

2026岳麓书会暨长沙图书交易会继续举行,多位知名作家与读者展开对话

名家云集,传递文字的力量



陈果《好的自己》新书分享会现场。

长沙晚报3月28日讯(全媒体记者 肖舞 宁莎鸥)3月28日,2026岳麓书会暨长沙图书交易会继续举行。本次盛会为期三天,在湖南国际会展中心及全城多个分会场举行,汇聚全国500余家参展商,近10万种精品图书,是集出版成果展示、行业交流、名家对话与文化体验于一体的综合性文化平台。当日,多位知名作家通过各种形式与读者展开对话,传递文字的力量。



葛剑雄在讲座中。

读者互动环节,均为主办方供图

葛剑雄解码中国古代王朝兴衰更迭

作为岳麓书会重点活动之一,著名历史学家、中央文史研究馆馆员、复旦大学资深教授葛剑雄出席岳麓书会举办的《皇帝与皇权》版权签约仪式,并带来了一场关于中国古代皇帝制度的主题讲座——“中国的皇帝与皇权”,为数百名到场读者及线上观众系统梳理了古代皇权的制度沿革与历史逻辑。

作为历史地理学领域的权威学者,葛剑雄教授长期致力于严谨史学知识的大众化传播。主题讲座中,葛剑雄教授以通俗易懂的语言,从“何为皇帝”“何为皇权”等基础概念切入,结合具体历史事件,深入浅出地剖析了

权力的运作如何受到制度、传统与现实的多重约束。他不仅为读者呈现了一幅贯通古今的历史图景,更引导大家透过表层政治现象,探寻中国古代王朝兴衰更迭的深层动因。

“如何从历史中真正汲取智慧?”在互动环节,面对读者的提问,葛剑雄给出了自己的建议。他表示,历史学习应因人而异,建议大众从自身认知出发,由浅入深,从优秀的普及读物入手。他特别强调,历史的学习不止于记忆数字与年份,更要在阅读中树立正确的历史观,理解历史背后的人性规律。

陈果携新书带大家探索自我成长

哲学博士、知名作家陈果当日于湖南国际会展中心(芒果馆)举办《好的自己》新书分享会。这场以“新的开始·好的自己”为主题的文化盛宴,吸引了众多读者齐聚现场,在深度对话与思想碰撞中,共同探讨自我认知与成长的终极答案。

活动现场暖意融融,座无虚席,陈果延续了一贯清静而有力量、真挚的表达风格,围绕“什么是自己”“什么是好的自己”“如何成为更好的自己”三大核心问题展开深度解读,层层递进地探讨了自我认知与价值探寻、内在力量与心理韧性、人际关系的边界感与滋养型关系的构建等关键话题,为现场读者厘清感性与理性、自

我与关系、内在需求与外在期待的边界提供了全新视角。

在互动环节,陈果针对当代青年普遍面临的内耗焦虑、被外界期待裹挟、人际关系矛盾等困惑,结合自身思考与生活感悟,给出了温暖而实用的解答。她坦言,“在一个可选项很多的时代,当你明白自己想要什么的时候,更多的选择就是更大的自由”,其独到的哲思、真挚的表达,让读者们深受触动,现场交流氛围热烈而真挚。

自由提问环节中,读者们结合自身生活中的迷茫与思考向陈果请教,她耐心细致,用鲜活的案例和深刻的见解一一回应,每一次解答都赢得现场阵阵掌声。

赴“十年之约”,丁墨携新书与读者见面

28日下午,湖南文艺出版社在圭塘河溪悦荟乐之书店(雨花店)成功举办了著名作家丁墨最新长篇小说《等到青蝉坠落》的签售会。本次签售会依托于2026岳麓书会暨长沙图书交易会,吸引了200余位读者热情参与,现场气氛热烈而温馨。

本次签售会距离丁墨上一次线下签售已过去十年。时光流转,许多当年追随作品的小书迷如今已步入职场,而作家笔耕不辍,持续创作。这场睽违已久的双向奔赴,承载了读者和作者许多共同的青春记忆。

