



# 空馆生万卷 书香润圭塘

圭塘河书院打造全民共享文明会客厅

● 长沙晚报全媒体记者 周顺利

圭塘河畔，碧水粼粼，绿树掩映。8月的一个上午，记者走进长沙市雨花区圭塘河书院，室内书香萦绕，不少市民或静坐阅读，或围坐参与读书分享会。

这座全国首家以“空馆”形式开馆的书院，自2018年投用，以共享为内核，把书院文化与新时代文明实践深度融合，成为扎根群众身边、充满烟火温度的共享“文明会客厅”。

“书院也叫‘和+共享图书馆’，刚开馆时，书架上是空的，没有一本书。”圭塘河书院新时代文明实践基地负责人师来锋说，在面向社会发出“共享一本你最喜欢的书”倡议后，市民纷纷送来家中闲置好书，还在扉页写下阅读感悟，让每一本书都带上捐赠者的故事。

记者在书架间看到，一本本读物扉页上，手写的留言字句真挚动人。如今，书院已汇聚3万多名共享者捐赠的7万余册图书，8年累计接待读者30万余人次，借阅量突破10万次。

“你随手翻开一本书，背后都藏着一个普通人的心意。每一本书都有主人、有故事、有温度。”



圭塘河书院内，市民在认真阅读。均为圭塘河书院供图

度。”讲师志愿者朱移生告诉记者，在这里读书，读到的不只是文字，更是陌生人之间的善意与共鸣。周边居民张宝云的评价更朴素：“这里不只是一个看书的地方，更像大家的公共客厅。”

作为全省首条圭塘河新时代文明实践带的重要基地，书院突出“好读书、好人多、好实践”

特色，集理论宣讲、文化惠民、科普宣传、学雷锋服务于一体。“我们依托‘雨润花开’读书会，开展‘党的声音进万家’等活动300余场，组建以在职党员、退休职工、楼栋长为骨干的文明实践志愿服务队，累计开展宣讲700余场次。”圭塘河书院党支部书记肖辑鸿向记者介绍。

这座建筑面积932平方米的书院，采取政府引导、企业捐赠、社会组织运营模式，跳出传统书院静态守馆的思路，践行空间共享、资源共用、活动共办，构建起“一院引领、多点联动、全域覆盖、全民共享”的文明实践服务圈。

书院的文化活动覆盖全年龄段群众。近年来，其首创“三晨会”，引导周边居民每天清晨同跑一段路、同读一本书、同品一壶茶，让健康生活方式融入日常。依托“小雨滴·阅读推广人”项目，书院培育600余名阅读推广人、800余名骨干志愿者，各类读书会、亲子绘本故事会、女性成长沙龙、小小图书管理员实践活动轮番上演，累计开展各类活动1000余场，辐射180多个社区，将绿色理念、家风家教、崇德向善的文明新风送进千家万户。

打破阵地壁垒，紧盯群众需求，整合多方资源，把分散的社会力量盘活，让文化阵地从“被动开放”转向群众共建共创。如今，这座河畔书院，正用全民共建共享的鲜活实践，探索出一条非传统书院文化产品和服务供给的新路径。



## 半生迁湘终不悔，一纸风骨写春秋 高旭奇中国画艺术展在湖南省博物馆拉开帷幕

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 任波 通讯员 王恩超)22日上午，“笔下春秋——高旭奇中国书画艺术展”在湖南省博物馆拉开帷幕。来自北京、辽宁、上海、长沙等地的艺术界人士、高校师生及媒体代表齐聚一堂，共同走进这位“新长沙人”用笔墨构筑的数十年的精神世界。

高旭奇1957年生于辽宁丹东，祖籍山东蓬莱，1976年参加工作，历经工、农、兵，终成大学教授。近五十岁时，他由东北移居湖南，从此扎根湘土，现为长沙师范学院美术系副教授，也是中国艺术研究院特聘研究员、辽宁省博物馆特约研究员。出版专著图录几十种，举办个展联

