

一张地图，找到长沙的“书香生活”

高德“城市书香地图”首批上线长沙32家书店，蔡皋推荐两家宝藏去处



拙鱼书房。拙鱼书房供图

● 长沙晚报全媒体记者 王佳怡

在长沙，书店从来不只是买书的地方。

它可以是逛完江边后的一处停留，是穿过街巷烟火时的一次偶遇，也是周末带孩子消磨时光的一方天地。一杯茶、一本书、一段安静的时间，构成了这座城市独有的阅读方式。

如今，寻找这些藏在城市里的阅读空间，有了一张新的“指南”。

7月25日，第34届全国图书交易博览会期间，高德扫街榜“城市书香地图”正式发布，长沙与北京、上海、杭州等城市一起，成为全国9个首批上线“城市书香地图”的城市之一。此次，长沙32家特色书店入选这份城市阅读地图。同时，2026国际安徒生奖插画金奖得主、长沙籍绘本画家蔡皋担任“城市领读人”，推荐她眼中的长沙书香空间。

一城书香一览尽

此次上线的“城市书香地图”覆盖全国400余家书店，名单来自读者真实到访足迹。对长沙而言，这份名单记录的不只是书店的位置，更折射出这座城市独特的阅读气质。其中拙鱼书房、觅书店（长沙北辰荟店）、不吝书店（长沙湖南新华大厦店）位列长沙书香榜单推荐前列。

拙鱼书房以贴近生活的阅读氛围，成为许多长沙读者心中的日常阅读去处。这里既有安静选书、阅读的空间，也通过各类文化活动拉近书籍与人的距离，让书店成为城市生活中的一处温暖停靠。

觅书店展现了现代城市商业空间与阅读文化融合的可能。它将阅读融入年轻人的休闲场景之中，让人们在购物、社交之余，也能拥有一段与书相伴的时间。

不吝书店则凭借独特的空间气质和文化表达，成为长沙阅读版图中的特色坐标。书籍、空间与文化活动在这里交织，让书店不仅是阅读场所，也成为人与城市文化交流的一处窗口。

这些分布在长沙不同区域的书店，共同构成了这座城市的阅读坐标。它们或许规模不同、风格各异，但都在用自己的方式回应市民对于精神生活的需求，也让“逛书店”成为长沙城市漫游的新体验。

数据也显示，长沙人的阅读热情正在不断升温。在首批上线“城市书香地图”的9座城市中，长沙的书店周末日均导航用户达1947人，较工作日增长82.9%，高于全国73.2%的平均水平；暑假首周，前往书店的导航用户数较对照周增长20.8%。

邂逅长沙慢阅读

作为长沙“城市书香地图”的特别推荐人，蔡皋也带来了她眼中的长沙书店。出生于长沙的蔡皋，多年来以画笔讲述中国故事，用充满童真的创作陪伴一代代读者成长。今年，她成为首位获得国际安徒生奖插画金奖的中国插画师。此次，她特别推荐乐之书店·雨花店和乐之书店·橘子洲店。

在蔡皋看来，乐之书店·雨花店有一种亲切的氛围，适合与读者面对面交流创作；而乐之书店·橘子洲店则处在自然与历史之间，让阅读多了一份从容。“我喜欢在书店，向读者分享我的创作体验，现场的热情让我很感动。”她说。

对蔡皋而言，书店的意义不仅在于阅读本身。家长和孩子一起翻开一本绘本，听见翻书的声音，感受纸张的触感，在交流中共同进入故事世界，这也是阅读带来的珍贵连接。

如今，市民和游客打开高德App，搜索“书香地图”，即可查看长沙入选书店的位置、信息和相关介绍，沿着地图开启一场属于自己的城市阅读漫游。借助“城市书香地图”，市民和游客不仅可以找到心仪书店，还能提前通过高德飞行街景了解部分书店环境，让一次出发多一份期待。一本书，可以让脚步慢下来；一家书店，也可以成为认识一座城市的新入口。

