

非遗赋能、文化互通，湘江新区洋湖国际社区书院擦亮基层国际文化名片

外国友人当邻居和社区合伙人

● 长沙晚报全媒体记者 周顺利

八月下旬，暑气未消。走进湘江新区洋湖国际社区书院，袅袅书香与人间烟火交融共生，氛围感十足。二楼阅览区内，老党员朱在岗手持手写讲稿，用地道的长沙方言，将晦涩的政策理论转化为邻里易懂的家常话语；一旁的手工体验桌上，剪纸、面塑等非遗手作琳琅满目、静待体验；三楼的外国专家书屋内，外籍志愿者俯身整理外文绘本，不同肤色、不同母语的人们在此相聚相融，自在安然。

这座占地面积1120平方米的社区书院，打破了传统书院藏书、讲学的刻板模式，将千年书院文脉深深扎根基层土壤。它既是辖区居民开展新时代文明实践的主阵地，也是外籍友人沉浸式感受中国文化、主动融入社区生活的鲜活窗口。

社区书院让外国人变身“社区合伙人”

作为长沙海归小镇核心板块，洋湖国际社区汇聚了153名外籍人士、百余名海归人才，多元文化在此交汇碰撞、交融共生。而社区书院已然成为化解文化隔阂、拉近中外邻里距离、凝聚人心力量的关键纽带。

“刚来长沙时，我以为只能在学校接触中国文化，没想到家门口就有这么优质的文化空间。”德国籍教师欧乐是书院的常客，也是社区国际志愿服务队的核心成员。记者到访时，他刚刚结束一场中外亲子共读活动。在他看来，书院早已超越了借阅图书的基础功能，成为名副其实的社区共同体。在这里，外籍居民不再是社区生活的旁观者，而是基层治理的积极参与者、共建者。

据了解，社区依托书院组建起湘江新区首支社区国际志愿服务队，吸纳80余名海归人才、60多名外籍志愿者加入。同时搭建“追光者”志愿服务积分机制，志愿者参与与文化活动开展、邻里互助帮扶、社区环境维护等志愿服务，均可累计时长、兑换社区服务资源，真正让海外人才从“外来住户”转变为“社区合伙人”，深度扎根社区、服务社区。

“很多海外人才来到这里，公寓住宿、政策补贴等硬件保障都很完善，最难解决的是心理层面的融入问题。而文化是最好的沟通语言，书院把阅读学习、政策宣讲、非遗体验、邻里交往融为一体，有效打通了中外居



洋湖国际社区书院三楼的外国专家书屋内，外籍志愿者正在认真整理外文书籍。

民的沟通壁垒。”洋湖国际社区党支部书记、居委会主任欧阳艳芳介绍。社区没有照搬传统书院的固化模式，而是活化传承“传道济民、经世致用”的精神内核，整合政策宣讲、非遗传播、青少年实践、中外文化交流等多重功能，让传统书院阵地真正“活起来、用起来、热起来”。

书院+非遗，让传统文化可学可体验

书院二楼中文阅览区藏书1.5万册，细化划分八大功能专区，适配全年龄段、全群体阅读需求。由21人组成的“悦享先锋宣讲队”常驻于此，以老党员牵头的“五老”宣讲队伍为核心，坚持用乡音土话宣讲惠民政策、解读时代理论，把宏大的道理转化为接地气的家常话，真正讲到百姓心坎里。

为深耕文脉传承，书院积极联动岳麓书院、文麓书院开展校地共建，将千年书院的优质文脉资源下沉基层、惠及群众。同时，聚焦青少年成长赋能，搭建“小小图书管理员”“童享未来——儿童议事会”等青少年自治实践平台，累计开展文化研学、家风建设、文明宣讲等主题活动90余场，让青少年在沉浸式实践中学会议事协商、锤炼综合能力、涵养优良家风。

书院三楼设有全省首个外国专家书屋，陈列4000余册多语种藏书，精准补齐辖区

涉外公共文化服务短板。社区深耕“书院+非遗”特色文化品牌，通过阵地提质升级、特色课程入驻、文化场景赋能，常态化开展非遗体验、传统技艺教学、国学经典诵读等特色活动，让传统文化可看、可学、可体验。