《等到青蝉坠落》是丁墨于2025年9月由湖南文艺出版社推出的最新长篇小说。作品延续了作者擅长的悬疑爱情风格,并深度融入刑侦元素与人性救赎主题。故事围绕刑警李谨诚离奇失踪展开,讲述了其挚友陈浦与妹妹李轻鸥跨越七年、执着追寻真相的动人历程,深刻探讨了正义、复仇与自我救赎的命题。

“七年追凶,青蝉终鸣”,《等到青蝉坠落》的故事从书页走向线下,完成了一次作者与读者之间关于热爱、信任与成长的生动对话。

健康

记者走进动物致伤心理门诊,聆听三个年轻人对狂犬病恐慌的心理治疗故事

恐狂症,是一种值得被认真对待的心理痛苦

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋

“在这里,‘恐狂症’者的伤口早已愈合,但一种深入骨髓的恐惧,让他们反复踏入诊室。”3月上旬,湖南航天医院急危重症医学部动物致伤救治中心心理门诊接诊,记者日前走进诊室进行了采访。

中级心理治疗师、国家二级心理咨询师,该院精神科副主任医师罗燕华表示,他们的恐惧源于未知,也源于对已知信息的误解。对狂犬病保持警惕是应该的,但让概率极低的疾病阴影笼罩自己,是不必要的。她提醒,如果你或身边的人正经历类似困扰,应寻求精神科或心理医生的专业帮助,走出阴影、重获内心的安宁。

恐惧的背后,是需要被看见的焦虑

近日,19岁的大一学生林林(本名均为化名)走进诊室。一周前,他在校园里被一只小狗爪子轻轻挠了下手背,没有破皮,甚至没有红色痕迹。

“医生,我查了无数资料,说狂犬病毒可以通过黏膜感染……我当天就去打了全套的疫苗。”林林说,但他每天还是控制不住地想,万一疫苗没用、病毒潜伏期特别长呢?他最近感觉喉咙发紧、怕风怕水,是不是前驱症状?

罗燕华向林林解释,狂犬病毒是一种嗜神经病毒,它不能穿透完整的皮肤;及时规范接种了疫苗,医学上称为“暴露后预防”,有效率近100%;感受到的喉咙发紧、心慌等,是典型的焦虑躯体化症状。

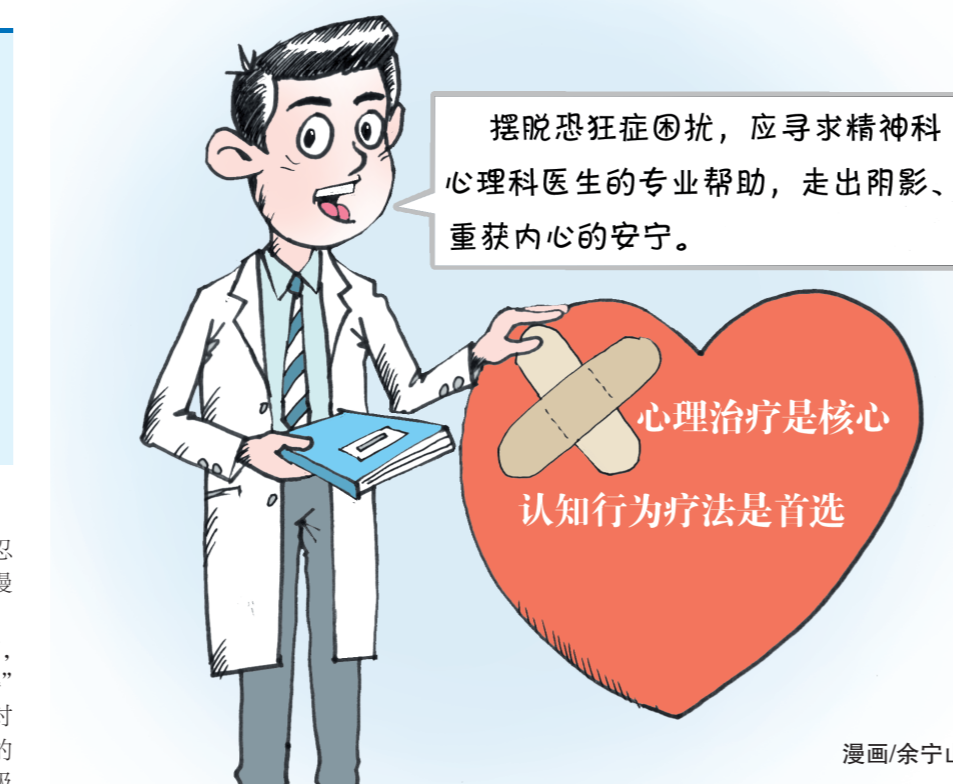
随后,罗燕华为林林进行了认知行为治疗。首先,识别自动化负面思维,记录每次恐慌来袭时的具体想法,如“我肯定要得狂犬病了”;其次,进行认知重构,用证据挑战这些想法,如“没有暴露,疫苗有效,科学数据支持我安全”;此外,进行行为实验,逐步减少上网搜索和检查身

