



长沙晚报1月14日讯(全媒体记者 宁莎鸥)14日下午,网红长沙的热门打卡地标——火宫殿(坡子街总店)热闹非凡。为欢度喜庆祥和、有中国味和长沙情的传统春节,“携手奋进新时代 共创文明典范城”2023年长沙市“我们的节日·春节”主题活动在此举行,热闹又温暖、文明又和谐,长沙的年味来了!

# 「春联森林」充满长沙味

## 「携手奋进新时代 共创文明典范城」2023年长沙市「我们的节日·春节」主题活动启动

外卖小哥书写创意春联。均为主办方供图

### 文明长沙的热闹、温暖年味

主场活动上,20位文明创建先进典范获得表彰,他们用信仰和担当,诠释了开拓进取、奋勇争先的时代精神;好人故事分享会,汤俊杰用自身经历帮助上千残疾人重获信心,感动你我、振奋人心;吴萍、郑铁峰、宋江、甘琳利、马蓉五位省书法名家现场挥毫泼墨、运笔如飞,满载美好祝愿的春联跃然纸上,赠送给中国好人、道德模范代表,以及市民朋友;千年筒牍里的父女情谊、家国情怀,穿越时空,饱含深意、真挚动人;省级非遗洞井龙舞与新潮说唱,轮番上阵、精彩纷呈;新春民俗文化集市极具特色、年味浓郁;创意布置的春联展,让人仿佛置身于“春联森林”,满满的新春祝福与希冀……形式多样、丰富多彩的环节与布置,绘成一幅既有年味又有文明味的春节画卷,让长沙更加热闹、温暖、年味十足。

今年的主题活动还特别策划了一江两岸主题灯光秀,预计在1月15日(农历小年)至2月5日(元宵节)举行,展播“我们的节日·春节”“携手奋进新时代 共创文明典范城”“春满星城 皆得所愿”等主题内容,不仅将点亮长沙夜景、提升夜游品质,更将展现传统文化自信、魅力。

### 春联许愿池 所写皆所愿

无联不成春,有联春更浓。本次主题活动特别策划“春联许愿池 所写皆所愿”2023年长沙创意春联征集活动和“春满星城”送春联、福字互动活动。征集活动联合长沙市楹联家协会,发动全网面向全

球征集传统春联、“新网联”,截至目前已收到全球楹联爱好者投稿的4516件作品,最终将选出40件获奖作品。用传统文化和新名词、网络语创作的春联,充满着烟火气、长沙味、市井气、人情味、时代感、网络感,为中国人最重要节日春节注入浓厚的新时代元素。特别是一位饿了么外卖小哥创作的春联,妙趣横生,乐翻众人。

同时,活动还邀请书法家撰写春联和福字,现场赠送,并制作成精美新春祝福“数字春联”手机屏保,市民朋友可以免费下载使用,将平安、和谐、祥和的气氛带到千家万户。

### 携手奋进典范长沙

据了解,除了本次主场活动,春节期间,长沙9个区县(市)还有多场形式多样的“我们的节日·春节”主题活动,将掀起一股弘扬优秀传统文化、营造浓厚节日氛围的热潮。轮番上演的各项活动,在文明创建中弘扬传统文化,让传统文化走进千家万户、文明新风润泽大街小巷。

本次活动由长沙市委宣传部指导,中共长沙市委宣传部(市文明办)、长沙晚报社、长沙市文学艺术界联合会、天心区文明委主办,中共长沙市委网信办、长沙晚报星恒传媒、长沙市城市建设投资开发有限公司、长沙晚报星恒传媒、长沙市书法家协会、天心区坡子街街道办事处承办,长沙市楹联家协会、长沙饮食集团长沙火宫殿有限公司、饿了么协办,中南大学楹联研究所支持。



舞龙表演

啦啦操表演

## 《无名》春节档必看?

黄能

今年春节档是疫情防控政策调整后的第一个大档期,多部新片将于正月初一上映。从昨天开启的预售来看,梁朝伟、王一博主演的《无名》持续领跑预售票房,是很多观众心目中必看的一部。

作为一名多年从事电影报道的媒体人,笔者对于《无名》也充满期待。毕竟,该片的导演是程耳。虽然出道多年,程耳的作品却并不多,主要就是《边境风云》和《罗曼蒂克消亡史》两部,而且票房也不算出彩,但这两部电影却让影迷津津乐道,成了话题之作。他的作品中不乏暴力美学和独特的篇章结构,但又不同于那些剑走偏锋的“邪典电影”的粗犷,而是克制冷静,骨子里有一种中国人的儒雅。程耳导演的电影个性鲜明,一是充满质感的镜头美学。他的电影画面典雅蕴藉,而且擅长通过构图、视角、光线的变化来暗示主题、刻画人物,令人回味。二是丰满的人物形象。无论戏份多少,很多角色往往给观众留下深刻印象,比如《罗曼蒂克消亡史》中葛优饰演的陆先生,既宽厚忠诚又阴狠凌厉,很难简单概括。三是非线性叙事的运用。非线性叙事并不新鲜,但程耳总能把一个并不复杂的故事讲得摇曳

