



树疙瘩变成《兴旺之光》

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

在岳麓区莲花镇莲花社区，有一幢特别的民居。一楼经过改建，装上了偌大的透明玻璃窗，隔着玻璃望过去，能见到形态各异、栩栩如生的根雕作品。屋门口挂着一副牌匾，上书八个大字“贺桂荣根雕艺术馆”。这座全省唯一的民间根雕艺术馆藏身于小山村，贺桂荣手里的这项非遗技艺也在此生根发芽。



贺桂荣作品《兴旺之光》

非遗点亮乡村

印尼羽毛球公开赛

新华社雅加达6月19日电（记者余谦梁、郑世波）历时6天的2022年印度尼西亚羽毛球公开赛19日在印尼首都雅加达闭幕，中国队夺得男双、混双冠军和男单、女单亚军。

国羽男双组合刘雨辰/欧烜屹在决赛中以21比17、23比21战胜韩国组合崔率圭/金元昊。

刘雨辰在赛后接受新华社记者采访时

三代传承 木匠成为根雕艺术家

贺家的木工雕刻手艺，可以追溯到爷爷辈，贺桂荣的爷爷，便是十里八乡闻名的木匠把式，不但能写会画，还难得一手好木工。经他之手创作的床架、门梁美轮美奂，成为乡亲们手里的抢手货。

这门手艺自然从爷爷、父亲传到了他手中。但贺桂荣并不希望只是循规蹈矩做日用品，而想搞创作。一次偶然的机会，本是野路子的他得到了专业老师的指导，也获得了艺术创作的方向。

1990年的一天，贺桂荣去省艺术学校做油漆，经过教室时看到美术专业学生在画画。他直言不讳地点评：“这画得不行啊。”随即拿起笔有

模有样地画起来。这一幕凑巧被美术科主任杨安久看到，对方问道：“你画得不错，之前有专门学过吗？”他坦言没有专门学过，但爷爷是能写会画擅雕的木匠，从小教了他一些。这次萍水相逢让贺桂荣成了杨久安的得意门生。

一次，他随杨久安拜访同在美术科的何湘清老师，无意间看到摆在房间的根雕作品《丹凤朝阳》，忍不住多看了几眼，何湘清见状，热情地向他讲解创作思路、雕琢技巧等。回家后，他的心久久不能平静，于是扛上斧头，在莲花山上找到了一块心仪树根，开始播下根雕的“种子”。

播撒种子 亲朋好友一起“玩”

在刚刚结束的夏日文旅集市上，贺桂荣也带着他的得意之作亮相了，一块块毫不起眼的树疙瘩，变成一个个栩栩如生的形象，经过蒸煮、晾晒、炭烧等多道工序，制成一个个形态各异的作品。他介绍，原料选择上榆树、枣树、樟树都有，“根雕70%靠天生，30%靠雕刻，得根据树根本身的形态来创作。”

他每天思考最多的问题，就是如何把树根变成作品，有些作品甚至前后思量了十多年才动手。有一次，母亲正在家收拾柴火，他突然失

声叫住母亲，“等等，我想要那块树根。”接着飞奔过去，他像捡了宝贝一样抱起树根，那块树根后来也成了创作的好材料。

有了贺桂荣的“打样”，家里人也接连加入了根雕大军。目前，他的亲哥、叔叔、伯伯都在进行创作，周边的一些朋友也慕名而来，成为了他的“徒弟”。

“年龄最大的70多岁，年龄小的40多岁。”贺桂荣介绍，看着大家从酒泉、麻将桌上离开，醉心于木头中，他也觉得是自己的“大功一件”。

以家为馆 成为传播非遗窗口

如今，贺桂荣的艺术馆已经成为当地的一景，经常有艺术家和游客慕名来参观，欣赏这一在地保护的非遗项目。“莲花根雕”也一路从区级项目晋升为市级项目。

“这件作品叫《兴旺之光》，形似

熊熊燃烧的烈火，寓意越来越旺……”在艺术馆内，他对自己的作品如数家珍。在这里，曾举行过长沙市民文化遗产讲堂、周边小学学生游学活动。贺桂荣也希望艺术馆能成为一个窗口，让更多的人了解莲花根雕、喜欢莲花根雕，参与到非遗的保护与传承之中。



贺桂荣(左)在创作中。均为受访者供图



中国男双组合夺冠。 新华社 发

中国队夺男双和混双冠军

健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校对/肖舜

想要一口大白牙，就做明星同款？

专家提醒，健康的牙齿本就微微泛黄，不要刻意追求亮白，口腔健康更重要

年轻女子美牙变“毁牙”

近日，24岁的晓琴（化名）走进长沙市妇幼保健院口腔科主任、副主任医师尹琳的诊室。晓琴摘下口罩、张开嘴巴，尹琳发现晓琴的牙齿由于被过度磨损，剩下体积仅占正常人的1/3，并且伴有严重的牙周组织发炎。后续检查发现，晓琴的牙髓神经已经被损坏。之后的修复治疗难度极大，需要进行多次牙髓治疗，去除已经发炎的组织，再配烤瓷牙恢复牙齿的正常功能。

