兰州夜光杯跨越山海和湘绣同框

16个省市的18位“守艺妈妈”携非遗技艺相聚长沙，共探让非遗从展品变“爆品”

长沙晚报11月1日讯（全媒体记者 李卓 通讯员 沈姣）胎厚仅0.5毫米的兰州夜光杯从“葡萄美酒夜光杯”的诗意里“活”过来，湟源皮绣在皮料上绣出河湟风光，连同唐卡、侗绣、湘绣、赫哲族鱼皮贴画、掐丝珐琅等，18项非遗技艺在长沙同框，展开一场精美绝伦的非遗焕新路演。10月31日下午，“香橙妈妈守艺计划”2026年非遗焕新创变营线下营在湖南圆点美术馆收官，来自全国16个省市的18位“守艺妈妈”，把各自压箱底的手艺带到了长沙，在顶尖的营销导师和设计师赋能下，学习将传统非遗手艺由高冷展品变成线上线下走俏的“爆品”。



→“葡萄美酒夜光杯”，守艺人让兰州夜光杯从唐诗里“活”过来。

←藏族姑娘展示手绘唐卡作品。

均为长沙晚报全媒体记者 李卓 摄

尬 38道工序的夜光杯卖价不过百元

“这就是葡萄美酒夜光杯？”“夜光杯会发光吗？”……甘肃兰州夜光杯非遗代表性传承人车万霞说，直播间每天都被这几句话刷屏。唐诗里的“夜光杯”几乎家喻户晓，现实中的非遗夜光杯却“尬”得几乎不为人知。她每次都耐心回复：夜光杯是国家级非遗，汉代就有西域进献的记载，叫“夜光”是因为胎薄透光，不是杯子自己会发光。杯子最薄的胎体只有0.5毫米厚，匠人需要将其泡在凉水里一点点打磨，稍一分神磨透就废了。父亲做了三十年夜光杯手艺，眼看年纪大了，手头的活舍不得丢，车万霞只得从口腔科护士岗位辞职，回家女承父业。

一只手艺传承了千年的夜光杯，历经38道精工，卖价却难上去，一对小杯只卖百把块钱，年轻人嫌辛苦不愿做。“村里有个师傅，我让他赶制杯子，他说跟老婆摘花椒去了，一天能挣三百，比做杯子划算。”车万霞说这话时语气平静，像在讲一件早就接受的事。她来长沙，是想找让夜光杯闯出甘肃的那条路——让销量上去，让手艺人有活干，让年轻人愿意回来。

和她一样“尬”的还有贵州从江的侗绣传人石吉芝和黑龙江佳木斯的赫哲族鱼皮贴画传人王海珠。“2023年县里办非遗展演，我们全村竟然凑不出12件侗绣云肩。”石吉芝说，她和姐妹干脆自己动手办起绣坊，带着村里的阿妈们一起绣。除了针线，手机也成了她的“新工具”，一条记录外婆针线手艺的短视频，拿到近13万浏览量。王海珠说，赫哲族全族人口才5370余人，鱼皮贴画作为首批国家级非物质文化遗产，代表性传承人就更少了。

三位妈妈，三种手艺，面对的是同一个问题：手艺再好，人留不住，东西卖不动，传承就是一句空话。

创 助非遗迈过从展品到爆品那道坎

活动现场，30余家品牌负责人手里捏着“心动牌”，在展台前走走停停，有人端起夜光杯对着光看透亮度，有人翻来覆去摸皮绣的肌理……随后，品牌方频频亮牌，当场对非遗展品递出“合作offer”，后续要推进更多产品研发和渠道落地……王海珠说，这场景，之前她和台上的不少“守艺妈妈”都不太敢想。

“香橙妈妈守艺计划”由友成企业家乡村发展基金会、长沙市新联会、长沙市非物质文化遗产保护中心、还原非遗、长沙群英会联合举办。此次活动给出的解法，不是把非遗“供起来”，而是把人“推上去”。

