

浏阳百年老宅“桃桂园”变身“民俗博物馆”

500 件老物件，留住浏阳乡愁

长沙晚报6月8日讯(全媒体记者 宁莎鸥)在老房子、老物件不断消失的当下，如何留住乡愁？7日，浏阳百年老宅“桃桂园”经过初步修缮保护，化身“袁家民俗博物馆”登场。150余种、500多件家居、农耕老物件保存完好、惊艳展现给世人。来自全市的民间文艺家齐聚“桃桂园”，为这座“时光博物馆”的文旅开发集思广益。



扫码看辣视频
浏阳百年老宅
变身
“民俗博物馆”



编号陈列的民俗器物。均为长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥 摄



袁金石展示农具。

主动保护 要把祖先的宝物传承给后人

浏阳市社港镇位于捞刀河源头，镇里的淮洲村袁家组，有一座保存完好的百年古民居。“这里原来叫做羊嘴坪，我们的祖辈世代居住在这里。”民居的主人袁金石介绍，“后来族里出了位读书人，觉得羊嘴不雅。族屋旁边恰好种着一棵桃树与一棵桂树，就改名为桃桂坪。”袁氏族谱记载：“左有桃，春华其灼；右有桂，秋枝飘香。”

1913年，袁氏先祖袁裕吉经

营布料生意，攒下了家底，便与两个兄弟兴建了一座大屋，兄弟三人有钱出钱，有力出力，大屋很快竣工，便起名叫“桃桂园”。袁金石回忆，人丁最兴旺的时候，袁家11户家庭、70多人住在一起，父慈子孝、其乐融融。

大屋传到袁金石手里，已经过了四代人。后来随着时代发展，袁金石于上世纪80年代搬离旧居，在旁边盖了小洋楼，其余族人也陆续搬出。不过这座大屋一

直保存着原来的面貌。

最近，长沙市文联党组成员、副主席周永康在走访中发现“桃桂园”的独特价值，指导村民开展保护与开发。袁家与周边村民也没等靠要，主动保护，在一个多月的时间就完成了移出

“我们立下规矩，建新屋不拆老屋。”袁金石介绍，“这是祖先留给我们的宝贝，我们为此而骄傲，也希望把它留给后人。”

专家把脉 古宅以“古色”为周边文旅增添亮色

社港镇是“双百”英模寻淮洲烈士的故里，也是著名的江氏正骨术发祥地，周边有周洛峡谷、石牛寨等景区，“红色”“绿色”齐聚。“桃桂园”以“袁家民俗博物馆”的新身份，作为“古色”嵌入旅游线路，将大有可为。参观中，民间文艺专家也畅所欲言，为大屋的文旅资源开发利用碰撞思想，点燃火花。

“这座大屋很适合嵌入‘我们的节日’主题活动。”浏阳作家刘正初建议，比如端午节可以在此包粽子，中秋节来赏月，春节来写对联。后续可以持续开展民俗活动，形成持续的文化体验项目，增强群众参与感和文化延续性。

中国工艺美术大师江再红也认为，大屋应该保持原汁原味，可以以二十四节气为主线，系统化呈现农耕文明，将祭祀、采茶、制陶、摔泥砖等传统技艺融入不同节气活动中。可以开发下田、捉泥鳅等体验式项目，让游客动手体验，增

加沉浸感，避免静态陈列，让文化“活起来”。

多位专家指出老宅在建筑结构上的独特之处，如中间亭子设计、天沟排水系统、弯曲梁木的力学与美学结合等。建议恢复麻石台阶、还原传统窗棂样式，同时对空间布局进行美学整理，做到‘可旧不可乱’，提升参观舒适度。

与会媒体代表提出，可加强线上线下的联动宣传。线下完善导视系统与景观引导；线上运营视频号、小红书等平台，鼓励村民用方言讲述老物件故事，制造盲盒式期待感。建议拍摄专题内容，突出稀缺性与真实性，实现有效引流。

随着这些建议的落地，“桃桂园”这座百年老宅，正从一处家族记忆的载体，蝶变为一个可感、可体验的公共文化空间，为浏阳的文旅画卷增添了一抹深邃而动人的古色。

保存完整 500 多件民俗器物惊艳登场

记者来到老宅，大门前“桃桂园”三个大字历久弥新。整体建筑堪称宏伟，分为前栋、中栋、后栋三部分，有大小房屋18间、横厅1个、天井2个、谷仓4个，建筑面积约1000平方米。

难能可贵的是，这座大屋不仅保存完好，清理后整理的500多件老物件也是存量惊人、门类完整，

有很多罕见器具，估计存世不多。“有一件当时杂交水稻的育种工具，连在农村长大的我都是第一次见。”周永康介绍。

“这是打草鞋的，这是捉泥鳅的。”69岁的袁金石抚摸着旧物，如数家珍，“这个罐子是用来放熟食的，不长霉不受潮。”