晓琴告诉医生，因为牙齿不整齐不白，她从小就不敢露齿微笑。最近她到公立医院咨询牙齿矫正，但矫正周期要两到三年，并且配戴矫正器可能会影响脸部轮廓。就在晓琴犹豫的时候，她熟悉的一家美容院向她推荐牙齿瓷贴面，“明星同款，效果立竿见影。”晓琴心动了，之后在低价的诱惑下她踏上了“毁牙”之路。

“美白神器”走红小心隐形伤害

不愿去医院，许多爱美人士在购物平台上购买牙齿“美白神器”。记者在某电商平台输入“美白牙贴”字样便出现了各式各样的相关产品，这些牙贴价格从十多元到几百元，宣称“操作简便，像敷面膜一样将牙贴敷在牙齿上即可”。这些产品是否真能像广告一样让牙齿“白到发光”？会不会有健康风险？

尹琳介绍，美白牙贴、美白凝胶等产品通过一些化学成分对牙齿进行漂白，最常见的是过氧化氢中的过氧化氢与水混合即常说的双氧水。漂白的过程就是利用过氧化氢的强氧化性，从而改变牙齿的颜色，完成牙齿漂白。

“许多人认为，把美白瓷片或树脂粘在牙齿上，就像美甲一样简单。”尹琳介绍，牙齿瓷贴面需要进行磨牙，如何减少对牙齿硬组织的破坏，防止牙龈软组织的损伤，同时不影响咬合，是一件不简单的事。如果不是专业医生，很难把握牙齿正常的咬合位置和合理关系。

医生在口腔科门诊经常遇见做牙齿美白瓷贴面留下后遗症的患者。“他们大多是在不正规的美容机构进行牙齿美白，之后发现牙齿咀嚼功能受到影响或是牙周发生炎症。”尹琳提醒，追求牙齿亮白并非过错，但牙齿不仅是形象的“门面”，更在健康方面起着不可替代的作用。如果有美白需求一定要到正规医院，让具有资质的口腔医生进行操作，避免给牙齿造成不可逆的损伤。

不要刻意追求牙齿亮白

在长沙市妇幼保健院口腔门诊，不少咨询牙齿美白的市民问题并不严重，却一心要一口“大白牙”。“从我们医医的角度来看，牙齿比较整齐，没有龋坏，色泽呈不透明的淡黄色，就算是一口好牙了。”尹琳说，牙齿中间层的牙本质是浅黄色，最外层的牙釉质是乳白色半透明的，所以健康的牙齿本来就是微微泛黄的。市民不要刻意追求牙齿亮白，口腔健康应放在牙齿美白之前。

牙齿变色也可能是口腔健康的“警示灯”，市民发现牙齿出现异常变黄，不能置之不理。口腔中沉积的菌斑可导致牙结石的形成，会损害牙周健康。

牙齿随着年龄的增长和长期的使用，会逐渐有颜色的改变。针对不同原因引起的牙齿变色，应该用怎样的办法去处理呢？牙齿变色有外源性着色和内源性着色。其中，外源性着色可由牙齿表面细菌聚集形成的菌斑及饮料、食物、药物、吸烟等造成，可通过洗牙解决。

内源性着色是指牙齿组织本身发生了变色，有氟斑牙、四环素牙、死髓牙等。“针对内源性着色比较常见有牙齿漂白以及贴面或全冠。”尹琳介绍，牙齿漂白需要用特殊的化学性药物从内部改变牙齿的颜色。牙体有缺损的氟斑牙，严重的四环素牙可采用瓷贴面或全冠遮蔽着色的牙体；死髓牙和磨损严重的牙齿可以考虑使用全冠，操作方法是把牙齿薄薄地去掉一层，然后加上一层“仿真牙”。

“不管哪一种牙齿美白都不能一劳永逸，生活中的饮食、抽烟等各种因素都会导致牙面再次着色，所以牙齿需要日常的清洁和保养。”尹琳建议，保持牙齿的健康和亮白要养成每天早晚两次的刷牙习惯，掌握正确的刷牙方法，以及借助牙线、牙间隙刷、冲牙器等工具更好地清洁牙齿。在饮食上要注意尽量避免进食容易导致色素沉着的食物和饮品，比如浓茶、咖啡、槟榔等。每年定期进行两次洗牙，也能在一定程度上防止牙齿变黄。