创变营的路径是“线上筑基—设计师结对—资源对接”。此前线上共学营邀请7位行业导师，围绕文化筑基、传播破圈、商业落地、标杆对标4个维度授课，累计有739人次非遗伙伴云端共学。

在长沙线下活动中，品牌设计、服装设计、首饰设计、平面设计、文创设计领域的6位设计师分成4组，和“守艺妈妈”结对共创。登上纽约时装周的最年轻华服设计师张彦与珠宝设计师继琳，把“守艺妈妈”的技艺融合进“月光”主题，做出项链、绒花耳饰、串珠等服饰系列。唐卡守艺人桑杰卓玛和设计师吴晓萱、罗冬旭一起，把高原上的泥板画变成了可触可感的体验包。

“香橙妈妈守艺计划”自2015年启动以来，已在24省230县市落地，重点赋能20项非遗技艺，线上线下培训1700名非遗代表性项目带头人，产出118款产品方案。其逻辑很清楚：守艺人缺的不是手艺，是品牌思维、产品定义和渠道对接。设计师带来的是审美翻译能力，资源对接会带来的是订单和渠道，而守艺人自己带来的是那些机器替代不了的手上功夫。

从“做手艺的人”到“品牌主理人”，这一步跨出去不容易。但车万霞那句话，或许就是所有“守艺妈妈”共同的期待——让手艺人有活干，让年轻人愿意回来，让手艺背后那些人，能靠手艺体面地留下来。

赶趣味乡集 带特产回家

湘江新区莲花镇首届乡村文化生活集收官

长沙晚报11月1日讯（全媒体记者 匡小娟）草坪上，巨型麻将、射箭、投壶等游戏引得大人小孩阵阵欢呼；集市里，村民自制的剁辣椒、柚子皮让人挑花了眼……10月30日至11月1日，“来莲花，赶乡集”首届乡村文化生活集在湖南湘江新区莲花镇青客野奢营地热闹举行，为长沙市民的周末提供了一个撒欢的好去处。

10月31日上午，长沙晚报记者走进青客野奢营地时，宽阔的草坪上早已是一片欢腾。在投壶区和射箭区，不少小朋友在家长的指导下玩耍。不远处的乡趣挑战区，挑南瓜、剥玉米、拔河等“农事”比赛场地更是排起了长队。

“这次活动围绕群众文艺演出、乡村运动会、乡村市集、莲花徒步、乡村音乐会、乡村图书分享会等六大公益板块展开，全部面向公众免费开放。”莲花镇副镇长朱梓齐向记者介绍，现场还配套了露营、手工体验等收费项目，市民可根据需求自愿选择。

循着一阵浓郁的酱香和鱼干香，记者来到了“莲花有礼”集市，只见50多个摊位依次铺开，在曾家桥摊位上，干菜、火焙鱼、手工红薯条、手工辣酱、腐乳等特色农产品琳琅满目，来往询问的人络绎不绝。

“这都是我们农户自家手工做的，原生态，无添加。”正在卖货的莲花镇曾家桥村村委会委员李艳辉一边为客人打包，一边和记者搭话。当被问及这两天的生意，她很开心：“好着呢！这两天每天都能赚上千元！集市的形式非常好，不仅能帮农户增收，还能把原汁原味的农产品直接卖给城里的客人。”

热闹的集市背后，藏着一套精妙的乡村振兴“造血”机制。“这次集市，莲花镇的12个村、社区都参加了。”莲花镇经济办主任蒋如梅告诉记者，由各村集体组织商户进行统一销售，并对产品进行品控把关。

记者了解到，为了把资源整合起来，莲花镇成立了由12个村集体出资入股的“强村公司”。今年7月，莲花镇还引入由武汉大学牵头的国家重点研发计划成果转化形成的“城乡互联”数字化服务平台，并引进市场化运营团队，负责平台的落地与运营。

本次活动正是该平台落地后的首次综合性“实战演练”。集市现场，农户收款采用双码机制，所有交易资金都会在平台后台反馈，后续再由村集体给农户分账。“这种模式不仅提升了农产品的可信度，也让农户的收益更加透明。”蒋如梅补充道。

