长沙晚报9月20日讯（全媒体记者 尹玮）六网收视第一！9月19日在湖南卫视、芒果TV、爱奇艺开播的法治题材电视剧《底线》收视全面领跑。细心的观众可能听出来了，“明白了不”“毕竟是最高法来的”“这个八卦”，主演靳东饰演的法官方远一开口怎么一股“塑料普通话”味道？其实，《底线》的长沙气息与幕后故事可还不止这一个小细节呢！

《底线》靳东剧照 剧组供图

靳东向长沙法官学“塑普”和“法语”

法治题材电视剧《底线》开播，六网收视第一

《底线》热播，追剧普法

《底线》有多火？19日首播即在CSM全国网、CSM城域、CSM64城、欢网、酷云、CCData中均位列第一，实现全域领先。事实上，在当下影视市场，法院题材十分稀缺，但大众对庭审有着极大的热情，这是该剧备受关注的重要原因。据中国庭审公开网数据显示，截至9月20日晚记者发稿时，全国累计直播2029万场庭审，累计访问量523亿次，平均每位中国人有观看37次庭审的经历，这个数据是十分惊人的。

在湖南，庭审直播率等指标更是位居全国前列，中国庭审公开网数据显示，全省累计直播1014155场，其中省会长沙278929场。湖南法院大力推动现代科技与审判工作深度融合，加强智慧法院建设，以科技促公开，用公开促公正。这在《底线》中也有生动体现，剧中律师徐天对美国客户的一句台词“这是庭审直播，美国没有做到的，中国做到了”，让更多观众了解到庭审直播。

追剧普法已成为观众收看《底线》的常态。剧情包含多起民生案件的矛盾调解，多案并行展开，拉开基层法院工作日常的故事帷幕，并对“法官员额制”“合议庭”“独任审理”“三个概念”等进行了科普解释。《底线》的案件都非常具有代表性，是从500余起司法理念典型、社会关注度高、情与法碰撞的案件中精心挑选出来的。例如开篇大案“雷星宇案”，主审法官与合议庭审判员就雷星宇行为是否适用于正当防卫发生了激烈辩论。该案原型为山东的于欢辱母杀人案，被最高人民法院当作2017年的指导性案例。

跑遍长沙所有法院，与法官交朋友

对于《底线》主创主演来说，这不是一件轻松的活，因为大家对司法领域陌生得很。导演刘国彤坦言，自己接到任务时十分忐忑，“法院和法官对我来说非常陌生，有种天生的敬畏感。要去创作一个完全陌生的题材，我是非常没有底气的。”

怎么办？走进法院，与法官交朋友，成为主创主演的必修课。制片人闫涵透露：“我们实地调研了全国60余家法院，也深入采访了200余名一线法院工作者。”早在开机前2个月，主演们就进入长沙市中级人民法院、长沙县人民法院等地体验生活。刘国彤直言，光去一两天，和法官见个面访个谈，这是远远不够的，必须和法官同吃同住，接触法院工作细节，才能体会到真实的法院工作，了解法官的所思所想。

不仅如此，剧组还有一支强大的后援团，包括李晴、管建文、蒋珊珊等专家。组组协拍的法官时刻与演员交流，鼓励主演成毅演好第一场法官戏，点拨蔡文静更理直气壮一点，他们在监视器后面把控着每一个用词、每一个表情。靳东透露：“驻组法官每天和我们一样早出晚归，不管熬到几点。”演员和法官成了朋友，也学到了很多，靳东就专门向长沙法官学习了“法言法语”和“塑料普通话”，这才有了大家喜爱的“方大姐”“方婶”。

此外，《底线》在长沙拍摄，虽然有长沙市中级人民法院和长沙县人民法院为剧组提供真实法院场景，但因为空间有限无法满足摄像机摆放需求，最终剧组搭建了3000平方米的法院内景以供拍摄。美术指导余志勇坦言，为了搭景，“我把长沙市所有法院都走了一遍”。

长沙烟火气为角色塑造增光彩

《底线》第一集就是一条精美的长沙大片——沿着湘江的水波逆流而上，三汊矶大桥、滨江文化园、杜甫江阁徐徐展现在观众面前。画面一转，“方庭长”靳东行走在熙熙攘攘的西长街，求他办事的远房亲戚忽然叫住并塞给他一个装满百元大钞的塑料袋，反应过来的庭长立刻在古朴的长沙老街小巷里开始了一场追逐戏。短短两分钟的镜头，长沙的山水之美、人文之盛、市井繁华、厚重底蕴在镜头中都得到了体现。

