

“以旅代礼”成“六一”儿童节长沙新风尚

玩转长沙，重新做回小朋友



长沙世界之窗里到处都是孩子的笑声。均为景区供图

长沙晚报6月1日讯(全媒体记者 宁莎鸥 余倩文)儿童节送什么礼物? 据在线旅游平台数据显示,相比于实体礼物,一张游乐场或文博场馆门票,成为越来越多年轻父母——尤其是90后家长的选择。与其送玩具,不如带孩子去探索世界,“以旅代礼”成为新风尚。

亲近自然 与萌宠一起成长

数据显示,5月30日至6月1日三天出行的景区门票预订量环比前一周大涨七成。除主题乐园依旧是家庭遛娃的“顶流”,博物馆、文化类景区热度亦上升明显。“六一”前后,长沙各景区、文博场馆、主题乐园均推出了丰富的活动。

“六一”儿童节,亲近自然、相约萌宠是不错的选择。长沙生态动物园在

节日期间就推出了萌娃福利。5月30日至6月1日,14周岁以下儿童凭有效证件(身份证、学生证、户口簿等)即可免费游览步行区,近距离观赏大熊猫、华南虎、金丝猴、大象等动物。动物园“六一”期间,还有奇幻花车巡游、迷雾动物园、亲子嘉年华、航模表演等活动。“刚刚在草坪上和孩子们一起画了脸谱,感觉这个儿童节非常有意义。”

寓教于乐 文博场馆人气旺

表示:“过节打卡喜欢的漫画家,这个儿童节过得很有意思。”

2026湘江新区文化和自然遗产日系列活动“湘江瑰宝——跟着文物游新区”暨湘江新区第四次全国文物普查主题展同步登陆谢子龙影像艺术馆,同样也给小朋友们带来了艺术性拉满的过节体验。

带着孩子游园的家长石先生表示。长沙海底世界也推出优惠,“六一”优惠票仅61元,适用于1.2米(含)~1.4米(含)儿童。景区举行“童心闹海洋·小孩来当家”活动,热闹的入园欢迎仪式氛围感拉满,梦幻海洋公主魔法派对、缤纷泡泡派对轮番上演,沉浸式闯关冒险乐趣十足。小朋友和萌萌的海洋生物相聚过节。

橘子洲江天暮雪文化园推出“暮雪童心·宋潮奇遇记”六一主题活动。园区设置宋韵游园会,小朋友领取任务卡,正式开启闯关模式。找“东坡先生”对诗、画水墨画、与辛弃疾舞剑、拍古风美照、集章兑换“宋潮小状元”奖状及登拱极楼……大家玩得不亦乐乎。



炭河千古情景区“姜子牙垂钓”处吸引众多小朋友。

嗨翻全城 景区活动多多

炭河千古情景区推出“我回西周”系列活动,以西周文化为底色打造亲子微度假目的地,吸引众多家庭游客穿汉服入园体验。

活动主打“全城入戏”——古装上身、角色任选;戴上面具、隐去身份。大小侦探联手找线索,全家跟随引路人踏入谜局参与亲子剧本寻宝,联手破解线索。市井街巷内姜子牙垂钓、虎贵卫巡城、酒肆摔碗等,随处触发隐藏剧情;不倒翁花神击掌赐福、彩楼抛绣球、杜甫邀小诗童对句接龙,让文化在互动欢笑中自然传承。

长沙方特东方神画推出“熊出没儿童节”主题活动。5月30日至6月1日,园区以国民IP《熊出没》为核心,为广大游客打造了一场童趣与科技交融的六一狂欢。夜幕降临,2000架无人机震撼升空,以浩瀚夜空为幕,光影为笔,“熊出没星空大电影”震撼首映,成为点亮童梦的高光时刻。



■“从网红到长红:解码长沙文旅新动能”系列报道

2026年长沙市“文化和自然遗产日”
非遗宣传推广月系列活动全攻略

长沙非遗玩转科技新玩法

长沙晚报6月1日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 杨翠)6月13日是今年“文化和自然遗产日”,宣传主题为“非遗,让生活更美好!”。长沙市已启动文化和自然遗产日非遗宣传推广月系列活动,串联“六一”儿童节、端午等传统节点,整合全市非遗资源,推出三大主题板块、数十场特色活动,以展演、手作等多元形式,让千年非遗走出展柜、融入生活,在星城大地焕发全新活力。