体的行为,当想搜索时,尝试忍耐15分钟,去做别的事,焦虑慢慢会自行缓解。

狂犬病恐惧症简称恐狂症,在心理学上属于“焦虑障碍”或“特定恐怖症”的范畴。患者对狂犬病产生持续、不合理、过度的恐惧,其恐惧程度与实际风险不匹配。即使毫无暴露风险,或已采取完全有效的医学预防措施,仍深陷焦虑无法自拔。

主要表现包括:在认知上,有灾难化思维如“我一定会死”;情绪上,持续焦虑、恐慌、无助;行为上,反复检查身体、频繁就医要求检测、强迫性搜索信息、回避一切可能与狗狗接触的场所;躯体上,因焦虑出现心慌、出汗、失眠、喉部梗阻感等。这些症状常被患者误解为狂犬病前驱症状,进一步加重恐惧。

恐狂症的核心,是对小概率、灾难性事件的过度关注和灾难化想象。认知行为治疗,是让他们学会辨别哪些是“事实”、哪些是“恐惧性想象”,从而从内心重建安全感。经过心理疏导,林林明白了,对抗的不是病毒,是自己吓自己的那个念头。



漫画/余宁山

反复怀疑被动物咬伤,是一种强迫思维

26岁的白领王薇是诊室的“常客”,她总觉得自己被狗狗“咬伤”了,却找不到伤口。

“一只猫从我脚边跑过,我立刻觉得脚蹻一疼。”王薇向医生展示她当时拍下的十几张、皮肤光滑完好的脚蹻照片。

类似的情景每周上演。只要狗狗经过她身边,甚至只是看到,她就会立刻进行全身“扫描”,寻找根本不存在的伤口。只有医生亲口说出“没有伤口,你很安全”,她才获得短暂的平静。

罗燕华分析,王薇的表现远超“合理的警惕”,具有强烈的强迫性质。“反复怀疑被咬”是强迫思维,“拍照、就医确认”是强迫行为。这种行为暂时缓解了焦虑,却强化了“危险可能存在”的病理性信念,形成恶性循环。

她的治疗重点,在于打破这种“确认—短暂安心—再怀疑”的循环,需要接受针对

强迫症的专业治疗,比如暴露与反应阻止疗法。在确保安全的前提下,主动接触触发情境(如看狗狗图片),但坚决克制住拍照、检查的确认行为,学习与不确定性共处。

科学常识是破除妄想的基石。了解传播途径,狂犬病毒主要通过患狂犬病动物的唾液,经皮肤破损处或黏膜侵入。完整皮肤接触,不构成暴露,抚摸、动物爪子轻触(无抓伤)等风险极低。世界卫生组织推荐“十日观察法”,如果伤人的狗狗在肇事十天以后仍然健康,可基本排除其传染狂犬病的可能性。规范进行暴露后预防,伤口处理+疫苗+必要时的免疫球蛋白。