据介绍，这次活动还得到了全镇商户的支持，赞助、抽奖礼券及礼品总价值超过8万元，真正实现了抱团取暖、资源共享。活动三天，游客量超3000人次，营业额超18万元。



热闹的“莲花有礼”集市里，火焙鱼、手工红薯条、手工辣酱、新鲜蔬菜瓜果等农产品琳琅满目。 长沙晚报全媒体记者 匡小娟 摄

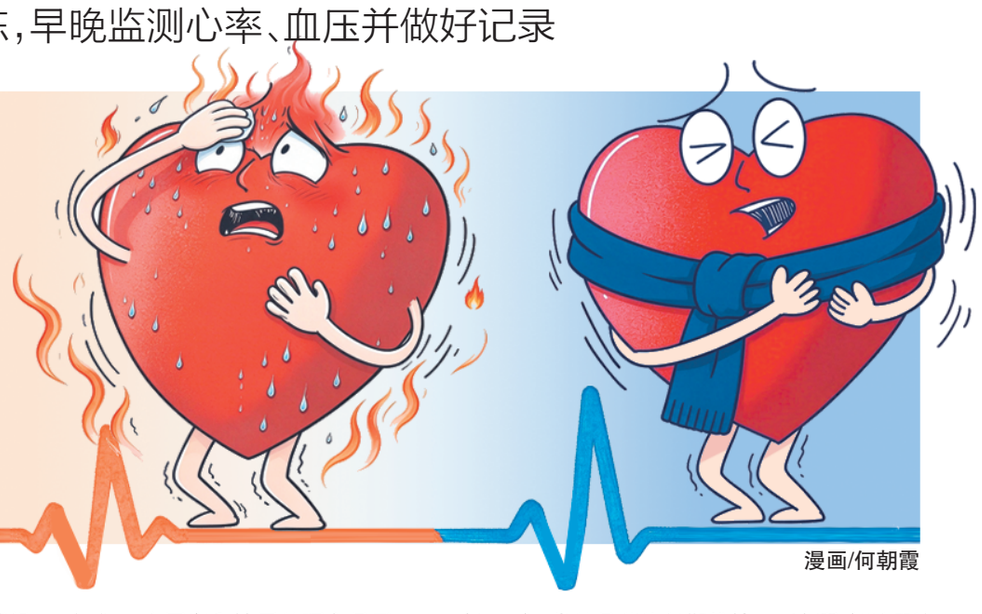
扫码看辣视频
莲花山乡集
烟火气拉满

天气骤变，当心心脏节律“乱了拍”

心血管慢病患者宜暖不宜冻，早晚监测心率、血压并做好记录

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李仰之 梁骄莉

周末，长沙上演了“一夜换季”的强烈反差。据长沙市气象台消息，10月31日，长沙最高温接近30℃；受冷空气影响，降温、大风、降雨在长沙轮番登场，截至11月1日13时50分，最高气温降至14.3℃。“周六出门热得冒汗，穿短袖都觉得闷。周日一觉醒来刮风下雨，一下子冷得扛不住。长沙，你这天气切换也太快了。”一名外地游客在网上留言。长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）心血管内科一病区副主任、副主任医师刘乐表示，天气骤然变化，血管在冷热间反复收缩、舒张，心跳也容易跟着“乱了拍”。而且，“忽冷忽热”比“冷”更伤血管。



漫画/何朝霞

天气骤变，为何心律容易“失控”

对心血管慢病患者来说，秋冬换季是一年中最需要当心的“多事关口”，心慌、心悸、胸闷接踵而至，稍不留意，心律失常就可能加重。而且，每当气温骤降，不少人头晕、胸闷的症状可能会有所加重。其实这并非偶然，天气变化尤其是气温骤降，与血压波动乃至心血管事件的发生密切相关。

刘乐解释，首先是血管的“热胀冷缩”。血管遵循基本的物理原理——遇冷收缩。当人体感受到寒冷时，体表的血管会收缩以减少热量散失，这是一种自然的生理保护机制。血管的管腔变窄，直接导致血流阻力增大，为了将血液泵到全身，心脏不得不更努力地工作，从而导致血压升高，增加心血管疾病的发生风险。患有冠心病、房颤、高血压等基础疾病的患者，心脏调节能力本就偏弱，心率更容易“失控”。