《底线》在长沙170多个地方实地取景，长沙浓郁的烟火气息、生活色彩为该剧增色不少。编剧费慧君、李晓亮直言：“我们把法官当人来写。他的迷茫、他的痛苦，我觉得这都是很正常的人性，我们没有回避这一点，这是比较接地气的地方。”因此剧中法官同样面临着老母亲催婚，同样爱讨论同事八卦，同样下班后也会去吃夜宵。执行制片人黄山说：“长沙有烟火气息的场景，我们都大量使用。”刘国彤表示，得益于长沙的烟火气息，让《底线》充满了生活感，这部戏得以踏踏实实地落在地上。

观众还将在《底线》中见到太平街、连升街、渔人码头、北辰三角洲大悦城、楷林国际、金茂大厦、岳麓山、湘江金融基金小镇等城市地标。

国庆去哪玩？全国网友力荐长沙

黄兴南路步行街 长沙晚报全媒体记者 陈飞 摄

长沙晚报9月20日讯（全媒体记者 宁莎鸥）国庆假期将近，旅游又成了大家的热门话题。19日，同程旅行发布《2022“十一”假期旅行趋势报告》，在“美好中国网友力荐城市热榜”中，长沙高居第一，全国网友最挺长沙。而在其他平台的数据中，长沙也屡屡出现在榜单前十。

哪里是国庆假期人们最想去的旅行目的地？同程旅行发起的“畅游国庆提前订”活动给出了答案。在“网友力荐城市热榜”中，长沙、上海、北京位列前三。超级文和友、茶颜悦色、臭豆腐、岳麓山、橘子洲都成为了吸引大家来长的顶流。

从各地来长沙的机票、火车票预订情况也印证了长沙的热度。在携程、同程等平台的国庆期间热门航班目的地中，长沙均进入全国前十。火车票方面，记者在12306平台搜索后发现，9月30日和10月1日两天，北京-长沙、上海-长沙、广州-长沙、深圳-长沙票都已售罄，满屏的“候补”字样预示着这个假期的热闹。

受疫情影响，节假日旅游产品的预订周期越来越短。与众多短线产品不同的是，国庆乡村游的预订已经驶入“快车道”。秋色渐浓，硕果盈枝，国庆长假不远游，去附近乡村赏秋、采摘更是别有一番趣味。报告显示，截至9月15日，国庆黄金周乡村旅游产品订单量同比增长36%，乡村游订单占比同比去年增长6个百分点。其中，湖南今年国庆假期乡村游订单同比增长76%。

2022长马将进行补充抽签

长沙晚报9月20日讯（全媒体记者 赵紫名）记者20日从长马组委会获悉，由于有少数跑友在9月16日17时前未成功支付报名费用，视为自动放弃本次赛事参赛资格。根据《2022长沙马拉松报名须知》，将组织第二轮补充抽签和支付，二次抽签结果将于近日正式公布。中签选手届时将收到短信通知，或可通过登录2022长沙马拉松官网、数字心动APP或马拉马拉APP进行查询。

对于已经中签并成功交费的跑友，组委会制作了2022长沙马拉松酒店预定系统，方便大家更便捷的预定住宿。首批官方超级好房目前正式亮相，优美安静的民宿有助于长马选手赛前调整状态，方便快捷的酒店有助于长马选手全身心备战。

此外，部分官方酒店民宿将提供早餐免费提前开、专车接送、延迟退房、赠送特色网红伴手礼等活动。有兴趣的跑友可以可通过“长沙马拉松”官方小程序预定酒店民宿。

打鼾不是睡得香，鼾症门诊来帮忙

当打鼾出现呼吸暂停、憋气现象，就要警惕睡眠呼吸暂停综合征，严重的会导致猝死

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

打鼾是人们司空见惯的事情，很多人认为打鼾是熟睡的表现。

打鼾引发的新闻也不绝如耳：小伙睡觉打鼾吵得邻居失眠，敲墙抗议；大一新生因为同寝室的室友睡觉打呼噜且鼾声巨响，无法睡觉，竟与室友协商，出500元让其搬出宿舍……

“打鼾也可能是‘健康杀手’！”在湖南省人民医院呼吸内科四病区鼾症门诊，专家表示，当打鼾出现呼吸暂停、憋气的现象时，就要警惕睡眠呼吸暂停综合征了。

门诊实录

晚上鼾声如雷，发生车祸险些送命

一大早，记者来到湖南省人民医院马王堆院区门诊二楼的呼吸内科四病区鼾症门诊。走廊里，10多名患者坐在椅子上候诊；诊室内，湖南省人民医院呼吸内科四病区主任朱黎明教授正在为一名患者看诊。