生姿、引人入胜。不过,这可能会造成一定的观影门槛。《无名》与《中国医生》《长津湖》合称“中国胜利三部曲”,也是近年崛起的新主流电影大家庭的一员。这是一部向隐蔽战线无名英雄致敬的电影,讲述了中共地下工作者冒着生命危险送出情报,用生命与热血保卫祖国的故事。程耳执导的《无名》,他会怎样将个人表达与主题结合起来,丰富主流电影的表达?这是笔者最期待的地方。作为艺术作品,创作者的个人表达非常重要。要知道,类型电影虽然占据电影市场主导地位,但不管是什么类型,同样需要不断翻新,避免生命力枯竭。当然,很多人把《无名》当作春节档必看是看中了它的“牌面”,因为梁朝伟和王一博啊!一个是无数作品和奖项傍身的老牌影星,一个是近年人气十足的青年演员,两人同台就很吸引人。在波谲云诡的特工对决中,两人会有怎样的发挥?周迅、黄磊、张婧仪、大鹏等其他演员又将与陆先生碰撞出怎样的火花?实在值得期待。

## 中国男网冲击澳网首轮

新华社北京1月14日电 2023年澳大利亚网球公开赛将于本月16日至29日举行。男单赛场上,张之臻、吴易昺将与从资格赛突围的17岁小将高峻程携手出战,这也是公开赛年代以来首次有三名中国大陆男单选手参加大满贯正赛。对于即将到来的首轮争夺,他们都有怎样的期待?

26岁的张之臻是首位排名闯进世界前100的中国大陆男球员,本届澳网他通过排名直接进入正赛,成为公开赛年代以来凭借排名进入大满贯正赛的中国大陆男子第一人。17日,他将对阵美国小将谢尔顿,向自己的大满贯首胜发起冲击。“希望这次澳网能给我带来不同的经验,我会尽全力拼对手,每一分都要注意集中,一分一分地打。”

小将高峻程坦言,本次澳网不仅是自己首次参加成人满贯赛,同时也是首次打五盘三胜的比赛,所以会尽量放低对成绩的预期。“希望这次澳网能给我带来不同的经验,我会尽全力拼对手,每一分都要注意集中,一分一分地打。”

吴易昺在去年的美国网球公开赛中挺进32强,刷新了中国大陆男子单打选手在大满贯赛中的最好成绩。16日,他将对阵法国左手将穆泰特,在去年的美网资格赛决胜轮中,吴易昺曾直落两盘战胜对手。

“我比较了解这个对手,他的特点其实很鲜明,他是左手选手,跑动能力也非常强。我需要专注自己的战术发挥,在相持中要保持一定的耐心,我觉得回球肯定不会少。”吴易昺说。

张之臻表示,本次澳网不仅是自己首次参加成人满贯赛,同时也是首次打五盘三胜的比赛,所以会尽量放低对成绩的预期。“希望这次澳网能给我带来不同的经验,我会尽全力拼对手,每一分都要注意集中,一分一分地打。”

# 新冠感染康复返乡 会传染没“阳”的家人吗?

### 专家提醒:做好个人防护,密切关注自己和家人的健康状况;探望老人前征求老人的意见,并做好防护措施

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨芳

随着春节临近,节前出行高峰预计从1月15日开始,这是疫情防控政策优化调整后的第一个春运,“回家团圆过大年”成为很多人的心愿。那么,新冠感染康复了,出行还要戴口罩吗?返乡后会再次感染吗?会传染还没“阳”的家人吗?返乡后可以看望未“阳”的老人吗?对于市民关注的热点问题,长沙市第四医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师章婵进行了详细解答。

## 新冠感染康复后 会再次受到感染吗?

我国目前本土流行的绝对优势毒株是BA.5.2和BF.7,它们同属奥密克戎变异株。个体感染后,绝大部分感染者会产生抗体,在3至6个月中能对我们机体起到保护作用。我国短期(3个月)内,由XBB系列变异株包括XBB.1.5引发大规模流行的可能性极低。因此,新冠感染康复了,春节返乡后,短时间内再次感染的可能性非常低。其实,对于“阳”后康复再次感染新冠病毒的可能性有多大,多项研究给出了数据。2022年12月11日,上海交通大学、上海中医药大学与耶鲁大学等中美专家联合在《科学报告》杂志发表论文,其对2021年4月前的研究荟萃分析发现,曾感染新冠病毒的人可能会再次感染新冠病毒,再感染发生率仅为万分之0.7,低于首次感染发生率。对传播力更强的奥密克戎的荟萃分析同样表明,先前感染其他毒株的人再次感染奥密克戎的风险,比未曾感染者更低。