展上百场，2009年至今，大量作品先后被辽宁省博物馆与湖南省博物馆收藏。北方人的率直刚毅，湖湘文化的忧患意识，在他笔下熔铸为一种遗世独立、清醒自持的品格。

此次展览以高旭奇捐赠的一百幅作品为基础，精选八十件(套)精品呈现。展览主题取自

他的自作诗：“名士先贤诚可嘉，一竿仗剑驱邪魔。艺林宗伯勿须羨，何妨冷眼对烟霞。”这四句诗，既是展览的脉络，更是他半生从艺、半生为人的真实写照。

据悉，本次展览位于湖南省博物馆三楼特展三厅，面向公众免费开放至2026年11月22日。

## 健康

立秋后的养生要在防外寒、避外湿、护阳气的基础上，增加润燥一环

# 寒热错杂+燥湿，谨防顽固的秋咳

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

前一阵台风一过，近几日长沙气温又返高温。记者从省会各医院了解到，因寒热错杂+初秋燥湿，近期各医院门诊急诊收治的“寒包火”感冒患者，尤其是呼吸道疾病患者增多。在长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)中西医结合科副主任医师张扬的门诊，记者了解到相关的典型病例，并请专家进行病情分析和保健指导。

热、寒、湿搅在一起，出现“寒包火”

40岁的章先生平时身体不错，但是怕热，天一热就离不开空调。前几天他在空调房里待了半天，温度开得低，到了晚上，他开始畏冷，体温一天骤升到38.5℃，头痛，全身肌肉酸痛。他自行吃了布洛芬，出了一身汗，烧退了点。但第二天下午，他又发热、头痛，反复折腾了3天。就医时，他说感觉浑身裹了层湿毛巾，又冷又闷，又黏又重。

接诊医生张扬看了其舌头，舌体偏胖，边上有齿痕，舌苔白腻，微微发黄；再把脉，脉象浮滑。一问，章先生这几天大便偏黏，小便黄，发热但咽痛不明显，咳嗽轻微。医生为他开了发汗散寒、祛湿清热的处方。一剂下去，他全身出了黏黏的汗，热退了。第二天再服药，症状明显好转。

“这个病例是近期典型的一种感冒‘寒包火’类型。”张扬解释，“寒包火”就像房间里开着暖气，热气正在往外散，突然有人从外面把门窗死死关住，热气散不出去，闷在里面，越来越热。外面是凉的，里面是热的，相互拉扯，人就反复发热、汗出不畅。章先生平时怕热、汗多，说明体内有热；吹空调受凉，风寒把毛孔封住了，加上近期雨水多、湿气重，其体内夹杂着湿气，寒、热、湿搅在一起，导致发热反复出现。

两个因素，造成呼吸道疾病高发

今年，反复感冒、咳嗽迁延不愈、肺炎患者比往年同期增多。张扬说，这种异常与2026年特殊的五运六气直接相关。2026年是丙午年，岁运为“水运太过”，全年寒气偏盛。寒气会重点损伤属火的心和肺，肺主皮毛、主宣发，与寒气关系



漫画/余宁山

最为密切。

张扬分析，有两个因素导致呼吸道疾病异常高发。

第一，外寒闭塞，肺气失宣。今年5月下旬至7月下旬，主气少阳相火、客气少阴君火，两火叠加，本该很热，却被寒水压制，热不透、晒不透。体表毛孔本该在炎热天气下自然张开、正常散热，却时常被突如其来的寒气“封住”，肺的宣发功能受阻。呼吸道作为人体与外界气体交换的第一道关口，最易受到冲击。

第二，湿气困阻，病邪缠绵。今年7月下旬至9月下旬，主气客气均为太阴湿土，湿气达到全年顶峰。外界湿气重，人体容易被湿邪困住。一旦感受外邪，病邪不易清除，病情容易迁延。所以，很多人感冒后久咳不愈，是体内有寒湿的表现。外寒、内火、中间夹湿，病邪就特别“黏人”，这是呼吸道疾病患者增多的深层原因。

如果感觉受凉了，要把寒气“赶出去”

张扬表示，保健应遵循“防外寒、避外湿、护

阳气”的原则。

空调使用要“留余地”。温度不宜低于26℃，避免冷风直吹。从炎热室外进入空调房时，要有缓冲。睡觉时尤其要注意腹部和背部的保暖。

出汗后及时擦干、避风。湿气重，汗液不易蒸发，出汗后及时用干毛巾擦干，更换干爽衣物，避免汗出当风、湿邪乘虚而入。

晨起一杯姜枣茶。生姜温阳散寒，大枣补益脾胃。每天早上趁热喝一杯姜枣茶，帮助阳气升发、驱散夜间积聚的寒气。

适当运动，微微出汗即可。大汗伤阳，反而让寒湿更易侵入。散步、练八段锦、打太极拳皆可。

饮食避开生冷黏腻。冰镇饮料、冰西瓜、生冷食物直接损伤脾胃；甜食、油腻食物助湿生痰，湿气重的天多吃生冷食物等于雪上加霜。因此，可适当多吃薏米、赤小豆、山药、冬瓜等健脾祛湿的食物。