“我老婆说，我有时候打鼾像吹哨子一样，还带着音调；有时候，我的鼾声又像火车经过的轰鸣声，还会时断时续，白天开车也会打瞌睡，有一次还出了车祸，险些送命……”患者孙先生说，他饱受打鼾的困扰，晚上睡觉打鼾已有10余年，打鼾时常会出现停顿，有时停顿甚至超过1分钟，最近夜间常因憋气、喘息或窒息而醒，甚至出现不自觉的手脚抽搐，苦不堪言的孙先生为寻求治疗找到朱黎明教授。

问诊的间隙，朱黎明向记者解释，出现鼾症的原因多样，比如精神紧张、疲劳，上呼吸道狭窄或阻塞（常见病因有鼻息肉、鼻中隔偏曲、肥厚性鼻炎、鼻腔肿瘤、腺样体肥大、鼻咽部肿瘤、扁桃体肥大、舌体肥大、小颌畸形、喉软骨软化、前鼻孔或鼻咽部狭窄或闭锁以及颈椎畸形等），肥胖，内分泌紊乱（甲减、女性绝经后），老年期（组织松弛、肌张力减退）等。

一晚上，他呼吸暂停387次

时间一点点过去，候诊的患者来了，又走了。记者发现，不少打鼾者是在仰面而睡或过度劳累时出现打鼾，但鼾声均匀，并且对工作、生活没有特别大的不良影响，没有呼吸暂停和低氧血症。朱黎明向他们解释鼾症的原因后，说这种“良性打鼾”不需治疗。

10时左右，一名30岁左右的患者走进诊室，记者发现他的衣服被烫坏了，上面有几个小洞。患者赵先生说，他抽烟的时候不小心睡着了，烟头把衣服烧了都不知道。“最近，我特别爱打盹，尤其是开会的时候，坐着坐着就睡着了，还打着小呼噜，领导、同事们觉得我工作态度有问题。其实，我自己根本就不知道什么时候睡着了、打鼾了。”经过一番问询和检查，原来赵先生的问题是阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（OSAHS）导致的。“希望大家对一些嗜睡的打鼾者多些包涵，也许他们只是控制不住，没有意识到自己被一种很严重的疾病盯上了，患者则需要及时就诊，以免酿成大祸。”朱黎明说。

11时左右，41岁的张先生走进诊室，他是来复诊的。身材魁梧的他，挺着一个大肚子。他说，他的体重达95公斤，平时睡觉打鼾严重，患有严重的睡眠呼吸暂停综合征和高血压。前一天就诊时，朱黎明安排张先生进行了呼吸睡眠监测。24小时过去，监测结果显示：张先生一晚上呼吸暂停387次，总时长为3小时21分钟，其中最长一次呼吸暂停达63.5秒。

“约九成的打鼾人士患有睡眠呼吸暂停综合征。”朱黎明表示。

制图/王斌

专家建议

不要忽视鼾症的危害性

调查研究显示，成人鼾症发病率为2%~4%，儿童鼾症发病率为4%~5%，患病群体庞大。

朱黎明表示，打鼾会不会危害健康，需要判断它是良性还是病理性的。

睡眠呼吸暂停综合征是一种病因不明的睡眠呼吸疾病，临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症，可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症，甚至出现夜间猝死。肥胖、年纪大肌肉松弛、呼吸道结构狭窄、扁桃体肿大、长期抽烟导致呼吸道水肿的人是该病的好发人群。

对于睡眠呼吸暂停综合征，朱黎明建议，重度患者首选经鼻持续气道正压呼吸（CPAP）治疗；锻炼减肥，严格戒烟戒酒，入睡时最好采取侧卧位，避免长时间仰卧；部分患者必要时使用口腔矫正器或行手术治疗。

“很多人不把打呼噜当回事，其实打呼噜是一种病，严重的会导致猝死。如果憋气达到3至4分钟，人就有可能出现猝死或者神志不清。一些人‘睡死’，其实就是死于睡眠呼吸暂停综合征。”朱黎明强调，不要忽视鼾症的危害性。目前，很多患者及家属对鼾症不够重视，延误了诊断和治疗。

