

# 打卡书店感受别样年味

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥 郑湘平

随着“湘当有味在长沙·欢欢喜喜过大年”2024年春节主题文化和旅游活动正式启动，长沙众多春节文化旅游活动也联袂登台。长沙的年味，不只有空气中弥漫的欢乐氛围，和大街上随时随地让你驻足的小吃美味，沿着City Walk线路，在品尝长沙美食、欣赏长沙美景的同时，还可以打卡各具特色的书店。浓郁的文化氛围也是长沙吸引市民游客的一大亮点。

跟着“长沙阅读地图”标记的实体店路标，记者陪大家探一探长沙的宝藏书店吧。



德思勤24小时书店常见手不释卷的年轻人。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

## 为城市点一盏不熄的灯

在2023年举行的第二届全民阅读大会·年度最美书店发布会上，雨花区德思勤24小时书店获“年度最美书店”荣誉。“为长沙点一盏不熄的灯，是我们一直以来的承诺。”德思勤24小时书店负责人表示。

有人曾说，一个城市是否有希望，要看他们的年轻人晚8点后在做什么。德思勤24小时书店中手不释卷的年轻人，就是长沙这座城市奋斗不息的缩影。8年来，书店将不少年轻人从电竞城、网吧吸引出来，打造了“德思勤晚八点”为核心的自有文化品牌栏目。通过1000多场丰富的活动，为长沙打造了夜生活新空间。

记者近日探访该店，晚饭后来已经有很多人来了，走路都要轻一点，书店安静得能听见脚步声，免费的阅读区和买饮品入座的桌椅区都坐满了人。有读者表示：“我来到这里自习已经好几年，从我第一次来这里到现在，氛围一直没变过，一直很静谧。”

## 文化空间中“慢”游时光

告别德思勤24小时书店一路往北，就来到了市中心。在人流如织的潮宗街同样有一家宝藏书店。“长沙十二时辰”书店坐落于潮宗街历史街区，潮宗街西临湘江，自古因得天独厚的地理位置为长沙商贸繁华之地。明清以来，诸多文化名人居住于此。如今潮宗街历史街区作为长沙城市更新的示范街区，凝聚着长沙的人文精神和历史传承。书店也是由一栋70多年历史的古建筑改建而成，如今店中既有历久弥新的书籍，也有现代化的电子屏与文创产品，体现了传统与现代、传承与创新的碰撞。

“书店分为三层，第一层空间以‘时间漫游’

为主题，融合了观念对谈、Coffee&Bar、鲜花生活、天井花园和数字阅读区，打造了一个观念流动、交流流动、审美流动的复合空间。二层空间以‘精神即兴’为主题，为读者提供一个深度阅读、效率自习、创意激发的场景体验。以‘灵感旅行’为主题的空间，更为独立、安静、私密，为读者打造一个憩息、轻眠的空间，让读者可自由沉浸于安静自我的灵感旅行。”书店相关负责人向记者介绍。

在众多的书店中，长沙十二时辰是独具匠心的一家，是一处适合“慢”游时光的佳处。在书店中，有特色书架将书籍按“晨昏昼夜”的主题分布，你可以选择每个时刻适于阅读的书籍；店中的部分区域也按时令更换模样，你可以静静感受四季的变化；特调饮品也是按时令、书籍主题制作的，你可以选一杯咖啡或醇酒慢慢阅读。“十二时辰”不仅写在店门口，更洋溢在书本的字里行间，弥漫在书店的每一个角落。

## 风景中的宝藏书店

与潮宗街隔江相望的橘子洲，是游长沙必打卡之地，你看完湘江北去，观赏完青年毛泽东艺术雕塑后，也别忘了洲上的乐之书店。美孚洋行旧址始建于1924年，为两层美式建筑，融入了中式建筑手法，整个建筑坐北朝南，歇山屋顶，盖大红瓦、红砖清水墙。2022年，长沙市新华书店将长沙美孚洋行旧址改造成以重点优秀出版物推广为主，“咖啡+沙龙+文创+艺术”为辅助的标志性特色书店——乐之书店橘子洲店。这栋老建筑再次迎来它的高光时刻。它内部以“青春与历史的对话”为立意，通过红、绿、棕、黑等色调，搭配美孚洋行建筑特点，辟出很多空间，清新典雅，时尚又厚重。

书店中庭上方的一个艺术装置，通过上下摇曳的变化，呈现出波浪状造型。它的名字叫“百舸争流”，每到整点艺术装置就会启动，播放轮船的汽笛声、划桨声、水鸟鸣叫声，让人仿佛置身波光粼粼的湘江水面。沿着红色的飘带楼梯拾级而上，读者可以看到“百舸争流”“恰同学少年”等专题书架。这些独特的楼梯书架，选品和分类灵感来自毛泽东诗词。

