

“百企百馆”免费开放,开启科创打卡之旅

2026年长沙市科技活动周启动,百余场活动精彩上演

长沙晚报5月27日讯(全媒体记者 徐运源 王佳怡)机器人情景生活剧《你好,未来新家人》温情上演,AI创意动画发布活动安排,院士专家带来前沿科技分享……27日,走进国家网络安全产业园2026年长沙市科技活动周启动仪式现场,浓浓的科技感扑面而来。根据安排,5月至6月科技活动周期间,长沙在全市范围内组织开展100余场特色主题科普活动,多点联动、全域覆盖,全力营造热爱科学、崇尚创新、支持科创的良好氛围,为纵深推进全球研发中心城市建设积蓄活力。

AI动画发布活动安排

全国科技活动周是由科技部、中宣部、中国科协联合主办的全国性、群众性科技活动,今年的主题为“奋进‘十五五’ 科技谱新篇”。启动仪式创新采用AI动画发布2026年长沙市科技活动周总体安排及重点内容,科技感十足的呈现方式牢牢抓住了大家的眼球。现场的科技创新成果展区琳琅满目,

让人目不暇接。记者看到,展区系统展示了“十五五”国家科技创新重大战略部署,集中呈现了一批长沙市“十四五”科技创新标志性成果。其中,90nm电子束直写设备综合性能及技术达到国内领先水平,主要应用在集成电路、光通信、卫星通信、量子计算等领域,可保障我国在纳米尺度芯片制造中的核心能力。量子绝对重力仪、工程机械关键技术等一批“硬核”科技成果,彰显了长沙坚持科技自立自强的显著成效。展区同步宣传科学家精神、解读科技领域法律法规,联动一批优秀科普场馆集中参展,实现科创成果展示、科技政策宣传、全民科学普及一体化推进、全方位赋能。

18家专业科普场馆授牌

启动仪式现场,为2026年长沙市新认定的18家专业科普场馆授牌,进一步壮大全市专业科普阵地队伍。这批场馆涵盖电力、音视频技术、磁浮技术、气象、医疗急救、中医药文化、生态农业、社区美育等多个领域,充分

体现了科普资源的多元化与专业化特色。

其中,长沙市磁浮技术专业科普场馆依托长沙磁浮快线,面向全社会开放,提供磁浮技术科普展览、互动体验、研学实践等服务;长沙市音视频技术成果专业科普场馆配备菁彩声影音室、全消声室等10间专业实验室,面向大众普及音视频前沿技术成果;长沙市长沙晚报利德专业科普场馆作为湖南省首家融合印刷科普、工业研学与党媒党史教育的综合性场馆,设有活字印刷体验、生日报制作、3D打印等项目,让公众沉浸式感受传统工艺与现代科技的魅力。

值得一提的是,今年科技活动周期间,长沙继续推出“百企百馆”开放活动,连同此次新认定场馆在内的一批特色场馆免费向公众开放,方便市民朋友带上家人来一趟说走就走的科创打卡之旅。

院士专家把脉前沿技术

启动仪式后研讨活动重磅开启,院士专

家共话“十五五”创新发展。

中国工程院外籍院士、湖南大学教授史才军聚焦“未来绿色低碳建筑材料”作主旨演讲,系统阐述了碳矿化技术在低碳建材制备中的技术优势与应用前景。

随后,来自湖南视比特机器人、湖南博极生命、湖南汇视威智能科技、中科云谷、湘江实验室、潇湘实验室的企业家和专家,围绕“十五五”人工智能创新发展与产业关键技术突破”开展深入交流研讨,共话人工智能赋能产业升级的新路经。

本次活动由长沙市人民政府主办,长沙市科学技术局、中共长沙市委宣传部、长沙市科学技术协会联合承办,湖南湘江新区科技创新和产业促进局、长沙市科技成果转化服务中心、长沙晚报传媒集团有限公司等多家单位协办。



扫码看辣视频
开启科创打卡之旅



扫码看详情



邀娃来当“小掌柜”

