

长沙晚报全媒体记者 宁莎璐

月圆启中秋，盛会迎华诞。9月25日中秋节，9月29日第五届长沙市旅游发展大会启幕，10月1日喜迎国庆华诞，佳期接踵而至，长沙即将开启中秋国庆文旅盛会。长沙九区县(市)全域联动，以“月圆星城 欢度国庆”为主题，推出涵盖“红色寻迹、湘江洲岛、文博展览、演艺空间、秋韵漫游、文旅消费”六个板块118项精彩活动，铺展“快乐长沙 韵味星城”的全域文旅画卷。

→大王山国际度假区
均为市文旅广电局供图



扫码了解
长沙中秋国庆假期
精品旅游线路

月圆星城 欢度国庆

长沙文旅邀您共赴佳节盛会，118项活动全域联动



胡耀邦故居

红色薪火相传 追忆峥嵘岁月

长沙既有动人山水与烟火美食，更沉淀着厚重鲜活的红色基因。假期走进红色景点，既是回望峥嵘岁月，也是一场浸润人心的爱国主义教育。橘子洲、岳麓山等红色地标，静候八方来客追寻初心足迹。新民学会旧址被誉为“建党先声”，毛泽东、蔡和森等革命先驱曾在此探讨救国真理；湖南烈士公园内高耸的烈士纪念碑，陈列了157位湖湘英烈的生平事迹，是缅怀革命先烈的庄严之地；中国共产党长沙历史馆策划推出“雄关漫道——数字里的长征”临时展览，再现红军长征的艰苦历程；秋收起义文家市会师旧址、刘少奇故居、胡耀邦故居、杨开慧故居、陈树湘故居等红色纪念地，同样承载着厚重的革命记忆。

千里湘江览胜 洲岛各展风华

千里湘江奔涌，洲岛散落其间。长沙以湘江为脉络，串起洲岛群风光，勾勒“一江串多岛、一洲一主题、整体成画卷”的秀美图景。从城市地标橘子洲启程，瞻仰毛泽东青年艺术雕塑，在长沙非遗馆触摸千年湖湘文脉，于《恰同学少年》青春剧场与百年前的热血青年隔空对话；北上月亮岛，漫步薰衣草与马鞭草织就的紫色花海，在红土网球场挥洒汗水；漫步巴溪洲，穿行于水杉与银杏掩映的湿地栈道；奔赴鹅洲，在临江草坪与天然沙滩露营扎帐、静候日落；最后乘轮渡登上兴马洲，看落日铺满江面，感受质朴的田园烟火。

精品展览迭出 赓续湖湘文脉

长沙各大文博场馆、艺术空间化身假日文化会客厅，精品展览轮番登场，历史文脉与当代创意在此交相辉映。湖南省博物馆上新“众神吴哥——高棉帝国的千年瑰宝”特展，中国和柬埔寨两地六家文博机构甄选150余件重磅文物，呈现千年文明史。长沙市博物馆推出“素蕴万千·中国白——福建德化陶瓷特展”，回望海上丝绸之路，传递陶瓷文化；“既往未来——小西天文物

掘珍与悬塑艺术特展”运用AI修复与VR大空间，让古刹悬塑“飞”入星城。李自健美术馆首届“国际水彩嘉年华”汇聚全球六大洲艺术家，600件佳作带来色彩艺术盛宴。谢子龙影像艺术馆“马·相：谢子龙影像作品展”全国首展与“睡个好觉”睡眠主题公共艺术展陆续开展。长沙美术馆“紫气东来——胡紫桂书法艺术展”展现多元书风。梅溪湖艺术博物馆“小王子纪念艺术展”深受亲子家庭喜爱。



《寻长沙》

演艺盛会不断 星城好戏云集

演艺舞台同样精彩纷呈，重磅演唱会、沉浸式小剧场、特色音乐会好戏连台，文化惠民演出同步落地，实现“精品演艺可赏、群众文艺可及”。周深、胡彦斌、GAI周延、燃hi-phop演唱会在陆续登陆星城。《寻长沙》文博风物艺术幻境、幻境秀《浏海砍樵》、行浸式演艺《花开橘洲·江天暮雪》、后湖·戏码头话剧《长沙》等魅力小剧场，打造全新演艺空间；默剧《斯拉法的下雪秀》、话剧《非穷尽列举》等多部优质剧目亮相梅溪湖大剧院。杜鹃花剧场《中秋民乐音乐会》、“乐见长沙”松雅湖音乐会、后湖畔音乐会、以及长沙音乐厅《月光·化蝶》诗意中秋音乐会、《声声不息·港乐经典金曲演唱会》等精彩上演，多元曲风适配不同观众审美。同时，“送戏下乡”“戏曲进景区、进商圈”等惠民演出持续开展，把优质文艺演出送到群众身边。