网络流传的“几十年潜伏期”是个别极端案例,大多数狂犬病在1至3个月内发病。狂犬病前驱症状并无特异性,常见的也是发热、乏力等,“怕风怕水”是进入兴奋期后的典型表现,不会作为最早期的唯一症状出现。

早年被“恐惧教育”困住,首选认知行为疗法

走进诊室的还有保研生李阳,他的恐惧源于童年。

“我爸妈从小就跟我说,狂犬病是100%致死的,得病后会学狗叫,会发疯,千万离狗远点。”李阳语气低沉,他说父母的话烙在脑子里。以前只是怕狗,但自从保研压力变大,每晚一躺下,就开始“过电影”:路过草坪有没有狗?它会不会突然冲出来?虽然理智知道没有,但那种害怕控制不住。

这种无法抑制的恐惧,导致他严重失眠、注意力涣散、情绪持续低落,学业也亮起红灯。巨大的痛苦让他主动提出:“医生,我可能需要吃点药……”

罗燕华分析,李阳的情况是典型的特定恐惧症在重大压力下恶化,并同时出现焦虑障碍。童年的创伤性教育(尽管父母出于好意),在他大脑植入了过高的“危险警报”,压力状态下导致恐慌发作。对于他,药物治疗是必要的,可以快速降低焦虑程度;同时,必须结合心理治疗,淡化“童年恐惧”,学会压力管理技巧。

在药物稳定情绪后,李阳开始了系统治疗,学习如何与“父母植入的恐惧声音”对话,分离,并重建属于自己的、基于现实的安全评估系统。

罗燕华表示,心理治疗是核心,认知行为疗法是首选。帮助患者识别并修正灾难化思维,通过行为训练减轻焦虑症状,如反复检查、搜索,打破焦虑循环。对于有强迫表现的患者,可采用暴露与反应阻止疗法。在药物治疗上,当焦虑症状严重,影响社会功能时,可在专业医生指导下,采用抗抑郁药和抗焦虑药,有助于稳定情绪,为心理治疗创造基础。

同时,科普教育很重要,由专业人士进行权威、耐心的科学解释,是扭转错误认知的第一步。

脖子僵硬酸痛,小心颈椎反弓

保持正确姿势,选对枕头,定时休息、适度活动,让颈椎重回健康“C”位

长沙晚报3月28日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 彭倩)长时间低头、久坐不动,是不是总感觉脖子僵硬、酸痛疼痛,甚至头晕、恶心?近日,长沙市第四医院骨科三病区(脊柱外科)主任、主任医师向忠提醒,出现以上状况,意味着颈椎可能正在发生“反弓”,即颈椎变直甚至“反弓”,需要及时干预。

向忠介绍,正常的颈椎,从侧面看并不是一条直线,而是一个柔和的、向前凸起的弧形,这被称为“颈椎生理曲度”。它的作用就像弹簧一样,缓冲头部重量,维持颈椎正常的活动,保护脊髓和神经。当这个弧度因为某些原因变直,甚至向相反方向弯曲(向后凸)时,就称为“颈椎反弓”。

其次要选对枕头,保障睡眠护颈:平躺时,枕头高度约等于自己一拳高,枕头要能贴合颈部凹陷处,为颈椎提供有效支撑。

第三要定时休息,适度活动:每工作或学习1小时左右,就要起身活动5分钟,做简单的颈部拉伸,缓解颈部肌肉紧张。

向忠表示,预防颈椎反弓要做到科学防护,避开一些护颈的“坑”。

盲目按摩正骨,不要随便找非专业人士大力按揉颈部或“咔咔”掰脖子,可能造成肌肉韧带不协调,诱发颈部、肩背部酸痛,过猛的屈伸绕颈运动,会加速颈椎磨损,引发颈椎过早病变。