在长沙，书香并不遥远，它就在江风里、街巷间，也在每一个愿意停下来阅读的日常瞬间里。



藏身于橘子洲美孚洋行旧址的乐之书店。

长沙晚报全媒体记者 尹昊天 摄



健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/欧艳

藿香正气水不是解暑“万能药”，别随意服用

该药适用于贪凉受凉引发的阴暑，若是暴晒高温导致的阳暑，服用后反而“火上浇油”

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容

通讯员 肖心玥 李伟秀 实习生 赵敏洁

入夏以来，持续高温挟挟湿气，不少市民常会感到头晕发沉、乏力、恶心反胃等各类身体不适。每到这时候，家家户户常备的藿香正气水就成了大家心中的“解暑神药”，无论何种暑热症状，一律直接服用，认为只要喝一支就能缓解。然而，不少市民盲目服用藿香正气水后，不适症状非但没有好转，反倒持续加重，有的甚至诱发了其他身体问题。长沙市中医医院（长沙市第八医院）长沙名老中医馆副主任医师解刘松提醒，藿香正气水绝非万能解暑药，不可随意服用。

用药不对症，小小不适拖成大问题

每到高温天，医院门诊都会接诊多例乱服藿香正气水导致症状加重的患者。有的人服用后非但没缓解，反而出现肠胃紊乱、上吐下泻；有的人因药不对症引发心悸燥热；更有人因脱水严重，诱发高热、昏迷等严重问题。

建筑工人王先生在工地露天作业，长时间顶着烈日施工后，突然感到头晕恶心、浑身燥热。身旁工友见状，下意识拿出两支藿香正气水让他喝下应急。结果服药不到十分钟，王先生症状急剧恶化，直接陷入昏迷，被紧急送往医院急诊科抢救。经医生诊断，王先生属于典型的阳暑中暑，此时服用药性温热的藿香正气水，如同“火上浇油”，最终导致中暑症状快速加重，引发意识昏迷。

无独有偶，市民张女士长期待在低温空调环境避暑，白天在办公室冷风直吹，夜间睡觉空调通宵开启。近日晨起后，她突然出现上吐下泻、恶心腹胀、浑身发冷、头部沉重的症状，随即自行服用藿香正气水。但她服药频次混乱，呕吐、腹泻症状反复不止，身体迅速虚弱脱水，被家人送到医院就诊。

“夏季中暑分为阴暑、阳暑，很多人难以辨别，凭主观感受乱喝藿香正气水，是很常见的用药误区。对于高热后的阳暑，藿香正气水是不适合使用的，随意用药会适得其反。”解刘松说。



AI制图/王斌

辨清两类暑症，严守用药规范

解刘松介绍，大家口中笼统的“中暑”，其实分为阳暑、阴暑两大类，发病成因、症状、调理方式截然相同，这也是藿香正气水不是“防暑神器”的原因。

阳暑多由高温暴晒、闷热劳作引起，长期处于高温、烈日或闷热环境中，导致体内热量积聚，属于热性病症，典型表现为高热、汗多、口渴、头晕、头痛、乏力恶心、心悸燥热等，阳暑治疗原则是清热降温、补充水分。

阴暑多由贪凉受凉所致，在大量出汗后，突然进入低温环境、或频繁食用冰饮冰食，导致寒湿入侵，出现怕冷无汗、身体困重、胸闷腹胀、恶心呕吐、腹泻等症状，阴暑治疗原则是做好保暖、多喝温水等。

藿香正气水由苍术、陈皮、茯苓、厚朴、白芷、大腹皮等多味中药材组成。全方药性偏温，核心功效是解表化湿、理气和中，专门驱散体内寒湿、调和脾胃充饥，专治受

凉、胃肠型感冒与身重头昏，不具备清热解暑、降温退烧的作用。因而，藿香正气水对于阴暑是适用的，但不能用于治疗阳暑。

此外，藿香正气水含有40%至50%的酒精，起效相对较快，但刺激性大。因此，它不适合儿童、孕妇、哺乳期女性、酒精过敏者、肝病及需要驾驶或操作精密仪器的人群使用。藿香正气口服液不含酒精，对老人、儿童、体虚者、酒精过敏者更为友好。