健康

9月20日是“全国爱牙日”，医生提醒：牙不疼不代表没事，小变化也要及时处理 牙齿再坚硬，也不可用来开瓶盖

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 谢荣波

9月20日是“全国爱牙日”。

生活中，有不少人习惯把牙“疼不疼”作为判断牙齿好坏的标准。其实，从一颗最常见的蛀牙(俗称虫牙)说起，牙齿从“不疼”到“疼得睡不着”，中间已发生了很多病变。长沙市口腔医院梅溪湖院特诊中心主任、副主任医师陈茜表示，认真刷好每一次牙、留意那些不起眼的小变化、有问题及时处理，是保护牙齿的关键，不必等到它疼起来才重视。

漫画何朝霞



牙齿上小黑点不关注 可引发剧烈牙痛

32岁的周先生，近日因为牙痛，到长沙市口腔医院梅溪湖院就诊。几个月前，他发现口腔右下方一颗大牙上有个小黑点，吃甜食、喝冷水时偶尔有些发酸。因为平时不痛，也不影响吃饭，他一直觉得问题不大。后来，那颗牙开始频繁嵌塞食物，遇到冷热也越来越敏感。直到近日，牙齿在没有任何刺激的情况下突然疼起来，越到夜里越明显。周先生痛得晚上不能入睡，只好赶到医院检查。原来的“小蛀牙”已经发展得很深，牙髓受到感染，需要接受进一步治疗。

陈茜表示，这样因牙齿“疼起来要人命”才考虑就医的情况，在口腔门诊并不少见。

不少人习惯把“疼不疼”作为判断牙齿好坏的标准。没有明显疼痛，觉得可以先放一放；真正疼起来，又想靠止痛药、消炎药扛过去。事实上，很多牙体牙髓疾病早期症状并不明显，等到出现剧烈牙痛，治疗往往已经比最初复杂很多。

龋病，俗称蛀牙(虫牙)，是一种牙齿被慢慢腐蚀的疾病，主要是口腔里的细菌分解食物残渣，产生酸性物质，把牙齿外层(牙釉质和牙本质)一点点“啃”出小洞。如果放任不管，细菌可能侵入牙神经(牙髓炎)，引发剧烈牙痛，甚至感染扩散到牙根周围(根尖周炎)或颌骨。

蛀牙可发生在任何年龄。5岁至8岁儿童因为爱吃甜食、清洁不到位，乳牙最容易出现蛀洞。老年人由于牙龈萎缩，牙龈组织退化导致牙根外露，暴露的牙根表面更容易被腐蚀(根面龋)，所以这个年龄段，蛀牙发生率又会明显升高。

根管治疗，重在保留自己的天然牙

很多患者听到“根管治疗”几个字会紧张，甚至想既然牙神经都要处理了，还不如拔掉。陈茜表示，根管治疗的重要目的是尽可能保存仍有保留价值的天然牙。

当牙髓发生不可逆性损伤、坏死，或者感染已经影响根尖周组织时，医生需要对牙齿内部的根管系统进行处理，清除感染、坏死组织。经过清理和消毒后进行严密充填，从而控制感染，使患牙能继续发挥功能。

对于具有保存价值的天然牙，临床上一般会尽

可能保留。拔牙后，虽然可通过种植牙、固定修复等方式恢复缺失牙功能，但天然牙仍有其自身优势，不能因为需要根管治疗就轻易放弃。

需要注意的是，完成根管治疗并不代表以后就不用管了。很多接受根管治疗的牙，原本已经存在较大的龋洞或牙体缺损，剩余牙体组织相对薄弱。医生会根据牙齿缺损范围、所在位置和咬合受力等情况，判断是否需要通过嵌体、全冠等方式来处理，并定期复查。