## 高颜值的“太空舱”空间

离开市中心一路向北，便来到了宽书店北辰大悦城店。长沙北辰大悦城落户长沙两年多，已成为城北重要的时尚购物打卡地，坐落其中的宽书店，也成为重要的引流之所。如果说一家书店是一座城市，那么位于长沙北辰大悦城里的这家宽书店，则是一座拥有超高美好颜值的“城市”。宽书店在深圳的分店，连续三年被评为



## 都市休闲看长沙

乐之书店 长沙晚报全媒体记者 周数邑 摄

## 健康

# 得了流感，喝电解质水管用吗？

电解质水只能补充水及电解质，不能防治流感，接种流感疫苗是预防流感最有效手段

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来，呼吸道疾病高发，继发性肺炎、甲型流行性感冒(简称甲流)后，医院诊治的乙型流行性感冒(简称乙流)病患开始增多。北京、西安、武汉多地医院给发烧患者发放电解质水的消息，在社交媒体上引起广泛讨论。发烧了，为什么要喝电解质水？得了流感，喝电解质水管用吗？湖南省人民医院呼吸内科副主任医师符代炎进行了详细解答。

## 呼吸道疾病高发，电解质水走红

近期，呼吸道疾病高发，继发性肺炎、甲流之后，乙流又开始受到公众关注。社交媒体上，不少网友分享了自己感冒发烧的过程：持续高烧不退，全身肌肉关节酸痛，转阴后仍持续乏力。

36岁的李女士是职场白领，平时工作繁忙，经常加班熬夜，身体免疫力相对较弱。前几天，她不幸“中招”患了乙流。高烧不退的她，只顾着大量喝水，却忽视了补充电解质，结果身体越发虚弱。就医后，医生嘱咐她继续进行抗病毒治疗，同时建议她补充电解质，李女士的症状很快得到缓解。

“医生，我怎么喝了这么多水，还是感觉不舒服？”患了流感的王先生向医生诉说着自己的困惑。符代炎解释：“发烧时，人体会通过发汗、呼吸道水分蒸发等途径丢失大量水分和电解质。单纯补充水分是不够的，还需要及时补充电解质，如钠、氯、钾等。”

国家卫健委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》中提到：“轻症不需住院，充分

“无论之前的甲流，还是最近的乙流，都是起病较急，会突然出现畏寒、高热、咽痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症状，体温可以在数小时至24小时内达到39℃~40℃甚至更高，简单概括起来就是‘一烧’(发烧)‘二痛’(肌肉酸痛)‘三乏’(全身乏力)。”符代炎表示，发烧时，人体新陈代谢加快，会大量出汗等，从而造成水分和电解质大量流失。

电解质是人体内维持正常生理功能所必需的重要物质，包括钠、氯、钾、镁、钙等，缺乏电解质会引起一系列的症状。比如电解质不足会导致肌肉收缩力下降，从而出现肌肉无力、疲劳等症状；缺乏钙、镁等电解质，会导致肌肉抽搐或抽筋，尤其是在运动时更容易出现；钾、钙等电解质对心脏的正常功能有重要作用，缺乏电解质会引起心律失常

## 为什么发烧后要补充电解质？

常，严重者危及生命；电解质不足可能会导致胃肠道功能紊乱，出现恶心、呕吐、腹泻等消化不良症状；电解质失衡可能会影响神经系统功能，表现为头晕、头痛、注意力不集中等。

“电解质水中，含有人体所需的钠、氯、钾、钙、镁等电解质，能起到补充水及电解质的作用，帮助维持人体水电解质平衡，可在一定程度上避免乏力、心慌等症状。”符代炎表示，发烧时，一般不建议喝太多白开水，因为白开水不能补充出汗丢失的电解质，容易造成电解质失衡，引起低钠、低氯、低钾等的发生。

选购电解质水时，一定要注意看产品成分表上是否包含了电解质所必需的成分，如钠离子、钾离子、镁离子、氯离子等，要是仅

仅含有水、糖分和一些维生素，那就是维生素饮料而不是电解质水。

除了商超售卖的电解质饮料，大家还可使用柠檬(富含钾离子)、食盐(含有钠离子)、白糖(含葡萄糖成分)自制电解质水；或者在家自制补充电解质的饮品和汤羹，比如加入少量盐的番茄汤、青菜汤、鸡汤煮白萝卜、甜玉米粒汤、豌豆汤等，果汁、椰汁、甜饮料加少量盐也可以，简便易行。

“肾功能不全及糖尿病患者，可能平时就存在电解质、糖代谢紊乱的情况，不建议随意饮用电解质水，应咨询医生后再进行合理补充。”符代炎特意提醒，对于一些特殊人群如儿童、孕产妇、电解质丢失较为严重者可，可在医生或专业营养师指导下，补充特殊医学用途电解质配方食品。