章婵表示,随着时间的推移,体内的抗体水平会逐渐减弱,虽然理论上可以保护我们3至6个月,再次感染的可能性非常低,但也不是100%不会感染,所以说做好个人防护仍然非常重要。

## 回家后会传染没“阳”的家人吗?

不少人关心,春节返乡后可以看望未“阳”的老人吗?如果要看望,应注意哪些方面?

章婵表示,老年人群体多有基础疾病、免疫力弱,还有一些老年人因为种种原因,没有接种新冠病毒疫苗或没有完成加强免疫。相比年轻群体,老年人感染新冠病毒后发生重症的概率更大。春节期间人员流动增加,建议家中有特殊高危人群的,尽量减少外出和拜年串门的次数,避免交叉感染。

如果老年人已经感染过新冠病毒了,感染后体内产生的抗体在理论上可以保护机体3至6个月,此时探访老人,感染风险相对较小;如果老年人没有感染新冠病毒,但在半年内接种过新冠病毒疫苗,探访老人的风险也相对较小。

“如果老人没有感染新冠病毒,而且接种新冠病毒疫苗的时间超过半年,



漫画 徐南山

## 健康

责编/杨蔚然 美编/赵翊 校读/谈梁

## 恢复期咳嗽乏力气短? 中医建议这样做

### 中医调摄应以滋阴润燥益气为主

长沙晚报1月14日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 毛丹) 新冠病毒感染痊愈后身体就像打了一场硬仗,部分人发现,虽然自己核酸转阴了很多天,但身体仍然会有各种各样的不适,如咳嗽、乏力、气短、出虚汗、头痛、失眠等,影响到日常工作和生活。尤其是病毒性肺炎患者,虽然经过对症治疗后病情好转,但病毒造成的肺部炎症尚未完全吸收。中南大学湘雅二医院中医科/中西医结合科主任张四方表示,这是因为新冠病毒感染后期虽然病邪已祛除,但人体正气尚未恢复。因此,要更加重视身体的调摄护理以促进早日康复。

中医认为,肺为“娇脏”,病毒经呼吸道感染入侵,首先侵犯肺卫,肺脏受损则易出现咳嗽等呼吸道症状。感染恢复期,易致肺虚失养、阴血亏耗,中医调摄应以滋阴润燥、养阴益气为主。

咳嗽明显者,可服用枇杷叶蜂蜜水化痰止咳润肺,或食用川贝母雪梨润肺止咳、清热化痰。有口苦、咽干、口唇干燥的人群,可使用百合银耳莲子羹缓解不适;也可以将艾条点燃后放入灸盒中,在肺俞、脾俞、肾俞、足三里等穴位施灸,每个穴位施灸10至15分钟即可。恢复期出现乏力、气短等症状,可服用一些具有健脾益气作用的食疗方,如山药红枣小米粥。易出虚汗者,可以在炖汤时加入黄芪、党参、浮小麦等具有益气、固表作用的中药;食欲不佳者,可将山楂、陈皮等加入白粥中服用以健脾开胃,同时可以按揉内关、中脘、足三里、三阴交等穴位,按摩方法是用大拇指指腹用力点按穴位,按至产生酸胀感,每个穴位揉按3分钟左右即可。

出现头痛、腰痛、周身酸痛等不适,这是由于疼痛主要因湿邪阻滞经络所致,可以在疼痛局部拔罐治疗,还可以对相应穴位进行按摩,如果头痛就按摩风池穴、太阳穴、百会穴,如果腰痛则按摩大椎穴、至阳穴、腰阳关等。

患者如果出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状,可以在每晚睡前用热水或艾叶水泡脚,可温通足三阴三阳经脉,使全身气血运行通畅,从而达到治疗失眠的目的;也可以按摩神门穴、风池穴、百会穴、照海穴,按摩之后再施灸10至15分钟,效果更好。

张四方还提醒,恢复期需注意起居的调理,宜清淡营养饮食,保持规律的生活节奏,合理制定工作计划,避免剧烈的体力劳动和运动,可适当练习八段锦、太极拳等中医传统功法来锻炼身体,之后再根据自身恢复情况,适度提高锻炼强度。