小小龋洞拖延不治，最后会伤到牙髓

陈茜介绍，牙齿并不是一块实心的硬组织，最外层是坚硬的牙釉质，里面是牙本质，再往深处就是含有血管和神经的牙髓。龋病发生早期，牙齿可能只是出现颜色改变或很浅的龋损，通常不会产生明显疼痛。如果病变继续发展进入牙本质，有些人会逐渐发现，喝冷水时某颗牙有点酸，吃甜食时会短暂不舒服，或者同一个牙缝总是嵌塞食物。如果龋坏还没累及牙髓，及时清除龋坏组织并进行充填，通常可以较好地保存牙体组织和牙髓活力。如果一直拖延，细菌及其代谢产物不断向牙齿深处发展，就可能影响牙髓。

牙齿再坚硬，也不可拿来挑战硬度

除了龋病，陈茜介绍，牙隐裂也是牙体牙髓科常见却容易被忽略的问题。有些患者的牙齿外观看起来很完整，却总是在咬坚果、骨头等硬物时突然疼一下；有时喝冷水特别敏感，却找不到明显龋洞。这种情况下，需要警惕牙齿是否出现了细小裂纹。

早期牙隐裂可能并不起眼，但在长期反复的

这也解释了为什么同样是“蛀牙”，有的人补一次牙就能解决，有的人却需要做根管治疗。差别在于发现和处理时，病变发展到了什么程度。

当牙髓受到的刺激越来越严重，疼痛的特点也会发生变化。最初可能只是冷热刺激时酸痛，刺激消失后很快恢复；进一步发展后，即使没有吃东西，牙齿也可能疼起来。有些患者白天还能坚持，到了夜里疼得无法入睡；还有的人说不清楚究竟是哪一颗牙出问题，只觉得半边脸都跟着疼。

出现自发痛、夜间痛，或者冷热刺激去除后疼痛仍持续较长时间，就不能简单当作“牙齿敏感”处理，应及时就医检查。

咬合力作用下，裂纹可能逐渐加深。一旦影响牙髓，同样可能出现牙髓炎症状；如果裂纹向牙根深处延伸，牙齿的保存难度会增加。因此，再坚硬的牙齿，也不可以拿来“挑战硬度”。用牙开瓶盖、啃坚硬果壳、长期咬冰块等习惯都应避免，以防牙隐裂。有夜磨牙、紧咬牙习惯的人，可在口腔检查时主动告诉医生，得到及时处理。

昼夜皆可寻趣 畅享假日漫游

日游星城览胜，夜赴烟火之约。全市推出系列潮玩主题活动，打造全时段游玩场景，让假期时时有点、处处有惊喜。

白日游园纳趣，全城亮点纷呈。大王山国际旅游度假区“山海奇幻季”惊艳亮相，湘江海洋王国水下嫦娥奔月如梦似幻，湘江冰雪世界京剧滑雪秀别开生面。华谊兄弟电影小镇“威尼斯狂欢·城堡音乐季”欢乐启幕。长沙海底世界“拾愿献礼 鲸彩同庆”，NPC沉浸式体验、六大闯关与“深海升旗”，近50场演出打造全民欢乐庆典。长沙动趣王国四周年庆，趣味游园让亲子家庭共

享月圆国兴之乐。天心阁景区融合国风潮流与沉浸式互动打卡，让千年古阁焕发时代新韵。

入夜之后，星城流光溢彩。铜官窑国风乐园“富桂千灯节”华彩启幕，拜月古礼、水上集市、非遗打铁花共绘千年浪漫。炭河古城“千古情狂欢节”，火技特效交融青铜文化，全天欢乐不停。靖港古镇“乐游芦江韵·烟火靖港夜”活动点亮水乡，铺展江南夜游画卷。洋湖武伏城光影灯展互动感十足，上演越夜越精彩的夜游盛宴。一日游玩落幕，还可以前往颐而康“夜养”空间进行休整，静享长沙慢生活。

全域协同发力 释放消费活力

9月29日，第五届长沙市旅游发展大会将在长沙县启幕。大会设置项目观摩、文旅推介暨文旅展演、文旅产业发展推进会议三大主体活动，同步开展乡村文旅投融资洽谈、松雅湖音乐会、陶公庙会、非遗文创集市、非洲咖啡嘉年华、长株潭超级工厂奇妙游六场配套活动，集中展示长沙文旅融合发展崭新成果。