其次是交感神经兴奋。寒冷是一种应激刺激，会激活人体的交感神经系统，这套系统一旦被“激活”，就如同拉响了警报，导致心率加快、心输出量增加，也会促使血管收缩。同时，在交感神经的指挥下，体内的一些缩血管物质，如肾上腺素、去甲肾上腺素和血管紧张素等的分泌会增加，这些激素都会导致血压升高。对于健康人而言，身体或许能代偿这种变化。但对于心血管慢病患者，其血管壁本身可能就已承受着较大压力，弹性变差，这种额外的血压波动无疑是雪上加霜，极大地增加了患心肌梗死、脑卒中（中风）、主动脉夹层等急危重症的风险。

此外，在气温下降的季节，人们往往会摄入更多高热量食物，这可能引起胆固醇和血脂升高，也增加了心脑血管疾病的发病率；秋冬季昼短夜长，日照时间减少，有些人会无精打采，感到悲伤或者情绪低落、困倦疲乏，这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险；如果睡眠差、感冒受凉，则会进一步加重心脏负担。

“偶尔心慌，歇会儿就缓解，不必紧张；但反复、频繁出现的心慌心悸，心跳忽快忽慢，是心脏发出的警告。若同时伴有头晕、眼前发黑、胸闷胸痛、出冷汗、气短乏力等症状，要及时就医，别硬扛。”刘乐表示。

“忽冷忽热”比“冷”更伤血管

不少人知道“天冷心血管病高发”，却少有人了解，对心血管来说，“忽冷忽热”比“冷”更伤血管，温差的每一次来回“波动”，都是一次又一次悄悄给心血管增添负荷。

这是因为，温差会推高心脑血管疾病的发病风险。2022年《柳叶刀》子刊一项覆盖全球43个国家和地区的研究显示：2000年至2019年，全球每年平均有超100万例死亡和短期温度波动直接相关，比如昼夜温差、单日气温骤变。2025年《国际心脏病学杂志》子刊的一项研究给出了更细致的发现，当昼夜温差每升高1℃，因心血管疾病住院的风险增加1.5%，急性心肌梗死的风险升高2%，心力衰竭的风险升高4%，65岁及以上人群脑卒中住院的风险增加4.5%。可见，秋冬交替、天气骤变、昼夜温差动辄十几摄氏度，对血管来说，就是一场悄无声息的考验。

需要提醒的是，血压晨峰与低温叠加，是清晨心脑血管事件高发的重要原因。刘乐介绍，早上睡醒后交感神经兴奋，血压会在短时间内快速上升，形成“血压晨峰”。老年人血管弹性下降，晨峰幅度往往更大。不少老年人习惯清晨去买菜、晨练，秋冬清晨气温偏低，寒冷刺激让血管进一步收缩——晨峰遇上低温，风险再次“叠加”。

“秋冻”不适合心血管慢病患者

“对心血管慢病患者来说，宜秋暖、不宜秋冻。”刘乐提醒，天气骤变，心血管慢病患者应采取相应的护“心”措施，远离心血管事件。

药不能停，更不能自己调整。心律的稳定，靠的是药物长期维持。天气骤变时哪怕自我感觉良好，心血管慢病患者也不能自行减药、停药，要注意规律服药。

早晚监测心率、血压并做好记录。天气骤变，血压比较容易波动。尤其要重视清晨血压的测量，即早晨起床后1小时内，在排尿后、服药前进行血压测量，这是评估血压控制的“黄金窗口”。一旦发现血压波动较大或持续升高，要及时复诊咨询医生，科学调整用药方案，确保血压全天平稳。