推动文脉传承，做强中外文化交流

丰富多元的文化活动，持续激活传统文化生命力、拉近中外邻里情谊。今年“世界读书日”期间，社区开展“侨聚洋湖·阅见非遗”主题活动，吸引百余名侨界群众、外籍友人沉浸式体验剪纸、面塑、川剧变脸等。5月，社区书院再度迎来跨国文化沙龙，岳麓书院美籍教授戴彼德与本地居民、海归创业者围坐畅谈，从全球视野深度解读中国书院的时代价值，一场接地气的跨国学术对话，让千年书院文化焕发全新活力。

数据显示，该书院累计办理读者证3000张，月均图书流通量超1万册，累计开展各类中外文化交流活动180余场。凭借扎实的文化建设成果，2025年洋湖国际社区成功获评全国“书香社区”，也是长沙中心城区唯一获此国家级荣誉的社区。如今，这里不仅是居民、外籍友人的精神家园，更成为海内外考察团的重点观摩点位，是外界观察中国基层治理成效、感受长沙深厚文明底蕴的重要窗口。



“书院+非遗”活动吸引辖区内众多孩子参与。均为社区供图

千年书院文脉生生不息，在洋湖畔焕发崭新生机。欧阳艳芳表示，下一步，社区书院将持续做强中外文化交流特色品牌，推动文脉传承、文明实践与国际交流深度融合，持续擦亮基层特色文化名片，为长沙建设国际文化名城注入鲜活的基层力量。



长沙射击(飞碟)队省运会一日斩获三金火力全开,精准制胜

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)8月24日,湖南省第十五届运动会青少年组射击(飞碟)比赛在省射击射箭运动管理中心继续举行,当日共产生五枚金牌,由长沙市贺龙体育运动学校组建的长沙射击(飞碟)队发挥出色,拿下其中的三枚。

省运会射击(飞碟)比赛于23日开打,将于27日结束,包含男、女双向、多向飞碟个人和混合团体赛,U16和U18两个年龄组共将产生12枚金牌。23日和24日上午进行的是两个年龄组的男、女双向个人资格赛,资格赛共进行五轮125发的较量,最终结果将产生入围各单项决赛的选手,以及U16飞碟双向团体的冠军。依靠谢静仪、何杰、刘欣三位选手在资格赛中的出色表现,长沙队以288中的成绩拿到了U16飞碟双向团体的冠军,这也是长沙射击(飞碟)队在本次比赛中的第一枚金牌。

24日中午,射击场上又连续展开女子U18组双向个人、男子U18组双向个人、女子U16组双向个人、

男子U16组双向个人四项决赛的争夺。在第一项决赛中,资格赛排名第一的周妍彤发挥出色,以36中24的成绩,为长沙队拿到第二枚金牌。

周妍彤初一进入贺龙体校开始学习飞碟项目,到今年已经是第五年了。“每天都要对抗这个枯燥的训练,一天四练,真的很辛苦。这一次的省运会备战我也是非常认真,把每天的训练都当成比赛来练。”

在男子U16组双向个人决赛中,在团体赛中已经斩获冠军的何杰和刘欣展开了激烈的争夺,两人一路鏖战到最后两轮,最终刘欣以24中领先何杰的23中,惊险获得冠军,何杰遗憾获得亚军,长沙队则包揽这个项目的金银牌。此外,谢静仪在女子U16组双向个人项目拿到一枚铜牌。



益 长 浏 耀
第十五届省运会特别报道

省运会羽毛球成年组收官9金1银2铜,长沙稳居榜首

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇 通讯员 刘厚良)8月23日,湖南省第十五届运动会羽毛球(成年组)赛事在羽毛球之乡益阳安化落幕。全省14支代表队共223名运动员齐聚安化体育馆,历经6天鏖战,团体、单项各项全尘尘埃落定。长沙市羽毛球队凭借雄厚实力与顽强作风,斩获9金1银2铜,高居成年组羽毛球项目奖牌榜第一位。

本届省运会羽毛球成年组分甲、乙两大组别,设置团体、男单、女单、男双、女双、混双多个竞赛项目,8月18日正式开赛,20日决出团体奖牌,21日至23日开展单项角逐,全面检验各地市队伍技战术水平、临场应变能力和人才梯队建设成果。赛场上强强对

话不断,长沙队老将坐镇、小将冲锋,新老队员接力上阵,全程保持稳定强劲的竞技状态。

在20日的团体项目决赛中,长沙队拿下4枚金牌中的3枚。到了23日的单项决赛,长沙健儿延续火热状态,多点开花,一举拿下6枚单项金牌:乙组混双陈龙腾、肖月,乙组男双肖翔、姜臻,乙组女双陈钰洁、骆璐,乙组男单周泽奇,甲组男双俞敏、仇亿军,甲组女双周佳、周倩先后站上最高领奖台。最终,长沙队以9金1银2铜总成绩,成为本届省运会羽毛球成年组最大赢家。