今年“六一”期间,长沙铜官窑国风乐园将打造小小掌柜亲子跳蚤市场,让孩子们化身古风小掌柜,解锁别样成长体验。与此同时,国风萌娃职业体验同步上线。图为小游客在进行职业体验。

长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

六一动物园欢迎你来“撒野”

14周岁及以下儿童凭有效证件可免费入园

长沙晚报5月27日讯(全媒体记者 刘军)27日,记者从长沙生态动物园获悉,六一儿童节,该园将以“亲子互动”为核心,重磅推出“动物园奇妙物语:六大小儿童节,没大没小野可以”主题活动。活动融合沉浸式探秘、亲子互动、创意游乐、集章打卡四大亮点。并且,该园还将全新升级花车巡游、福利派送、科普研学等多元内容,5月30日至6月1日连续三天,为广大亲子家庭打造趣味满满、欢乐无限的游园盛宴。

据介绍,这三天每天上午11时30分至12时,长沙生态动物园奇幻花车巡游2.0 plus将全新亮相,活动新增了柯尔鸭、孔雀主题花车,参加巡游的小矮马身上将搭配可爱翅膀。在巡游的过程中,还将有六一

限定“零食仓”随机发放福利。巡游队伍中,童趣NPC(非玩家角色)与少年儿童活力助阵,全程互动合影、派发礼品,让游客沉浸式感受萌趣欢乐。

在这三天里,动物园还将举行“迷雾动物园:寻找消失的卡皮巴拉”亲子探秘活动。同时,园区联合专业机构带来航模表演与科学魔法秀,神奇实验与科技展演碰撞,打造“赛博动物城”新奇体验。

据介绍,活动期间,14周岁及以下儿童凭有效证件可免费入园,由家长陪同畅享动物世界。园区还重磅推出“百万六一优惠代金券”,赢取极地馆、投喂点、萌宠乐园等联营项目的优惠体验,有效串联园内消费场景,提升游园体验。



三湘名医在线

健康

晒一下太阳,为何会引发偏头痛?

湖南夏天湿热重,偏头痛患者出门要做好防护,如出现严重头痛应及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张宇晖

5月27日是我国“偏头痛关爱日”,今年的主题是“管好头痛 自在掌控”。前几天,湖南大部分地区骤然升温,部分市民在烈日下暴晒后,呈现出偏头痛的不适反应。晒太阳为什么会引发头痛呢?哪些人群要注意?如何应对?湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科(脑病科)主任、主任医师谢乐进行了详细解答。

晒一下太阳,没想到就头痛不已

家住宁乡的廖女士,一到太阳下劳作就容易头痛发作,还恶心想吐。她在当地医院做了头部CT、磁共振检查,都没有发现明显问题;多次在当地医院住院诊治,效果不佳。近日,廖女士因头顶、左侧颞部及后枕部出现跳痛、胀痛难忍,来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)神经内科(脑病科)就诊,接诊的谢乐主任医师仔细问诊后,考虑其为偏头痛。经过中西医结合治疗,廖女士的症状明显好转。

无独有偶,32岁的白领张女士近日中午出门取外卖,回到办公室就开始单侧太阳穴搏动性疼痛,伴有恶心和畏光,持续四五个小时,头痛症状才缓解。她去医院神经内科(脑病科)检查,被告知是典型的光敏感性偏头痛。她怎么也没想到,诱发头痛的原因竟然是正午10分钟的阳光暴露。

“临床门诊中,我们接诊不少晒太阳引发头痛的病患。”谢乐介绍,有人在烈日下走了约10分钟,脑袋就像被人拿锤子敲一样痛;有人只是在阳台上晒了一会儿,偏头痛就精准地找上门来。这不是矫情,而是大脑里的三叉神经在“报警”。