各区县(市)立足自身资源禀赋，多措并举激活文旅消费市场。湘江新区集结15个文旅商业地标，推出“何不湘江西”长沙秋日文旅消费活动，发布“长沙踏秋地图”；芙蓉区隆平文化园推出“长沙稻米驿站盲盒狂欢季”，以新潮体验焕活果园古巷；天心区火宫殿举办中秋国庆庙会，集非遗表演、游园互动、美食体验于一体，打造热闹烟火盛会；开福区开展湖南省历史文化保护利用片区(街区)创新交流活动，十大历史文化片区City-walk联动开街，展示老街里的“潮生活”；雨花区推出

“雨”众不同“花”样消费嘉年华，覆盖省植物园花展、十里圭塘月光音乐会等十余个场景；望城区黑麋峰开启金秋旅游季，上线稻草艺术展、特色文旅好物，解锁乡村文旅新玩法；浏阳市举办“河畔季”消费节暨蒸菜美食嘉年华，融合美食展销、非遗展演与潮流互动，千万礼券惠民；宁乡市牧海度假区开园，推出六大主题活动，构建集亲子游乐、户外拓展、休闲夜游于一体的文旅综合体，开启近郊微度假全新体验。

中秋国庆假期，长沙市文旅广电局还精心策划推出洲岛主题游、红色初心游、秋韵休闲游、工业主题游四个主题17条精品线路。深度串联游玩亮点、智造场景、当地美食、特色民俗，打造可观、可玩、可品的全链条体验，感受长沙山水之韵、初心之笃、烟火之暖、智造之奇，让大家走进来、留下来、还想来。

月圆星城，盛景如约。诚邀八方宾客踏秋赴长，共赴一场难忘的金秋佳节之约。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

体检报告上看到“尿蛋白+”，要管吗？

复查一次晨尿尿常规，采集后1至2小时内尽快送检

长沙晚报9月17日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘安娜)近日，市民张先生去医院体检，看到体检报告上“尿蛋白+”，心里发慌，担心肾出了问题。长沙市第四医院检验科主任、主任技师张毕明表示，关键看性质，有些情况纯属虚惊，有些情况需及时就医。

人体的腰部有一对肾脏，被称为24小时不停工的“过滤工厂”。工厂车间分两部分：肾小球负责“筛”，把血液里的废物筛进尿液；肾小管负责“捡”，把有用的蛋白回收进血液。

张毕明表示，尿常规显示“+”，说明本应该留在血液里的蛋白质跑进了尿里，医学上称为蛋白尿。但同样是“+”，性质可能完全不同：生理性“+”，不用怕；病理性“+”，要注意。

因此，若以下情况中出现的“+”，大多是暂时的，休息后即可恢复：剧烈运动后、正发发热感冒、熬夜劳累时；瘦高体型青少年久站后可能出现直立性蛋白尿；体检前暴饮暴食、大鱼大肉，以及尿液混入月经、白带或某些药物造成的“假阳性”。

排除了生理原因，复查后“+”仍不降甚至加重，可能是以下问题在“报警”：肾小球筛网破损，各类肾炎、肾病综合征，以及糖尿病、高血压、狼疮等慢性病伤及肾脏；肾小管“回收”障碍，长期乱服止痛药、来路不明的草药、反复尿路感染；蛋白“溢出”，多发性骨髓瘤等血液病；泌尿系统其他问题，如泌尿道感染、结石、肿瘤等。

发现“尿蛋白+”后，该怎么做？先复查一次晨尿尿常规，注意避开月经期和剧烈运动，留取中段尿，采集后1至2小时内尽快送检。如果复查仍有异常，医生可能会建议进一步检查。

如果出现以下情况，建议及时到医院就诊：尿蛋白≥++，复查不降；同时有血尿；眼睑、下肢水肿或尿量减少；尿中泡沫多且久不散；已有糖尿病、高血压等慢性病或家族肾病史。

日常护肾，记住这5点：控盐，每日食盐摄入量不超过5克；控制好血糖、血压，慢性病患者要定期监测；不乱吃药，尤其是止痛药和来源不明的草药；多喝水、不憋尿、规律作息；规律体检，每年查一次尿常规和肾功能，有慢性病患者每3至6个月复查一次。

张毕明提醒，体检报告上的“尿蛋白+”，有时只是肾脏打了个“小喷嚏”，有时却是它在“喊救命”。不慌、不拖、不自己吓自己，带上报告，咨询专业医生，才是正确的做法。