大屋的谷仓、火炉房也非常

具有特色。谷仓建在半空，形似现在的阁楼，避免受潮湿与虫鼠侵扰。火炉房开了处小天井，熏制肉类时能让有毒气体快速排出，充分体现了民间工匠的智慧。参观的民间文艺专家一致认为，无论是大屋的布局、功能还是保存完好的500多件民俗器具都具有很高的历史文化价值。



健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

20岁的年纪60岁的腰？久坐透支年轻人脊柱健康

一些不良习惯致脊柱老化损伤，三个“微动作”可放松脊柱

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 彭慧

近来，“20岁的年纪，60岁的腰”话题冲上热搜，引发网友关注。当下，不少年轻人没有繁重体力劳作，却频繁出现腰酸僵硬、腰背无力的情况，部分年轻人甚至伴随久坐发麻、弯腰受限的问题，提前出现腰椎健康问题。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)骨伤二科(脊柱外科)负责人、副主任医师冯帅华提醒，长期久坐已经成为透支脊柱健康的主要诱因，悄悄让年轻的脊柱提前老化、快速折旧。平时要避免瘫坐、跷腿等错误姿势，每40分钟起身活动，强化腰背肌肉，才能守住脊柱的年轻状态。

他们年纪轻轻为何腰酸背痛、脖子发硬

前不久，28岁的小胡约朋友一起短途自驾游。本是开开心心的旅行，结果他全程过得有点“煎熬”。因为长期久坐办公、在家爱躺着刷手机，他的脊柱早就悄悄“亮红灯”了。坐车不到一小时，他的后背就开始僵硬发酸，脖子又僵又胀，肩膀像压了一块大石头，怎么坐都不舒服。下车走路的时候，他的腰还有点隐隐发酸。同行的朋友也说，他们的身体大不如前，明明年纪轻轻，却总腰酸背痛、脖子发硬，偶尔还会头晕发麻。

29岁的戴先生是个程序员，加班熬夜是常态，每天坐12个小时以上。近日，他加班到次日凌晨2时，起身去接水时突然腰一软，整条左腿都麻了，站都站不住。去医院检查后，医生诊断其为腰椎间盘突出，已经压迫到神经根(连接脊髓与周围神经的结构，位于椎间孔附近，是神经信号传递的关键通道)了。戴先生说，他已经腰酸几个月，每次都觉得“可能睡一觉就好了”，从而未重视。

国家卫健委发布的数据显示：25岁到39岁的人群中，腰椎间盘突出检出率已经高达13.93%；94%的职场人身体或多或少都有不适，其中颈椎和腰椎问

题排第一，占67%。也就是说，每三个打工人中至少有两人的腰或脖子已经在“拉警报”。久坐为何会悄悄透支年轻人的脊柱健康？冯帅华解释，人体的脊柱并不适合长时间保持静止固定的姿态。站立时，腰背肌肉均匀受力，脊柱压力分布相对均衡；久坐状态下，上半身重量全部集中在腰椎部位，腰椎间盘会持续受到挤压。

此外，长时间固定坐姿会让腰背肌群长期处于紧绷僵硬的状态，血液循环速度持续放缓；肌肉慢慢失去弹性与支撑力，无法再有效分担脊柱承受的压力。

久坐还会改变人体正常的生理曲度，造成腰椎生理曲度变直。日积月累之下，就会形成年轻群体高发的脊柱劳损问题。

及时识别预警可避免小劳损拖成大问题

“日常不起眼的坐姿习惯，是加速脊柱损伤的关键诱因。”冯帅华表示，多数年轻人的腰部问题，都源于长期的不良体态。

其中，瘫坐倚靠会让腰部悬空，腰椎被迫过度后伸，受力点严重偏移；跷二郎腿会造成骨盆倾斜、脊柱侧弯，牵拉腰背两侧肌肉失衡；低头弯腰伏案会加重颈椎和腰椎的连带负担，造成整条脊柱受力紊乱；久坐不更换姿势，会让损伤持续累积，短时间内形成顽固性

腰背不适。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)骨伤科学科带头人吴官保教授提醒，脊柱的老化损伤都是循序渐进的，身体会提前发出各类预警信号，及时干预就能避免病情加重。