在童心探非遗·薪火永相传板块,活动聚焦青少年非遗普及与文化传承,将非遗课堂融入校园课后服务、社区亲子活动。全市多所中小学同步开展“非遗班的少年”校园传承实践活动,在周一至周五的课后服务时段里,结合“六一”童趣与端午民俗,带领学生体验湘绣、面塑等传统技艺。优秀学生作品同步在长沙非遗馆状元坡分馆展出。

儿童节当天,长沙戏剧非遗展示中心开展“童心非遗对对碰”活动,剪纸、糖画技艺围绕童谣《月亮粼粼》展开创作,让孩子们近距离感受传统手工艺的乐趣;湖南省儿童医院内,《长沙童谣》画集公益送签,糖画技艺相伴童谣传唱,为住院患儿送去温暖与欢乐。“玩中

学、做中悟”,长沙非遗馆榫卯分馆、状元坡分馆、湘府英才益清小学分馆分别推出榫卯木作、非遗传习课堂等活动。

游屈贾之乡·赏端午非遗板块深度结合长沙“屈贾之乡”的文化底蕴与端午民俗,打造沉浸式民俗体验盛宴。整个六月的周末及端午假期,长沙非遗馆、长沙戏剧非遗展示中心、长沙滨江文化园等轮番开展非遗手作体验,包括香囊制作、五色丝线编织、包粽子等。

多期端午非遗公益课开设掐丝书签、面塑等体验项目,以手作传承文脉;长沙市老干部活动中心、新丰社区等非遗基地,面向青少年、社区居民开展竹编、制香囊等民俗活动。“星城时序非遗游”亲子研学活动走进龙舟制造厂与百年醋坊,探访传统手工业生产现场,带领亲子家庭读懂非遗背后的匠心故事。

5月31日起,《当非遗开wu了——千年手工艺的科技进化论》主题展览在长沙非物质文化遗产展馆开展。展览以《天工开物》为灵感,挖掘传统非遗中的科学智慧,将传统手工艺与现代科普相结合,打造趣味互动展陈,刷新大众对非遗的认知。



竹编传习。长沙晚报通讯员 杨翠 供图

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

健康

腰酸背痛总不好? 当心是肌肉软组织损伤

若疼痛持续不要盲目按摩、乱服止痛药,应及时到正规疼痛门诊就诊

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 周蓉荣 欧阳澜

很多人长期腰酸背痛、颈肩僵硬,却以为只是累了、休息下就好;也有人莫名出现头晕、耳鸣、腹胀便秘,反复检查却找不到原因。这些不适背后,很可能是同一个原因——肌肉软组织损伤。数据显示,我国疼痛患者中,40%以上的疼痛由肌肉软组织损伤导致,这个常被忽视的问题已经成为影响大众健康的“隐形杀手”。



40%以上的疼痛由肌肉软组织损伤导致

近3年来,李女士被顽固性打嗝、腰腿痛、耳鸣、便秘反复折磨,辗转医院多个科室,做了大量检查都无法确诊,只能靠药物暂时缓解。直到近日,她来到湖南省人民医院岳麓山院区麻醉疼痛门诊,经麻醉三科主任、主任医师张宇系统评估,才发现她所有身体不适的根源,是全身多处肌肉筋膜出现了慢性损伤。通过银质针软组织筋膜松解术精准治疗后,困扰李女士多年的顽疾终于解决。

无独有偶,30岁的小唐有长期健身的习惯,平时一般承受50公斤的硬拉重量。一次,他在健身房和朋友打赌,挑战70公斤至80公斤的硬拉重量。随后,他出现腰部不适,也无法自如活动。朋友开车带他到医院检查,结果是腰部的肌肉韧带拉伤。