体操亚锦赛 中国队以8金3银5铜收官

新华社北京6月19日电（记者卢羽晨、牛梦彤）体操亚锦赛北京时间19日凌晨在卡塔尔多哈落幕，中国体操队以8金3银5铜的战绩收官，同时获得世锦赛团体参赛席位。

最后一个比赛日，首次参加国际大赛的中国“小花”吴然包揽了平衡木和女子自由体操两枚金牌，队友章瑾获得平衡木铜牌。

老将林超攀在男子单杠项目上与韩国选手尹津成（音译）同获14.167分，后者凭借完成分优势获得金牌。

中国选手尹德行在男子双杠项目上与日本选手长谷川毅

同获14.700分，后者因完成分更高获得银牌，金牌由菲律宾名将卡洛斯·尤洛以15.167分获得。尤洛还在男子跳马比赛中夺冠。

此前三天比赛中，中国队已相继取得男子团体冠军、女子团体冠军、男子全能冠军、女子全能冠军、男子吊环冠军、女子高低杠冠军等成绩。本次亚锦赛也是世界体操锦标赛资格赛，根据规则，男子团体前五名、女子团体前四名将获得世锦赛团体参赛资格，由此中国队也成功锁定世锦赛团体参赛门票。



吴然在比赛中。 新华社发

英雄联盟手游全球冠军杯入围赛结束 中国赛区队伍全部晋级

新华社北京6月19日电（许仕豪、王梦）英雄联盟手游2022全球冠军杯18日结束了为期五天的入围赛，代表中国WRL赛区的三支队伍全部成功突围，与头号种子FPX会师小组赛。

共有四支队伍代表中国WRL赛区出征本届全球冠军杯。其中，FPX作为赛区头号种子无需突围，直接晋级小组赛C组；NV、JT和JDG三支队伍都在16日的入围赛中锁定小组赛资格，并在18日的抽签仪式中被分别分入A、B、D组。

入围赛共有16支战队争夺

八个小组赛名额。在中国WRL赛区的三支队伍和东南亚/大洋洲WCS赛区的BRU已经晋级级的情况下，当日决出了小组赛的最后四张门票。韩国WCK赛区的T1在先输一局的情况下扳平比分，并在决胜局通过单带战术“偷家”击败RIX；东南亚/大洋洲WCS赛区的FW和RRQ、巴西WBR赛区的LBR也都直落两盘取胜，拿下小组赛资格。

2022全球冠军杯是《英雄联盟手游》首届官方正式全球性赛事，于新加坡举办。21日至25日将进行小组赛阶段的比拼。

提高免疫力从健康饮食开始 疫情防控常态化，长沙疾控制定健康饮食指南

长沙晚报6月19日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 周婧瑜）营养是机体免疫功能的物质基础，健康饮食对支持免疫系统非常重要，我们喝的与吃的食物会影响身体对病毒感染的预防、抵抗和恢复能力。疫情常态化防控期间，更需要科学合理地安排日常饮食。日前，世界卫生组织公布了保持健康饮食的建议，长沙市疾控中心专家对此进行了梳理，帮市民制定了一份健康饮食指南。

吃多种食物，包括水果和蔬菜。每天吃12种以上的食物，每周吃25种以上的食物。多吃各种全谷物食品，如小麦、玉米和大米，扁豆和杂豆等豆类；吃大量蔬菜和水果，最好选择新鲜的蔬菜和水果；注意补充适量的鱼、肉、蛋、奶等动物性食物；选择零食时，不选或少选富含盐、脂肪和糖的零食。

少盐。每人每日盐摄入量不超过5克（约等于一个蒜瓣大小）。烹饪和加工食物时少用盐，减少使用咸味酱料和调味品（如鸡精、酱油、蚝油等），可使用葱姜蒜、天然香辛料等来丰富食物味道。购买食物时，查看食品标签，选择钠含量更低的产品。避免食用高盐零食，尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

吃适量的脂肪和油。烹任时，用更健康的油脂，如橄榄油、大豆油、葵花籽油或玉米油，代替猪油等动物性油脂；尝试用蒸煮食品代替油炸食品。尽量选择新鲜肉类，而不是加工肉制品，优先选择家禽和鱼等白肉，因为白肉的脂肪含量通常低于猪肉等红肉。查看食品标签，尽量避免选择含有反式脂肪酸的加工、烘焙和油炸食品。

限制糖的摄入量。限制甜食和含糖饮料，如碳酸饮料、果汁和果汁饮料等摄入量。确实想吃甜点了，也要选含糖量低的甜点，并注意适量食用；不给或少给孩子吃含糖食品；2岁以下儿童的辅食中不要添加盐和糖，孩子2岁后也应限制糖的摄入。

保持水分，喝足够的水。足量饮水对保持健康至关重要。选择喝白开水，而不是含糖饮料，是限制摄入糖和多余热量的简单方法。

饮酒没有安全量，饮酒越多风险越大。酒精不是健康饮食的一部分。相反，频繁或过量饮酒会增加直接受到伤害的风险，并会造成肝损伤、癌症、心脏病和精神疾病等长期影响。因此，饮酒少一点会更好，不喝酒是最好的。

长沙市疾控中心专家提醒，疫情常态化防控期间，提高免疫力，从健康饮食开始。

一周健康预报
长沙市疾控中心

名医在线



如何保持牙齿健康和亮白

- 1.每天早晚两次刷牙
- 2.掌握正确刷牙方法或借助牙线等清洁牙齿
- 3.避免进食浓茶、咖啡、槟榔等
- 4.每年定期进行两次洗牙

制图/王斌