久坐后持续腰背酸胀、晨起腰部僵硬，活动后无法缓解，都是脊柱劳损的典型表现。

偶尔腰臀发麻、久坐起身腰部发僵疼痛，说明脊柱已经处于疲劳受损状态。

一旦频繁出现弯腰酸痛、久坐不适的情况，需要及时调整生活习惯；不要放任不适持续发展，避免轻微劳损演变为椎间盘病变等慢性问题。

“脊柱是支撑人体活动的核心骨架，年轻时期的不良习惯，都会转化为脊柱的隐性损伤。”吴官保表示，久坐带来的脊柱折旧不可逆，但可以通过科学习惯有效延缓，坚持端正体态、定时活动、适度养护，避免年纪轻轻就被腰背问题困扰。

脊柱健康藏在日常的每一个小习惯里

冯帅华提醒，延缓脊柱折旧，无需复杂的锻炼方式，只需在日常久坐间隙养成简单的护脊习惯，就能有效保护脊柱健康。

保持腰背挺直贴合椅背，腰部可放置轻

薄靠垫填充空隙，维持腰椎正常生理弧度；每40分钟起身活动一次，简单拉伸腰背、转动肩颈，放松紧绷肌群。

久坐时杜绝长时间跷腿、瘫坐、弯腰低头等习惯，保持双脚平放地面，让身体受力均匀稳定；空闲时可以适度进行靠墙站立，帮助矫正体态、放松脊柱。

日常可以适度开展温和的腰背锻炼，强化核心肌群力量。强健的腰背肌肉，是保护脊柱、减少劳损最关键的屏障。

此外，以下三个“微动作”可以放松脊柱。动作一：颈部收缩。下巴微收，像挤出双下巴一样，把整个头部向正后方平移(不要仰头)，感觉脖子后侧拉长，保持3秒后放松。对抗长期低头造成的颈椎曲度变直，随时可做，缓解脖子僵硬。

动作二：坐姿扭转。坐在椅子上，右手扶住左膝外侧，左手向后抓住椅背，身体向左后方扭转，深呼吸，感受腰背的拉伸，停留5秒后换边，可以活动僵硬的胸腰椎，促进腰背血液循环，拯救“铁板腰”。

动作三：扩胸夹背。双手在背后十指交叉，手臂向后下方伸直，同时挺胸，感觉两侧肩胛骨向中间靠拢，用力夹紧，保持5秒后放松，可以打开胸腔，拉伸胸前紧绷的肌肉，唤醒背部无力肌肉，让脊柱回到中立位。

“龙超”选拔赛望城站6月13日开赛，全国28支队伍齐聚千龙湖 龙舟英雄帖已至

长沙晚报6月8日讯(全媒体记者 赵紫名)仲夏时节，湘水之畔，千龙湖上碧波荡漾。“我要上龙超”2026湖南龙舟超级联赛望城选拔赛将于6月13日至14日在望城千龙湖生态旅游度假区正式开赛。作为湖南省龙舟超级联赛的重要分区分选拔赛，本次比赛已集结省内28支精锐龙舟队伍报名参赛。

2024年千龙湖龙舟邀请赛火爆全网，成为国内龙舟圈现象级话题。时隔两年，望城抢抓省“龙超”选拔赛落户契机，延续龙舟赛事热度，面向全国广发英雄帖，邀请全国各地龙舟好手齐聚千龙湖，同场竞技、重续龙舟情缘。

据赛事组委会最新发布，本次比赛望城选拔赛目前已有省外4

支、市州8支、乡镇16支，共计28支龙舟队伍完成对接报名，已进入资料审核阶段。按照赛事规程，本次比赛优胜队伍将直通2026湖南省龙舟超级联赛省级总决赛。

本次赛事同步配套2026长沙·望城端午龙舟文化体验季活动，赛事期间除开幕式、正赛龙舟竞速比拼外，还将联动望城本土文旅资源，融合端午民俗市集、非遗体验、水上休闲等特色内容，打造“体育赛事+民俗文旅+乡村消费”融合新模式。

目前赛事筹备、场地布置、后勤保障各项工作正在稳步推进。6月13日至14日，市民可前往参与龙舟竞速盛况，近距离感受传统端午龙舟文化的独特魅力。

“这礼是长沙”文创征集全球创意

四大赛道+全链赋能打造文创精品

长沙晚报6月8日讯(全媒体记者 宁莎鸥)岳麓清风萦绕千年书院文脉，橘子洲头赓续红色薪火奔涌青年热忱，马栏山数字代码点燃创意星火。长沙，这座满载人文风华的“创意之城”向世界发出邀约——即日起，由中共长沙市委宣传部主办的“这礼是长沙”2026年度长沙文创精品培育计划正式启动报名。

本次“这礼是长沙”2026年度长沙文创精品培育计划，紧扣文化与科技融合、文化与旅游融合两大核心方向，深度扎根长沙本土文化底蘊，择优培育兼具文化内涵、创新特质与市场潜力的优质文创产品。