漫画/余宁山

阳光刺激“痛”神经,出汗扰乱内环境

晒太阳为什么会引发头痛呢?谢乐解释,偏头痛是临床常见的原发性头痛,表现为反复发作的搏动性、中重度头痛,常伴有恶心、呕吐、畏光和畏声等症状;偏头痛发病率高,病程长,在神经系统疾病负担中居第二位,已成为全球公共卫生的主要问题之一。

现代医学发现,暴晒诱发偏头痛主要有几个“元凶”。

阳光直接“点燃”头痛神经。阳光(尤其是大太阳下让人眼花的眩光)会激活大脑里的丘脑、三叉神经和视觉皮层,三叉神经正好管单侧面部,一受刺激就引起单侧头痛;视觉皮层被强光“闪”到,也会和丘脑互相“串通”,丘脑被刺激让头痛更厉害。

2026年的一项神经内科研究明确指出,强光是偏头痛患者排名前三的诱发因素。阳光中的高强度可见光和紫外线会直接刺激视网膜,光信号沿着

视神经一路传导到大脑皮层,导致神经递质异常释放,脑血管随即发生病理性扩张和炎症反应。这个过程在医学上叫做“皮层扩布性抑制”,简单地说,就是大脑被光线“点燃了”。

暴晒后出汗太多,脑部缺血缺氧。高温环境下,体温调节中枢功能紊乱,身体为了散热会让外周血管大幅扩张,大量血液涌向皮肤表面,脑部供血被“抽血”式分流。此时,颅内血管为了维持供血不得不异常收缩和舒张,这种反复的血管舒缩功能障碍会触发偏头痛。暴晒后的高温会进一步刺激三叉神经,还会让局部血管扩张,直接诱发偏头痛。

此外,大量出汗脱水让流向大脑的血液减少,脑部缺血缺氧,疼痛信号被激活。出汗引起的电解质丢失(钠、钾、镁等)影响神经细胞正常工作,偏头痛更容易找上门。“最近,湖南天气又热又湿,出汗更多,更得小心。”谢乐表示。

体内有“火”,太阳“助燃”。中医认为,大多数晒太阳就头痛的人,本身就有“肝阳上亢、风火上扰”的体质。阳光会助长这种偏颇的体质。打个比方:人体像一口高压锅,肝阳是锅底的火,风火是锅里的气,太阳就是火的助燃剂。这类人群“肝阳上亢”,就是说锅底的火烧得太旺,火往上冲,顺着头部两侧的肝经经脉走,就会引起偏头痛、头胀、面红。

太阳下暴晒带来的“暑热邪气”,就像在火旁边加了鼓风机,让火烧得更旺,锅里的压力更高,把原本没有那么严重的“肝阳”“风火”猛地顶上头部,头痛自然加重。

湖南夏天湿热重,出门要做好防护

“湖南夏天湿热重,暴晒后还可能夹杂暑湿,头痛时会觉得头重、昏沉。”谢乐表示。那么,进入夏季我们如何抵御阳光带来的刺激?

第一招:物理挡光,别让强光“攻击”大脑。强烈的光照是最主要的原因,我们要避其锋芒,出门戴偏光镜(普通墨镜只减亮度,偏光镜才能滤掉眩光)、宽檐帽(帽檐≥7.5厘米)、遮阳伞(内里黑色最好),上午11时到下午4时紫外线最强,尽量避开长时间户外活动。

第二招:喝水补盐,防脱水。暴晒让人大量出汗,要及时补充水分和丢失的电解质(钠、钾、镁等)。建议在外活动时每小时主动喝100毫升至150毫升温水(少量多次),别等渴了再喝。水里加一小片柠檬或极少量盐(补钠),或者吃根香蕉(补钾)、一小把坚果(补镁)。但要注意,别因天气太热就喝冰水,冷刺激可能让血管痉挛,反而加重头痛;也不能一次猛灌太多水,这样会撑到胃部加重恶心想吐。

第三招:平稳温差,别让身体经历“冰火两重天”。从大太阳下突然钻进空调房,血管猛缩猛张,极易诱发头痛。建议进门前在阴凉处缓3至5分钟,擦汗,再开空调。而且,别让冷风直吹脸和后脖子,冷风直吹脸可能会导致面瘫,后脖子有风池穴和风府穴,也不能受风。