解刘松提醒市民，严守“用药红线”：服用含有酒精的藿香正气水后严禁驾车、操作器械，服药时及前后一周禁止服用头孢类、甲硝唑类药物，避免引发致命双硫仑样反应；孕妇、幼儿、肝肾功能不全、阴虚火旺、高血压人群慎用或禁用；该药仅对症短期服用，症状消退立即停药，不可长期当凉茶喝，阳暑、风热感冒、湿热腹泻患者绝对禁用。

三伏高温科学防护
中暑分步处理不慌

眼下湿热天气是阴暑、阳暑的高发期，与其中暑后盲目喝药补救，不如提前做好全方位防暑防护。同时，掌握中暑分步处理方法，建立“重在预防、科学处置、不乱用药”的夏季养生理念。

日常防暑优先做好规避防护，上午10时至下午4时高温时段尽量避免外出，避免长时间户外活动、露天劳作。外出时做好遮挡防晒，戴遮阳帽、打太阳伞、穿宽松透气浅色衣物，减少吸热；随身携带温水、淡盐水，少量多次补水，切忌大口暴饮冰水。

若出现阳暑症状，分三步处置。首先立即停止活动，转移至阴凉通风处；然后松开衣领以促进散热；继后用湿毛巾擦拭额头与胳膊进行物理降温。对于中暑严重者，则以毛巾包住冰块敷于腋窝处，同时少量多次补水静养。

一旦出现持续高烧不退、无汗干热、意识模糊、四肢抽搐等重症中暑表现，切勿随意喂水喂药，立即拨打120急救电话，持续物理降温等待救治。

解刘松表示，夏季养生无“万能神药”，藿香正气水只治寒湿阴暑，不治热性阳暑，切勿凭借生活经验盲目用药；反复不适要及时前往医院辩证就诊，对症下药、精准调理，科学避暑。

汤素兰《爱的童话》带来温暖童话世界 26个故事里的爱与成长

长沙晚报7月27日讯（全媒体记者 王佳怡）一本童话书，如何讲述生命、成长、离别与永恒？在第34届全国图书交易博览会上，著名儿童文学作家汤素兰带来作品《爱的童话》，以26个温暖的故事，回应了关于“爱”的多种表达。

《爱的童话》由湖南少年儿童出版社出版，是汤素兰2026年1月推出的一部短篇童话集。全书收录26篇作品，以孩子熟悉的童话形式展开叙事，将目光投向陪伴、思念、牺牲、成长等生命主题。在汤素兰笔下，动物、植物乃至生活中的寻常物件，都被赋予了情感和生命，它们在故事中经相遇与离别，也传递着关

于爱的理解。

“童话不仅是给孩子看的，也是给大人看的。”在书博会《爱的童话》分享活动中，汤素兰谈到自己的创作初衷。她希望通过童话，让读者用更明亮的眼光看待世界，在故事中感受到善良、温暖与希望。

作为中国当代儿童文学的重要作家之一，汤素兰长期致力于儿童文学创作。她的作品既有童趣，也关注儿童成长中的情感体验。《爱的童话》延续了她对童年世界的关注，不同于单纯追求情节奇幻的童话作品，这本书更多关注人与自然、人与他者之间的情感连接。

日本推理小说家东野圭吾去世

新华社东京7月27日电（记者 李子越 陈泽安）据日本广播协会27日报道，日本著名推理小说作家东野圭吾因患大肠癌，于本月23日去世，终年68岁。

东野圭吾1958年出生于大阪府，毕业于大阪府立大学电气工程系。1985年他凭借《放学后》获得江户川乱步奖，并由此

步入文坛。1999年，他的推理小说《秘密》获得日本推理作家协会奖，2006年凭借《嫌疑人X的献身》获得直木奖。

据日本媒体统计，2023年，东野圭吾出版了个人第100部著作，同期其作品在日本国内的累计发行量突破1亿册。目前，他的作品已在全球41个国家和地区出版。

中央美院院藏百幅素描精品展出 免费参观至9月20日

长沙晚报7月27日讯（全媒体记者 宁莎鸥 实习生 刘馨媛）近日，“风华正茂——中央美术学院院藏百幅素描精品展”在美仑美术馆展出，展览持续至9月20日，免费对公众开放。