三 湘 名 医 在 线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/李乐

那颗没当回事的肠息肉,长成了“吃骨头”的肿瘤

疾病中相遇
骨头被肿瘤啃噬,他曾在轮椅之上艰难求生

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 彭璐 实习生 赵敏敏

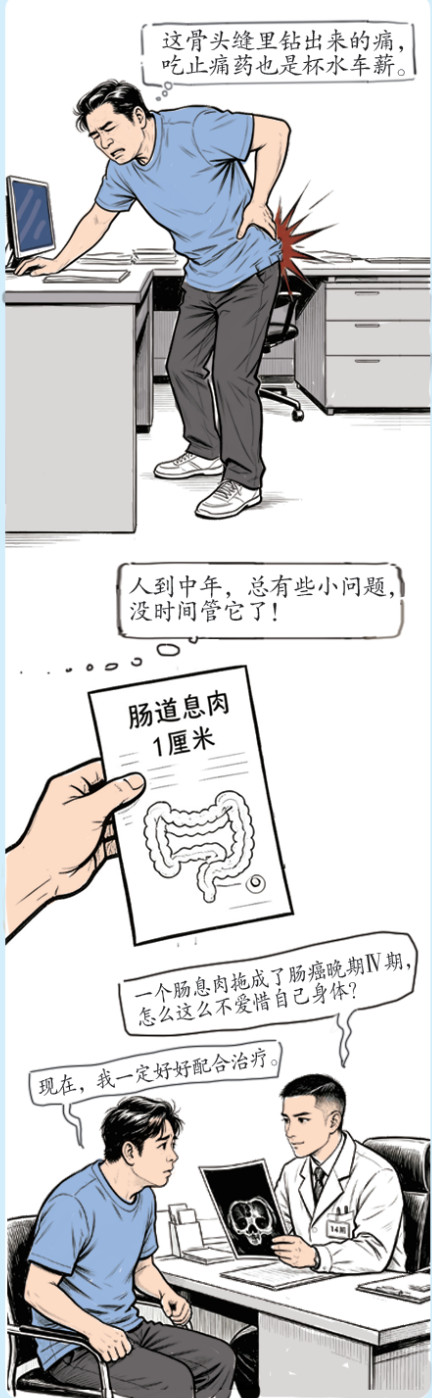
一颗被忽视的肠息肉,会改写多少人的命运?对于设计师陈先生而言,答案是:一段轮椅上的至暗时光,一次骨髓被肿瘤侵蚀的凶险,以及最终挣脱桎梏、重新站起的奇迹。

2026年的夏天,当陈先生在湖南省肿瘤医院消化内二科的走廊里稳步行走时,科室主任、主任医师何奕及团队的每一位医护人员都感到欣慰。这场历时数月的生命拉锯战,不仅是一次精准医疗的胜利,更像一面镜子,照见了癌症防治中容易被忽略的陷阱。

今年3月,51岁的陈先生被剧烈的腰背痛击垮了。“那种痛,像是骨头深处有东西在钻,吃再多的止痛药也只是杯水车薪。”他回忆,自己连从床上坐起来都需要人搀扶,双脚一沾地就钻心地疼,出行全靠轮椅。他一度以为是自己长期站立交画、熬夜加班落下的职业病,没想到,病根早在数年前就已埋下。

2020年,一次肠镜检查发现他肠道里一颗约1厘米的息肉。当时因各种原因未予处理,事后也被他抛诸脑后。作为一名设计师,熬夜赶方案、长时间站立作画是他的日常,身体长期超负荷运转,免疫力悄然下降。

直到2024年,反复便血终于拉响了警报。同年9月,他在外省一家医院被确诊为肠癌晚期Ⅳ期,随即转战北京,接受了长达半年的靶向联合化疗。那段时间疗效显著,直肠原发病灶明显缩小,部分骨转移点也得到修复,他甚至一度看到了治愈的曙光。



随后,他因个人原因前往英国。在当地完成PET-CT检查后,医生判断病灶已无代谢活性,建议暂停所有抗肿瘤治疗。考虑到治疗的副作用和生活质量,他接受了这个方案。然而,整整一年的“空窗期”给了癌细胞卷土重来的机会。2026年3月,当剧痛再次席卷全身,且比以往任何一次都更猛烈时,他知道,这次恐怕没那么简单了。