第四招:留意偏头痛发作的先兆。如果眼前出现水波纹、闪光暗点,或一侧头皮发麻、触痛,这是偏头痛发作的先兆,这时要立刻进入房间、拉窗帘、戴眼罩——遮光是阻断这类头痛的手段之一。暴晒后头痛伴恶心时,半卧位比平躺更舒服,能减轻胃部不适。如果头痛同时有喷射性呕吐、高烧不退、脖子僵硬剧痛,可能不是普通偏头痛,要警惕热射病或脑膜炎,必须立刻就医。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)脑病科学科带头人伍大华教授提醒,偏头痛反复发作需要规范治疗,不要乱吃止痛药。天气渐热,偏头痛患者出门一定要做好防护,如果出现严重头痛,及时就医。

三场家庭教育公益活动本周举行

聚焦情绪管理、考前陪考、亲子游戏

长沙晚报5月27日讯(全媒体记者 匡春林)本周,长沙市妇联将连续推出三场家庭教育公益活动,分别聚焦家庭情绪沟通、考前陪考心态和亲子游戏提升,助力家长解决养育路上的“难题”。这三场活动均为公益性质,面向全市未成年人监护人、中高考考生家长及0至12岁孩子家长开放报名,每场限额50人,目前报名通道已在“长沙妇联”微信公众号开启。

首场活动“情绪管理公开课”将于5月29日举行。课程聚焦家庭中常见的情绪冲突,帮助家长读懂孩子哭闹、沉默、顶嘴背后的心理需求,学习如何在崩溃边缘稳住自己,掌握情绪疏导、冷静沟通、正向引导的实用方法。主讲老师周健是湖南省家庭教育学会常务理事、家庭教育指导专家、儿童心

理辅导师。

中、高考倒计时不足一月。针对考生家长存在的焦虑情绪和陪考困惑,第二场活动“考前专项公益讲座”将于5月30日举行。讲座将帮助家长理清陪考边界,明确哪些事该做、哪些事千万别做,学习如何调节自身情绪,用恰当的支持给孩子真正的底气。主讲老师张世程是雅礼中学高级教师、中国家庭教育研究会家校共育指导师、湖南第一师范学院家庭教育指导中心特聘指导师。

第三场活动“父母游戏力提升工作坊”将于5月31日举行。课程将帮助家长掌握科学的亲子游戏方法,搭建高质量亲子陪伴桥梁。主讲老师朱轶是长沙幼儿教师范高等专科学校副教授、湖南第一师范学院家庭教育指导中心特聘指导师。

中雅实验学校今年9月开学

规划42个教学班、2100个优质学位

长沙晚报5月27日讯(全媒体记者 陈良 通讯员 戴艳鹏)“雅礼”底蕴,“中雅”品质,“实验”精神。记者27日从长沙市中雅培粹学校获悉,由该校和雨花区倾力打造的长沙市中雅实验学校将于今年9月正式开学。届时,圭塘河畔将新增一所优质公办初中。学校规划42个教学班,可提供2100个初中学位。

据悉,中雅实验学校为省内第一所省、市、区三方共建公办初中,位于雨花区圭塘路丰升德润小区北侧约30米,毗邻圭塘河畔,环境雅致,交通便捷。校园占地约56.43亩,总投资近3.9亿元,建设项目包括高标准游泳馆、室内篮球馆、图书馆、科创楼、艺术楼、综合楼、室内外运动场域等,设计凸显科技时尚感,兼具古典与现代气息,以前沿开放理念办学,为学生全面发展提供坚实的硬件保障。