作为中央美术学院基础教学成果的一次系统性梳理与南下落地，本次展览由中央美术学院、湖南美术出版社联合主办，中央美术学院造型学科基础部、美仑美术馆共同承办。这些作品全部出自中央美术学院学子

的本科求学阶段，是几代创作者在最富艺术感知力的青春年华里，沉心探索造型语言的心血结晶，完整串联起中央美术学院基础素描教学近七十年的传承脉络与迭代路径。

本次展览落地长沙，是中央美术学院优质学术资源与湖湘美育阵地的一次深度联动，打破了专业院校与公共美术馆之间的壁垒，让不同年龄层的观众都能近距离触摸中国造型艺术教育的扎实根脉。

三伏天如何调理体质减重？

先进行体质辨识与健康评估，再健脾化湿、温阳助运、调畅气机

长沙晚报7月27日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 贺嘉琪）

盛夏三伏，阳气充盛、腠理开泄、气血运行较为活跃。从中医时令调养角度看，此时是健脾祛湿、温阳助运，改善痰湿、脾虚、阳虚等易胖体质的好时机。

湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）治未病与健康管理中心主任、主任医师罗运花表示，三伏天是加强体重管理、调整生活方式的好时机，但出汗多不等于脂肪消耗多，“冬病夏治”也不能代替科学饮食、规律运动和睡眠管理。

为什么三伏天适合开展体重管理？中医学理论认为，“肥人多痰湿”“脾虚则运化失健”。三伏时顺应“春夏养阳”的规律，借助自然界阳气旺盛、人体气血运行相对活跃的特点，对相应经络、穴位及部位进行干预，可在辨证基础上帮助健脾化湿、理气和胃、温阳助运。

此外，夏季气温高，人体新陈代谢加快，也是调整饮食结构、增加户外活动、重建健康生活节律的有利时机。规范体重管理的核心是合理控制能量摄入、增加身体活动，三伏天的中医调理可作为综合管理方案中的辅助手段。

三伏天减重调理，重点关注哪些部位？罗运花表示，三伏天进行体质调理，并非操作时间越长、频次越高效果越好，而是根据个人体质，围绕“健脾化湿、温阳助运、调畅气机”的思路开展。

从穴位选择看，临床常关注中脘、气海、关元、天枢、足三里等穴位。其中，中脘穴重在健脾和胃、调畅中焦；天枢穴常用于调理肠腑、理气消滞；气海穴、关元穴有助于益气助运、温阳培元；足三里则是健脾益气、化湿和胃的常用要

穴。这些穴位多与脾胃运化、气机升降及水湿代谢功能相关。

从经络循行看，任脉循行于腹部正中，与培补元气、滋养下元关系密切；督脉循行于背部正中，被称为“阳脉之海”，与振奋阳气、温通经络、调节脏腑功能密切相关；带脉环行腰腹，与腰腹气机调畅关系较为密切。对于平素怕冷、疲倦乏力、腰背酸沉、代谢缓慢以及寒湿偏盛、阳气不足的人群，三伏期间重视任脉、督脉、带脉等经络区域的温通调理，有助于扶阳祛湿，改善身体状态。

罗运花提醒，三伏天调理需注意以下几点——

务必遵医嘱：三伏天“冬病夏治”应在专业医务人员指导下进行。具体方式、部位及时间均应遵医嘱，不宜自行购药、照图取穴或盲目操作，并非操作越多、时间越久越有效。

注意不良反应：调理过程中如出现明显灼痛、持续瘙痒、水疱等皮肤不适，应及时停止并咨询医务人员。皮肤破损、感染或皮炎，以及过敏体质、瘢痕体质者，以及处于发热或疾病急性期的患者，需经医生评估方可进行。

坚持综合管理：减重期间不宜极端节食，应配合均衡饮食、适量运动、充足睡眠和体重监测。对于合并高血压、糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等基础疾病者，建议接受全面医学评估后制定综合管理方案。

“冬病夏治”需因人而异，公众应首先进行体质辨识与健康评估，再针对性选择三伏贴、督脉灸或脐灸等中医非药物疗法进行干预；同时，将营养指导、运动建议及慢病风险评估等现代健康管理手段有机融合，形成“中医干预+综合管理”的夏日健康促进模式。