养心;百合、小麦、温牛奶等有助于安神助眠。值得注意的是,新妈妈应尽量避免食用过于油腻、辛辣、生冷及过甜食物,以免影响脾胃功能,加重身体负担和情绪波动。邹芝香提醒,产后情绪波动在一定程度上属于正常现象,但如果情绪低落持续超过两周,且自我调节效果不佳,应尽早寻求专业医生帮助。中医认为,在外治方面,可通过穴位按压和中药足浴等方式舒筋理气。每日按压太冲穴、神门穴、三阴穴,每次3至5分钟,以轻微酸胀为宜,有助于缓解焦虑、改善睡眠、增强体质。此外,睡前进行中药足浴,可起到放松身心的作用。如选用艾叶、玫瑰花、合欢