15岁的小蔡酷爱打篮球。在一次对抗中,他一个迅速的转身过人,只听左膝“啪”的一声脆响,随即便是一阵钻心的剧痛。“当时就动不了了,感觉膝盖里像什么东西断了,小腿发软!”小蔡回忆起当时的情景仍心有余悸。他本以为只是“扭了一下”,没想到休息两天后疼痛非但没有缓解,膝盖反而肿得像馒头一样。家人赶紧带他来到医院就诊。经过核磁共振检查,其左侧膝关节前交叉韧带断裂。

这样的情况并不少见。《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示,我国疼痛患者已超过3亿人,且每年以1000万人至2000万人的速度增加。其中,40%以上的疼痛都是由肌肉软组织损伤导致。这个常被忽视的问题,已经成为影响大众健康的“隐形杀手”。

张宇介绍,肌肉软组织损伤主要是肌肉、筋膜、韧带等因外力撞击、过度牵拉或长期劳损引发的挫伤、拉伤与无菌性炎症,表现为疼痛、肿胀、活动受限,但通常不涉及骨骼断裂。

肌肉损伤。以局部锐痛、压痛、肌力下降、皮下瘀斑为特点,轻者仅牵拉痛,重者可完全断裂;急性期(48小时内)需注意RICE原则(急性运动损伤如崴脚、扭伤的急救处理方法,包含休息、冰敷、加压、抬高四个步骤),之后逐步热敷,进行康复训练。

筋膜损伤。常为慢性劳损如久坐、姿势不良等,表现为深层酸胀、僵硬、牵

肌肉软组织损伤并非小问题,若长期忽视症状会持续加重:从最初的肌肉痉挛、腰酸落枕,逐渐发展为肌肉僵硬、失去弹性,进一步出现组织纤维化、粘连,甚至韧带钙化。受损的筋膜还会压迫神经与血管,引发头晕、肢体麻木、消化不良等全身症状,极易被误诊为椎间盘突出、肠胃疾病等。

“对于已经形成粘连、钙化的慢性软组织损伤,普通按摩、热敷效果有限。”张宇表示,银质针软组织筋膜松解术能直达深层筋膜病灶,松解粘连组织、改善局部血液循环,从根源解除对神经血管的

颈肩、腰背、手腕、膝盖最易受伤

涉痛,可能压迫神经引发麻木或内脏不适。治疗以松解粘连(如筋膜刀、按摩、银质针)、拉伸及纠正生物力学为主。

韧带损伤。大多伴随关节不稳、响声或“撕裂感”,按程度分Ⅰ至Ⅲ级(部分撕裂至完全断裂),轻度同肌肉损伤处理,重度如前交叉韧带断裂需制动或手术。恢复期强调关节稳定性训练。

“肌肉软组织损伤一般分为急性外伤和慢性劳损两类,其中慢性劳损占比超过90%。颈肩、腰背、手腕、膝盖成为最易受伤的部位。”张宇说。

不少健身人士在健身前没有做好热身,或是猛然挑战超出自身能力范围的重

远离慢性疼痛,养成好习惯是关键

压迫,同时缓解失眠、耳鸣等连锁问题。

如何识别肌肉软组织损伤? 张宇表示,日常可以简单区分:运动后次日出现,2至3天能自行消退的酸胀,属于正常疲劳;若运动中或运动结束后立刻有刺痛、撕裂感,按压某一点剧痛、活动时加重,多为软组织损伤。急性损伤后48小时为黄金处理期,应遵循保护、冰敷、加压、抬高的原则,不要热敷、揉搓或涂抹活血药酒。

想要远离慢性疼痛,养成好习惯是关键。避免久坐久站,每坐(站立)30至40分钟活动2至3分钟,伸展、走动或

量,就会对肌肉、筋膜、韧带等造成损伤。

临床门诊中经常遇到这类案例:日常锻炼30分钟,突然延长至1小时高强度训练,第二天就腰部剧痛、难以起身。这类损伤大多不是腰椎间盘突出急性突出,而是肌肉、韧带超负荷受损。

此外,学生长期低头、上班族久坐不动,使颈肩腰痛成为常态。如果仅单纯出现颈、肩、腰部酸痛、僵硬、隐痛,没有手脚麻木、肢体无力、走路发飘、头晕恶心等症状,多为肌肉劳损、单纯韧带疲劳。