## 电解质水并不能防治流感

“电解质水只能起到补充水及电解质的作用，并不能用来防治流感。”符代炎表示，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议，所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；60岁及以上的老年人；罹患一种或多种慢性疾病人群；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；孕产妇；6月龄至59月龄儿童；6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员；托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

此外，保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，比如勤洗手；保持居住或工作环境的清洁；经常开窗通风；减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患

者；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口；坚持适量运动，保持良好作息、均衡营养，有助于提高免疫力，降低感染风险；出现流感样症状(包括发热、咽痛、全身肌肉酸痛、乏力、咳嗽等)应注意休息，做好自我健康监测，前往公共场所或就医过程中需佩戴口罩。

不可忽视的是，加强流感的早诊早治对降低重症流感的发病率、死亡率及减少疾病进一步传播能起到重要作用。患病时，可在医生指导下合理使用抗病毒药物，如奥司他韦或玛巴洛沙韦等；积极对症治疗，高热者可给予退热治疗(儿童不能用阿司匹林或含阿司匹林的复合制剂)，咳嗽咳痰严重者给予止咳化痰治疗。需要强调的是，单纯流感没有合并细菌感染时，不需要使用抗生素。

# 快乐过寒假，这份安全提示请收好

长沙晚报1月20日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 吴梦怡)经过一学期的学习，孩子们迎来了欢乐的寒假和春节。长沙市疾控中心提示，安全不能放假，寒假期间家长和孩子更要增强安全防范意识，度过一个安全健康快乐的假期。

## 走亲访友 牢记交通安全

节假日走亲访友，家长带孩子出行时应注意以下几点：

1.自觉遵守交通规则，不在马路上使用滑板车、轮滑、平衡车等各种代步工具，不在机动车出入口、马路边或车辆盲区玩耍打闹。

2.自驾出行时，家长要引导孩子系好安全带，不坐副驾驶座位，告诫孩子不要把头和手伸出车窗外；乘坐公交、地铁时，引导孩子自觉遵守乘车规范，上下车不要拥挤，防止发生踩踏事件；步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。

3.过马路要走人行横道、过街天桥或地下通道，不翻越隔离栏；在有交通灯的地方，要做到“红灯停、绿灯行”。

4.未满12周岁不骑自行车，未满16周岁不骑电动自行车。

## 燃放烟花 全程须家长陪同

春节期间，燃放烟花爆竹是孩子们最开心的事，但他们的安全意识比较薄弱，需要家长的看护和引导。

1.燃放烟花爆竹，须选

# 简博推出品牌宣传片《我从简中来》 穿越千年看长沙人的人生

长沙晚报1月20日讯(全媒体记者 任波 通讯员 王国庆 曹震)正值岁末，长沙简牍博物馆推出《我从简中来》品牌宣传片，带你穿越时空，感受秦汉、三国时代纵横捭阖、波澜壮阔的长沙故事。

《我从简中来》宣传片通过筛选长沙简牍博物馆中有趣味性、故事性的简牍藏品，在史料记录的基础上将文物活化，通过剧情想象与影视创意发散，挖掘简牍背后的人物故事，打造成3个短片——《陛下赠物》《黄朝再拜》《为食方》。值得一提的是，宣传片穿插长沙当地非遗文化——长沙弹词，以老长沙人特有的腔调去介绍简牍，既增强地域认同感和归属感，又极大地提高了影片的艺术观赏性。

## 《陛下赠物》 简牍里的乡愁

这是一个大汉公主远嫁长沙的故事。寥寥几行字，在木简的浸染中，写尽远嫁长沙的大汉公主的唏嘘。

新年将近，回望这一年自己从母后膝下玩闹的公主到长沙王后身份的转变；关山万里，江河阻隔，儿时的巍巍宫殿，自披上嫁衣踏出长安城门后，便只能留下梦里朦胧的背影。青壁、绀缙、薰薰，来自

## 《黄朝再拜》 简牍里的心愿

这是一个千年前少年追梦的故事。一封千年前的自荐信，记录了一个少年意气风发的瞬间，也写尽他心系家国的无边壮志。

孙吴少年黄朝蘸着满满的期待，在小小的名刺

## 《为食方》 简牍里的烟火人间

这是来自汉代的菜单，详细列出了汉代人喜爱的各种美食，如烤肉、炖鸡、煮鱼，不仅体现了当时人们烹饪技艺的娴熟，还反映了汉代人的饮食文化和生活方式。

小小简牍所记载的长沙民生百态，使我们得以窥见古代长沙人的日常生活和社会风貌，不仅能够了解这座城市的历史



长沙简牍博物馆 宣传片《我从简中来》



漫画/余宁山