与生命对话 定制疗法点亮生命曙光

陈先生来到湖南省肿瘤医院之后,检查结果让何奕主任团队倒吸一口凉气:患者胸椎、腰椎、骨盆多处大块骨质被侵蚀,影像上清晰可见虫蚀样的缺损,同时腹腔内出现广泛的淋巴结转移。更棘手的是,患者的疼痛是弥漫性的,全身大范围骨骼受损,局部放疗或神经阻滞根本无济于事。

“你还有机会,但我们要一起闯关。”何奕没有回避问题的严重性,但她的语气坚定,给了患者莫大的安慰。然而,病情进展的速度远超预期。入院仅三四天,患者突发高热、呼吸急促,血氧饱和度急剧下跌。ICU团队迅速介入,抗感染、无创通气……整整5天,医护人员轮番守护,才将这场急性呼吸衰竭危机捱了下去。当患者被转回消化内二科普通病房时,所有人都松了口气,但更大的挑战接踵而至。

骨痛依旧如影随形,大剂量止痛药也难以完全压制。更令人揪心的是,化验单上的箭头全面向下:重度贫血,血小板最低时只有20多,掉入了3~4度骨髓抑制的深渊。这意味着他随时可能因颅内出血或内脏出血而丧命,每一天只能依靠输血维持最基础的生命活动。

“我们高度怀疑肿瘤已经侵犯到骨髓,必须做穿刺确认。”何奕回忆道。而检查结

果印证了最坏的猜想——骨髓涂片里发现了成团的肿瘤细胞。这正是剧烈骨痛和造血功能崩溃的根本原因。

面对如此危局,常规剂量的化疗无异于火上浇油,患者根本扛不住。何奕团队决定走一条险路:采用“低剂量、高频次”的个体化给药策略,先单用靶向药,待患者有所耐受后,再谨慎地联合每周一次的小剂量化疗。

4个疗程后,陈先生的病情出现好转:复查血常规显示,血小板逐步回升,升血小板针剂停用;血红蛋白回升,无需再每日输血。骨髓穿刺复查显示,肿瘤细胞明显减少,造血功能正在恢复,患者已跨过最危险阶段,可转入常规抗肿瘤治疗。

治疗全程,陈先生始终保持着令人动容的信任与平静。他积极配合每一次抽血、影像检查和药物输注,从未有过一句抱怨。疼痛逐渐消退,止痛药从减量到完全停用。如今,他不仅能在小区公园里散步,偶尔还能和邻居打上几板乒乓球。从轮椅到球场,这段距离丈量出的不只是病情的控制,更是一种被重新赋予的生活勇气。

“真的很感谢何主任和科室的每一位医护人员,是他们把我从悬崖边拉了回来。”最近一次复查时,面对熟悉的医护人员,陈先生的声音有些哽咽,但眼里有光。

健康解码

别让“小息肉”酿成大祸

回顾这起病例,何奕感慨良多。她提醒市民,超过90%的肠癌都是由肠息肉演变而来。息肉并非“善类”,尤其需要警惕三个特征——直径超过1厘米的、基底宽大扁平的、数量超过3个的,都是癌变的高危因素。对于小于0.5厘米的息肉可以定期观察,但超过1厘米则建议果断内镜下切除,绝不可拖延。

在筛查层面,粪便潜血是便捷的初筛手段,长期便血者必须做肠镜确诊。根据《中国临床肿瘤学会中国结直肠癌诊疗指南(2026版)》建议,健康人群在50岁后需进行结肠镜检查,每隔5年进行一次结肠镜检查。因此,她特别建议50岁以上人群,即使没有症状,也应完成一次高质量的肠镜检查。如果发现息肉,及时摘除,等于将癌症扼杀在萌芽状态。

何奕提醒大家注意“维持治疗”的重要性。晚期肿瘤经过强化治疗后,病情得到控制,此时进入维持阶段,目的是巩固疗效、防止复发。患者因个人原因或国外医生建议而中断所有治疗,这在临床上并不少见,但风险极高。

“肿瘤治疗是一场持久战,并非取得几场阶段性胜利后就可以高枕无忧。”何奕提醒肿瘤患者及家属,任何治疗方案的调整,都必须在肿瘤专科医生的严密监测下进行,切忌因一时好转而擅自停药或减量,更不可轻信非专科渠道的“偏方”与“建议”。每一次复查、每一次影像评估,都是为生命上的一道保险。科学规范的治疗路径,加上患者自身的坚持与信任,才是战胜病魔的坚实基础。