■ “探班长沙特色门诊”系列报道之十一

快问快答

记者：为啥醒着的时候不打鼾，睡觉就打鼾？

朱黎明：鼾声是人呼吸时，气道的振动产生的。振动越大，鼾声越大。呼吸产生鼾声也是因为空气流通之处的气道狭小，多有阻碍——空气通过鼻腔、口腔进入气管，直到肺部；再由肺部出气管，到鼻腔口腔排出。所到之处，如果狭窄异常，气流不平稳导致软组织振动，就会产生鼾声。如果人比较胖，颈部的肉也就多，那么气道会被压，就容易出现打鼾。白天，肌肉处于紧张状态，不会影响气道。睡觉时，人比较放松，肌肉松弛，气道两边的肌肉塌陷得更厉害，气道相对狭窄，空气经过更窄的气道，导致更响的呼噜。

记者：侧睡会不会缓解打鼾？

朱黎明：仰卧最易打鼾，防止打鼾最有效的办法是侧着睡觉，左侧右侧都可以。这样，舌头、软腭、扁桃体歪在一边，而不是向下堵塞气道，保持气道通畅。枕头不要太高也不要太低，侧睡时，使头和肩膀保持垂直，保持最大的气道空间。

记者：哪些情况下需要做睡眠呼吸监测？

朱黎明：出现这些情况，需要做睡眠呼吸监测。比如，睡觉打鼾，张口呼吸，频繁呼吸停止；白天困倦，疲乏无力，嗜睡，在工作、开会或驾驶时睡着；睡眠中反复憋醒，辗转翻动，睡眠不宁；经常发生夜间心绞痛或心律失常；难以纠正的心力衰竭；睡眠时遗尿，夜尿次数增多，不明原因肾功能损害；晨起后头痛，头晕；晨起后血压增高，而且以收缩压高为主；睡眠质量下降，记忆力减退，反应迟钝，工作学习能力下降；性格改变，如暴躁易怒、抑郁不振等；夜间不敢入睡，有恐怖感；睡觉时动作异常，肢体抽动；出现代谢紊乱综合征，比如肥胖、糖尿病血糖控制不佳、脂肪代谢紊乱等；心脑血管疾病，比如心肌梗塞、脑栓塞、脑卒中等。

“崴脚”伤的不只是脚！

骨科医生：48小时是黄金急救时间

长沙晚报9月20日讯（全媒体记者 朱炎皇 通讯员 赵丽芬 刘峰）很多人认为崴脚是小事，歇歇就好了。近日，长沙市第三医院骨科二十一病室副主任、副主任医师刘峰提醒，“崴脚”即脚扭伤，不光涉及脚，还包括足踝关节的损伤。如果错过最佳治疗时机，可能遗留慢性疼痛和创伤性踝关节炎等后遗症。

脚踝急性扭伤后的48小时是黄金急救时间，可遵循PRICE原则正确处理，即保护（Protection）、休息（Rest）、冰敷（Ice）、压迫（Compression）、抬高（Elevation），帮助减少伤害、止痛和消肿。

伤害发生时，首先应立即停止活动、保护受伤的部位，避免受伤部位二次受伤或负重。同时向周围人群求助、转移到安全地带。没有绷带，可以寻找替代物，如围巾、毛巾、领带等织物进行包扎固定，还可以就地取材制作“临时夹板”，如用长的树枝或板条，甚至是折叠的枕垫或毛毯，通过绳子或绷带将这些“临时夹板”对患处进行固定。

在扭伤后进行充分休息能够保护肌肉、跟腱和其他组织，防止伤势恶化。在恢复期内也不能从事激烈活动。

扭伤的局部要进行冰敷，这样可以使毛细血管收缩，起到一定的止血作用，同时可以消肿止痛。在旅途中可购买冷饮，用衣物包裹冷饮再冷敷患处；亦可用自带的矿泉水倒在毛巾上进行局部冷敷。如果有冰箱，可以将湿毛巾放置于冷冻室速冻后取出，放置于患处冷敷。

压迫通常在受伤后进行，持续24至48小时。如果自带弹性绷带，可用绷带进行包扎固定。绷带包扎固定不但可以起到压迫止血的作用，防止肿胀的进一步加重，还可以起到保护已受伤软组织的作用，减少进一步损伤，并减轻疼痛。

回到住所后应抬高患肢，以高于心脏的位置为准，可促进血液回流，有利于肿胀消退。

如果48小时后疼痛或肿胀依旧存在，应及时就医，并进行X线或CT检查，排除是否存在骨折。必要时需进行踝关节核磁共振检查，查看有无韧带损伤，少数病例则需要手术治疗。

护骨攻略 长沙市第三医院骨外科协办