受凉后要及时干预。如果感觉吹了冷风、畏

冷、脖子发紧，及时喝一碗葱姜汤(葱白3段、生姜5片煮水)，或热水泡脚至微微出汗，把寒气“赶出去”。

初秋寒热错杂+燥湿，养生要滋阴润燥

立秋后，白天依然炎热，但天地之气已开始由“湿”向“燥”过渡，早晚凉意渐起，昼夜温差明显加大。而今年寒水偏盛，湿气余波未消，燥气又逐步登场，很容易形成“寒热错杂、燥湿相合”的复杂气候状态。

从中医角度看，寒主收引，会让毛孔闭合、肺气不宣；湿性黏滞，使病邪缠绵难去；燥邪伤津，令气道干涩、痰黏难咳。三者纠缠在一起，肺最易“受罪”。肺为娇脏，既怕湿又怕燥，此时易出现咽干咽痒、干咳无痰或少痰、痰黏难咳、遇风遇凉则咳，咳嗽迁延不愈等顽固呼吸道问题。从现代医学角度看，温度、湿度剧烈变化，呼吸道黏膜反复受刺激，防御能力下降，也容易继发感染或诱发过敏，导致咳嗽久治不愈。

张扬提醒，立秋后的养生要在“防外寒、避外湿、护阳气”基础上，增加“润燥”一环。

早晚护好三处：颈部、背部、肚脐。立秋后夜间气温下降，睡觉时避免空调或风扇直吹，盖薄被护住腹部，尤其老人和孩子。

润燥不滋腻。如果出现口干、咽干、鼻干、干咳，可适当多吃百合、银耳、雪梨、荸荠等清润食物。如果舌苔白厚腻，大便黏滞，说明体内湿气未清，不能一味滋阴润燥，要同时搭配陈皮、炒薏米、生姜等健脾祛湿之品，以免“闭门留寇”。

饮食兼顾健脾祛湿与润肺。常吃山药、莲子、芡实、白扁豆、百合、杏仁、沙参等，少食辛辣、煎炸、烧烤等助燥生热之物，避免冰冷冷饮和甜腻之品伤脾助湿。

运动以微微汗为度。秋主收敛，不宜大汗淋漓，可以散步、练八段锦、打太极拳，既能活动气血，又不耗伤阳气津液。

及时应对“秋咳”先兆。如果出现咽干、咽痒、干咳，早起用淡盐水漱口，或喝少量蜂蜜水润喉；若伴有怕冷、鼻塞、痰白，可煮生姜陈皮水温散寒湿；若咳嗽持续超过一周，或出现痰中带血、胸痛、发热、气喘等情况，应及时就医，勿自行滥用抗生素或强力镇咳药。

总之，宜借三伏余热，养一身阳气；顺秋燥之变，护娇脏平安。

## 山西国宝来长 逛展解锁千年古韵

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥)22日，由山西省文化和旅游厅主办的“国宝唤醒计划——入画山西”文化巡展长沙站开幕式暨山西文旅推介会在233艺术社区户外草坪举行。展览将持续至8月30日，每日开放时间为10时至21时。

本次展览以壁画、古建、彩塑及非遗等为主要内容，通过高清影像、场景复现、互动装置等当代表达，集中呈现三晋文明的独特魅力，让沉淀千年的山西文化走近长沙市民。

本次展览并非简单地将文物图像搬入展厅，而是以当代展陈语言重新梳理山西古建壁画的文化脉络。展览设置入口打卡区、主题橱窗区、主叙事区、非遗体验区和文创风物集五大功能区，并综合运用高清摄影、壁画影像复原、局部细节放大、古建场景复现

和多媒体展示等手段，营造层层递进、移步换景的观展体验。

主题橱窗由“古建·千年守望”“壁画·一眼千年”“彩塑·尘泥相相”三部分构成，从建筑形制、壁画艺术和彩塑造像等角度，展现三晋古建文化的丰富内涵。

展览重点呈现芮城永乐宫三清殿壁画《朝元图》、洪洞广胜寺水神庙壁画和浑源永安寺元代壁画等。永乐宫壁画以恢弘的构图、丰富的人物形象和流动的衣饰线条，展现元代壁画艺术的宏大气象。