“学校根植百年雅礼‘公勤诚

朴”校训精神,传承中雅培粹学校优质办学基因,高起点规划、高标准建设,高品质办学,全力打造长沙教育新高地。”中雅实验学校党支部书记汤颂介绍,学校与中雅培粹学校实现课程共建、师资共享、资源共用、学生共育,构建“拔尖创新人才一体化贯通培养”体系。以“湖湘文化”为底色,以“创新实验”为特色,坚持“激发兴趣、成就热爱、全面发展、创新拔尖”的育人理念,致力培养素养全面、勇于创新的新时代少年。

中雅实验学校校长吴影表示,学校将以“雅礼底蕴”定其魂、以“中雅品质”立其本、以“实验精神”赋其能,以“高”位的理念引领与现代治理,“明”晰的教师生长路径、课程实施体系、协同育人模式,深耕科技赋能、书香润心、艺体育人多元发展路径,致力打造省、市标杆优质公办初中,全力办好百姓家门口的优质教育。



扫码看辣视频
感受中雅实验学校

相关新闻

偏头痛别乱吃止痛药 否则易成“致痛药”

长沙晚报5月27日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐波)长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)神经内科一病区主任、主任医师余孝君提醒,头痛切忌盲目服用止痛药,否则可能会让头痛愈发严重。

54岁的陈女士近日到长沙市第一医院神经内科就诊。她自述,自己被头痛折磨了20多年。以前每次头痛发作,都会自行买点“头痛粉”吃,也就过去了。可近年来,头痛越来越频繁,尤其是近3个月天天都痛,有时连吃3包“头痛粉”都不管用。

余孝君仔细问诊后,诊断其为“药物过度使用性头痛”。他表示,滥用止痛药可能导致头痛加剧。

药物过度使用性头痛,简称MOH,是一种继发性头痛,是因长期过度使用急性发作治疗药物(包括处方药和非处方药)而导致的头痛恶化。MOH是头痛疾病中经济负担最重的类型,一般人群年患病率为0.5%至7.2%。当患者长期应用急性止痛药物时,会引起三叉神经伤害通路的“敏化”。这种敏化会使大脑的疼痛报警系统变得异常敏感,导致头痛的阈值不断降低,哪怕是吹风、晒太阳等轻微刺激也可能诱发头痛。最终,患者会陷入极其痛苦的恶性循环:吃药获得短暂缓解,随后迎来更剧烈的头痛,只能被迫吃更多的药。

头痛患者如果生活中高度依赖止痛药,需警惕大脑发出的报警信号:如每月感到头痛的天数达到或超过15天;长期、定期规律服用止痛药

物,每月服药超过10至15天,且持续超过3个月;发现以前管用的止痛药,现在效果越来越差,需不断加大剂量才能起效;一旦尝试停药或延迟服药,头痛就会立刻“报复性”袭来,出现戒断反应;头痛的性质、位置或强度与以往相比发生了明显的改变。

常见的可能导致MOH的药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚等,以及曲普坦类药物和阿片类药物。市面上的“头痛粉”“头痛散”多为含有咖啡因等成分的复合止痛药,过度使用不仅会引起MOH,还可能导致消化道出血、肝肾功能损害甚至脑出血等严重后果。

如何安全止痛并打破恶性循环?余孝君建议,科学评估疼痛,采用“0—10疼痛评分量表”进行自评,1—3分属轻度疼痛可先尝试冰敷、热敷或休息等物理疗法;4—6分中度疼痛可短期使用对乙酰氨基酚或非甾体抗炎药;如果疼痛达到7分及以上,应尽快就医。寻求专业医生帮助,到神经内科或头痛专科门诊就诊。在医生指导下科学撤药,逐步减量或停用是关键。建立头痛日记,详细记录吃了什么药、剂量、时间及效果,可更好地监测药物摄入,显著降低MOH的复发率。坚持预防性治疗,从根源上降低头痛的发作频率。

余孝君表示,面对频发或异常的头痛,切忌盲目依赖药物来掩盖身体的报警信号,而应及时就医明确病因,并在专业医生指导下规范用药。只有科学应对,打破“越吃越痛”的恶性循环,才能避免止痛药变成“致痛药”。