别盲目“秋冻”，保暖是第一位。早晚出门，护住颈部和胸口，减少骤然冷热刺激。从温暖的室内走到室外，动作放慢，给血管留足缓冲时间。

晨练选对时间，做好热身。尽量避开清晨低温时段锻炼，建议选上午10时后或傍晚进行锻炼。运动前要充分热身，让心血管系统有充分启动和适应的过程。运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜，以散步、打太极等温和运动为主，切忌剧烈运动，避免运动后受风着凉。

饮食作息稳，心脏负担轻。秋冬季不必“贴秋膘”，坚持低盐低脂饮食，多吃新鲜蔬菜水果，少量多次饮水，降低血液黏稠度。每天保证7至8小时睡眠，少熬夜。生气、焦虑、过度激动，都可能诱发心跳紊乱——情绪稳，心跳才稳。

腿上伤口总不好？肿胀不退最好及时就医

长沙晚报11月1日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 王鑫）生活中，不少人发现：手上划个小口子几天就好，腿上伤口却迟迟不愈合。这是为什么？湖南中医药大学第一附属医院副主任护师杨媚月解释，问题往往不全在伤口本身，下肢创面难愈与局部血供、静脉回流、组织条件、基础疾病及全身营养状态等多方面因素有关。

身体不同部位伤口的愈合速度存在差异。以手术切口为例，头面部血供丰富，通常3至5天可愈合；躯干部约需7至8天；下肢因处于血液循环末端，并需承受体重和重力影响，愈合时间往往延长至10至14天，小腿下段甚至更久。缝合良好、无感染的手术切口尚且如此，开放性创面若合并静脉曲张等基础疾病，愈合难度更大。

很多人认为，伤口不疼就是没事，但对中老年人，尤其是糖尿病患者而言，这可能是一个危险信号。长期高血糖、血管老化可导致下肢神经感觉迟钝。局部受伤后，伤口周围逐渐肿胀，血液循环变差，患者却可能无明显疼痛感。当肉眼可见肿胀、皮肤发红、发紫或发暗时，往往提示局部循环障碍已较严重。此时即使只是针眼大小的破口，也可能迅速发展为较深、较大的创面。

那么，什么样的伤口需要重视？杨媚月介绍，早期的轻微肿胀是伤口修复的必经阶段，但持续不退的肿胀会成为愈合障碍。居家可结合以下三点进行初步观察，若出现以下任意一种情况，应及时前往医院相关专科就诊。

1.看时间。普通磕碰、小擦伤所致肿胀，一般在24至72小时内达到高峰，随后逐渐消退。若超过3天仍未消退，甚至逐渐加重，应高度警惕。

2.看皮肤状态。健侧肢体肤色自然、皮肤纹理清晰。若受伤肢体伤口周围皮肤发红、发紫、暗沉，或紧绷发亮、皮肤纹理模糊甚至消失，提示局部情况可能变差。

3.轻按观察。按压皮肤后凹陷久不恢复，提示组织内可能存在积液；摸起来皮温发烫，可能提示炎症；若下肢发沉、走路酸胀发木，甚至感觉迟钝，提示局部受损较重，创面自行愈合难度较大。

如何减轻伤口肿胀？下肢创面处理不能仅关注表面伤口，还需重视深层循环问题。对下肢创面而言，减轻肿胀是促进愈合的重要环节。临床常见的护理与治疗措施包括：

适当抬高患肢：休息时可将下肢垫高，略高于心脏水平，有助于促进血液回流、减轻淤肿。

科学进行压力治疗：可通过弹力袜或绷带施加外部压力，改善下肢循环。但需注意，合并下肢动脉狭窄或缺血者不宜盲目加压，应先评估血管情况，并在专科医生指导下进行。

及时清理渗出：清除伤口积液和坏死组织，保持引流通畅，有助于降低局部组织压力，为创面愈合创造条件。

控制局部炎症：正确处理局部感染，减少炎症引起的肿胀和组织破坏。

加强营养支持：保证充足优质蛋白摄入，如肉、蛋、奶等，同时注意整体营养均衡，为创面修复提供原料。

管理基础疾病：稳定血糖、保护心肾功能、改善血管状态。只有控制好全身“大环境”，减少水液潴留和微循环障碍，下肢创面才更有可能按期愈合。