据悉，“国宝唤醒计划——入画山西”文化巡展还将陆续落地成都等重点城市，以跨区域、多场景的巡展形式，让更多珍贵文化遗产从历史深处走向公众生活，在新的城市语境中焕发持久而鲜活的生命力。

## 四大展区展现长沙动漫艺术新生态 2026第四届长沙动漫艺术作品展开展

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥)22日，2026第四届长沙动漫艺术作品展在湖南国际会展中心(芒果馆)持续进行。本次展览以“文艺长沙 动漫星城”为主题，由长沙市文学艺术界联合会指导、长沙市动漫艺术协会主办，展期自21日启动，将持续至8月23日。

长沙动漫艺术作品展自2023年创办以来，累计展出作品663件(部)，涵盖原画、插画、绘本、IP设计、动漫衍生品等多种类型。本届展览共收到选送作品617件(部)，经专家评审遴选后展出作品364

件(部)，设有原创展示区、衍生品展示区、AIGC作品展区和科技融合区四大区域，作品涵盖原画、插画、漫画、绘本、动画、衍生品及AIGC等多种形式。与往届相比，AIGC作品数量显著增多，充分反映了人工智能技术正在深刻重塑动漫创作生态，也展现了长沙动漫艺术在新时代背景下的积极探索与主动求变。

长沙市动漫艺术协会自2023年成立以来，持续深耕湖湘文脉，举办主题艺术展览，开展美育惠民活动，不断夯实着“动漫湘军”的艺术根基。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/欧艳

## 处暑时节，科学应对秋燥与秋乏

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 何燕)8月23日迎来处暑节气，“处”含有躲藏、终止之意，处暑即暑气将退伏而潜处，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰随之转换。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)肿瘤六科主任、主任医师周坚介绍，对于体质虚弱的人或康复期肿瘤患者，热转凉过渡期是考验也是调理契机。

周坚表示，处暑后燥气渐生，易见口干干燥，即“秋燥”。“秋乏”是人体为补偿夏季超常消耗而产生的一种保护性反应，可视为人体的自我恢复阴阳平衡的过渡性现象。有人认为，秋燥就是上火，喝凉茶、苦茶清热就行。其实，秋燥的本质是津液不足，而非实火亢盛。苦寒的凉茶会损噬脾胃阳气，对于本就脾胃虚弱的肿瘤患者来说无疑是雪上加霜，致使免疫力滑坡。正确做法是滋阴润燥，而非一味清热。

有人说，天意渐凉，可以开始进补了。处暑时节，人们的脾胃功能尚未完全恢复，盲目服用人参、鹿茸、甲鱼等滋腻大补之品，反而容易引发消化不良、口舌生疮等问题。肿瘤患者的进补应当循序渐进，选择“补而不峻、润而不膩”的平补之品。

有人觉得，秋乏就是犯困，可多喝咖啡或浓茶来提神。咖啡因能强行调动人体的阳气，但会进一步耗损正气。秋乏是身体需要休整的信号，午间闭目小憩15至20分钟或晚餐后户外慢走更有益。面对“秋燥”与“秋乏”，如何科学调理？从“燥”与“湿”中识别体质需求。若出现食欲不振、腹胀、大便黏腻，多为湿邪困脾；若出现口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥，则为燥邪伤肺。前者需健脾祛湿，可选茯苓冬瓜鲫鱼汤、赤小豆山药薏苡仁粥、陈皮茯苓代茶饮；后者宜滋阴润燥，宜食百合银耳粥、秋葵、老鸭冬瓜汤、清蒸鲈鱼等。根据自身症状，判断是“湿重”或“燥重”，以调整饮食。

从“食”与“眠”中调整生活节奏。深夜是人体阴血生成、脏腑修复的关键时段。肿瘤患者体质偏虚，早睡有助于减少阳气外泄，积蓄抗病能力，应在23时前就寝。饮食以甘平为主，多食蔬菜如土豆、菌菇类、莲藕、包菜及苹果、香蕉果、鲜无花果等应季果品，忌辛辣燥热如姜、葱、辣椒。应根据气候与自身情况，保证营养，酌情补充清热化湿之品以护正气。

从“动”与“静”中平衡阴阳。中医五行学说认为秋与悲相应，处暑后易生悲绪，肿瘤患者尤需调畅情志，宜渐增运动，规律活动促内啡肽分泌，可缓解不适、舒焦虑、悦心神，可选散步、太极、八段锦等舒缓项目，量力而行，忌大汗耗气。保持平静自洽心态，“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处”。