6月活动报名全面开启，7月进入遴选阶段后，将通过初审推荐、入围评审和综合评审，遴选出100个文创精品纳入培育环节。活动聚焦文创产业全链条发展，设置文化科技终端、文博非遗创新、文化新消费、主题海报设计四大征集类别，全面覆盖文创产业核心领域，精准激活产业创新动能。

本次培育计划重在“培育赋能，长效成长”。活动组委会将围绕全媒体宣传推广、展销对接落地、金融与产业资源供需对接、版权确权保护四大关键维度，为入围培育项目提供实打实、全方位的扶持赋能。通过构建“发现—培育—推广—转化”的产业闭环，精准助力文创项目补齐发展短板、拓宽市场渠道、积蓄发展动能，推动优质创意成果落地变现，助力长沙优秀文创实现从创意构思到市场出圈的完整跨越。

即日起，“这礼是长沙”2026年度长沙文创精品培育计划正式启动，诚邀国内外文创企业、文博场馆、文旅景区、高校、行业协会及个人创作者登录“中国V链·这礼是长沙”2026长沙文创精品培育计划专题页面(<https://wxap-phtml.vlian.cn/zlscs/>)踊跃参与，用文创展现长沙的历史底蕴、青春活力、时尚潮流、国际风范。



扫码报名

小宝宝小区遭蛇咬伤 精准救治化险为夷

夏季蛇类活动频繁，孩子应远离植被密集区域

长沙晚报6月8日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 江慷倩)近日，湖南航天医院接诊了一名被蛇咬伤的患儿。医护团队在第一时间开展紧急救治，目前患儿生命体征平稳。

湖南航天医院急诊科副主任、副主任医师黄扩军介绍，当时家长带着孩子在小区步道玩耍，孩子骑滑板车不慎摔倒。这条小路两侧植被茂密，潜藏的蛇受到惊扰后窜出，咬伤孩子手臂，家长迅速将孩子送往湖南航天医院动物致伤救治中心。

医护人员快速为其检查伤情，查看患儿手臂咬伤痕迹及局部肿胀情况，全面评估生命体征。同时，使用专业设备反复为其冲洗、消毒伤口，结合伤情及时使用对应抗蛇毒血清开展解毒治疗，并留院密切监测肢体状态与各项身体指标，预防并发症。医护人员全程耐心安抚孩子情绪，避免哭闹加快带来的毒素扩散。救治流程规范有序，有效保障了患儿安全。

“低龄幼儿被蛇咬伤，家长需要留心，不可忽视。”黄扩军表示，低龄幼儿表达能力较弱，被蛇咬伤后，无法准确讲出身体不适。加之咬伤伤口细小、部分被衣物遮挡，且初期痛感不明显，孩子短暂哭闹后便继续玩耍，伤情极易被家长忽略。蛇毒存在潜伏期，拖延救治会增高健康安全风险。

进入夏季后，蛇类活动频繁。最好不要让孩子进入草坪、灌木丛、路边杂草区玩耍，远离植被密集区域。户外出

行优先选择开阔的硬化路面，避开紧邻草丛的狭窄小径。清晨、傍晚以及雨后蛇类活动频繁，尽量减少带孩子在绿植周边逗留。外出给孩子穿上长裤、全包裹鞋子，减少皮肤裸露，降低受伤概率。

黄扩军提醒，民间流传的急救偏方可能带来二次伤害，如用嘴吮吮伤口可能造成施救者中毒、刀割放血会加速毒素扩散、草叶敷伤口可能引发严重感染。更危险的是，超过60%的伤者因无法及时识别毒蛇种类而延误治疗。

我国分布的60余种毒蛇中，眼镜蛇科(神经毒素)可使人在一小时内引发麻痹，蝥科(血液毒素)引发全身性出血；蝥蛇(混合毒素)兼具双重杀伤力，毒液中的蛋白酶能在10分钟内溶解肌肉组织，凝血毒素会让血液变成“果冻状”。最新研究表明，五步蛇毒液中的金属蛋白酶能直接攻击血管内皮细胞，这正是其导致组织溃烂的核心机制。

被蛇咬伤后，要掌握“黄金30分钟”救命法则。即刻制动，保持伤口低于心脏，减少肢体活动可使毒素扩散速度降低70%；解脱束缚，立即摘除戒指、手镯等物品，防止肢体肿胀后造成缺血性坏死；压力固定，使用弹性绷带从咬伤远端开始缠绕(压力维持在40至70毫米汞柱)，这项急救技术可使神经毒素中毒者的存活时间延长3倍；精准记忆，用手机拍摄蛇体特征，切忌徒手捕捉。医学研究显示，准确识别蛇种可使抗蛇毒血清使用效率提升90%。