依赖“网红”牵引器,在未明确诊断前,不要自行使用牵引器,不恰当的牵引反而有害。

免费观展!省博迎来杜伟国画展 三大板块看遍丹青匠心

长沙晚报3月28日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 孟湘)3月28日,“行己之道——杜伟中国画作品展”在湖南省博物馆开展,近百位艺术家、高校师生、文博界人士及媒体代表齐聚现场,共同回望这位融岭南风骨与湖湘精神于一体的中国画大家的艺术人生,致敬其数十年守正创新的笔墨探索。本次展览免费向公众开放,将持续至5月24日,展出地点为省博三楼特展三厅。

杜伟(1941年—2020年)是当代中国画领域兼具传统功底与创新精神的代表性画家,祖籍广东南海,早年毕业于广州美术学院,师承岭南画派宗师关山月、黎雄才,深得岭南画派“重写生、尚形神、融中西”的艺术精髓。他长期寓居湖南,任教于湖南工艺美术职业学院,湖湘文化“经世致用、敢为人先”的精神内核,深深融入其艺术血脉,最终形成了南北交融、独具一格的创作风格,在连环画、花鸟画、山水画领域均留下了传世佳作。

本次展览以“行己之道”为核心主题,精准诠释杜伟一生“守正而开新”的艺术自觉,全面聚焦其数十载创作成果,打破单一画种局限,全方位展现这位艺术探索者的创作轨迹。展览尤为突出其独创的“杜式粉染花鸟画”,这一技法突破传统花鸟画的色彩范式,巧用黑纸衬底、白粉渲染,革新了白粉在国画中的运用形式,打造出清新雅致、冷逸温润的独特视觉效果,堪称对传统花鸟画的一次创造性革新。

展览共分三大板块,完整勾勒杜伟的艺术生涯。时代样板·连环画板块中,家喻户晓的《智捕大鲈鱼》成为核心展品,这部创作于1973年的作品,是中国连环画黄金时代的代表作,曾斩获全国第二届连环画二等奖,被《人民画报》连载,更以十几种外文版本走向世界,部分原作由湖南省博物馆与中国美术馆珍藏。作品以洞庭湖

畔渔民故事为蓝本,线描生动、构图灵动,既饱含时代气息,更尽显劳动人民的智慧与勇气,成为一代人的经典记忆。凝神造境·花鸟画板块,集中呈现杜伟上世纪八十年代起深耕的粉染花鸟佳作。他摒弃传统花鸟的浓艳色调,以高明度、低饱和度的灰白为主调,笔下花卉灵动、鸟雀鲜活,虚实相生,意境空灵,既扎根扎实的写生功底,又跳出传统窠臼,让传统文人画精神适配现代审美,构建出治愈人心的自然意境。1989年入选第七届全国美展的《雨潇潇》,正是这一技法的巅峰之作。

与古为新·山水画板块,则展现杜伟深耕潇湘大地的艺术沉淀。他走遍三湘四水,研习宋元山水精髓,在焦墨山水、冰雪山水、逆光水墨领域屡有突破,耗时十年四易其稿完成的60米《武陵源墨墨图》,更是描绘张家界山水的经典长卷。其山水作品以传统笔墨为根,以自然实景为源,融入现代审美,既藏“可游可居”的古典意境,又彰显天地人的哲思,推动当代山水画从景观再现走向精神建构。

杜伟一生笔耕不辍,不仅是艺术创作的深耕者,更是美育育人的践行者,执教多年桃李满天下,用画笔与教鞭传承文脉。此次展览部分展品来自丁杏子女士及家人的无私捐赠,恰逢杜伟先生逝世六周年,湖南省博物馆以这场展览,既致敬先生的艺术成就,也回望其为中国画当代发展与湖湘文艺传承作出的卓越贡献。

杜伟在传统与现代、地域与时代之间走出了一条属于自己的艺术之路,其技法创新与精神坚守,为当代中国画的演进注入了鲜活生命力。这场展览不仅是一次个人艺术回顾,更是一堂生动的传统书画创新公开课,邀请市民游客共赏笔墨之美,感悟文脉传承之力。