中老年人肌肉功能退化性变化,也是肌肉软组织损伤的高发人群。

做简单颈腰拉伸,缓解肌肉筋膜慢性劳损。保持正确姿势,坐时腰背靠椅、屏幕平视,站时重心均衡,睡时选中硬度床垫,避免颈腰悬空。规律适度运动,每周进行150分钟以上有氧运动如快走、游泳、骑车等,每周进行两次肌力训练。尤其需要注意的是,运动前后做好热身与拉伸。

“疼痛起来不要硬扛,而是要及时干预。”张宇提醒,如果疼痛持续不缓解,不要盲目按摩、乱服止痛药,一定要及时到正规疼痛门诊就诊,别把小损伤拖成顽固慢性病。

牙齿美白不要踩坑 健康优先且美学应适配

长沙晚报6月1日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈梦洁)舞台上,总能看到综艺节目嘉宾们的亮白笑容圈粉无数,成为颜值加分利器,不少人羡慕这份亮白的同时也

想能拥有。长沙市口腔医院友谊路院牙周黏膜科主任医师罗小良表示,牙齿美白应始终坚持“健康优先、美学适配”的原则,找对牙齿美白方法,避开误区。

牙齿越来越黄有三方面原因

很多人误以为“牙齿越白越好”,盲目追求极致惨白,反而显得不自然,甚至可能损伤牙釉质。想要美白牙齿,先得找到牙齿变黄的根源。

罗小良介绍,牙齿变黄原因主要有三个方面。一是外源性着色。普通人多为此类,多因日常喝咖啡、茶、吸烟等导致色素沉积在牙面,定期专业清洁即可改善。二是内源性着色。后天因素导致,需专业干预,多由四环素牙、氟斑牙、牙齿外伤等导致,色素藏在牙齿里面,普通刷牙没用,得靠专业漂白才行。三是自然老化。每

个人都会遇到,自然老化会让牙釉质磨损,牙本质显露导致牙齿发黄,可通过温和美白提亮色泽。

罗小良提醒,以下这些美白误区,千万别踩。一是“用小苏打、柠檬汁刷牙来快速美白”,小苏打、柠檬汁刷牙会磨损、腐蚀牙釉质,导致牙齿敏感,不可长期使用;二是“长期用美白牙膏变白美白牙齿”,牙膏仅能去表面浅色素,无法改变牙内颜色,过量使用还会磨损牙釉质;三是“去非正规医疗机构做美白”,美白属医疗行为,非正规机构操作易损伤牙龈、牙髓,需谨慎。

牙齿美白有三种主流方式

罗小良介绍,牙齿美白主要有三种方式。一是超声波洁牙+喷砂。适合牙齿表面有烟渍、茶渍、咖啡渍,有牙结石,想要还原牙齿本色、清洁口腔的人群,也是日常口腔护理的基础项目。建议每6至12个月做一次,术后短期内避免冷热酸甜刺激,减少色素附着。

二是诊室专业美白。适合牙齿有内源性着色,如轻度四环素牙、氟斑牙、自然老化变黄的

牙。术后48小时内避免冷热酸甜食物,一周内避开咖啡、酱油、红酒等深色食物,不吸烟,可使用脱敏牙膏缓解轻微敏感,一般1至2天可恢复。

三是瓷贴面修复。适合牙齿有中重度四环素牙、氟斑牙,牙齿形态异常,牙缝稀疏,想要长效美白且改善牙齿形态的人群。需由专业医生评估牙体状况,术后需做好口腔清洁,定期复查。

五类人群不适合美白牙齿

以下五类人群暂时不适合美白牙齿。

16岁以下青少年。他们的牙釉质尚未发育完全,牙髓腔较大,美白剂可能刺激牙髓,影响牙齿发育。

孕妇及哺乳期女性。美白剂中的成分可能对胎儿、婴儿造成影响,建议产后再考虑。

有严重牙周病、牙龈退缩、牙根暴露的人群。美白可能加重牙齿敏感,需先治疗牙周疾病。

牙齿有龋坏、釉质发育不全的人群。需先修复龋坏、保护牙釉质再考虑美白。

对美白剂成分过敏、有凝血功能障碍、急性传染病的人群。