

长沙图书馆推出“龙行天下 书香逐梦”活动

品尝“书香长沙·十二道年味”



长沙图书馆举行“书香长沙·十二道年味”系列活动。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 董阳 摄影报道

长沙晚报2月3日讯(通讯员 周驰宇 王璐 全媒体记者 宁莎鸥)寻年味、赏年俗、读好书……为迎接2024甲辰龙年,长沙图书馆“书香长沙·十二道年味”系列活动于3日拉开帷幕。

活动以“龙行天下 书香逐梦”为主题,涵盖十二项年味足、书香浓的文化大餐,通过线上线下相结合的方式,融合

图书馆服务特点,创新开展交互式、多样化、沉浸式的线上线下阅读推广活动,为读者奉上一场丰盛的文化大餐,长沙图书馆新春时节既有烟火气,又有书香味。

“你知道潇湘八景是哪八景么?”“你知道与‘烟寺晚钟’有关的成语吗?”……进入长沙图书馆就看到潇湘八景中的人物强势穿越,八位颜值与才华俱备的NPC精心妆饰,他们随机出现在图书馆里各个角落等待触发任务,完成挑战的读者将随机获得文创好礼。

除此之外,图书馆今年的沉浸互动戏剧以“回家”为主题,让张仲景、杜甫、辛弃疾、王夫之等在长沙发生过故事的历代名人汇聚一堂与读者一起戏说“娇耳”(饺子)。

在“声情传家音”第四季活动中,读者播一播抽取“声”情新春福签,寄送“声”情,用文字书写新年寄语,诵读文人笔下的新春,用声音传

递对家的思念。没有到达现场的读者,还可以远程参与,进入长沙图书馆线上朗读亭录制一封有声家书并制作成电子贺卡分享给亲朋好友。

年俗年味新春市集圈满了读者,写春联、捏泥人、剪窗花、打糍粑等非非遗民俗活动,既让读者们欣赏到了非遗技艺,又参与非遗产品的制作。

“成语日日新,欣欣向‘龙’年”活动自开展以来,吸引了众多读者积极参与,根据关键字找到相关图书即可参与兑奖,众多读者收到了书型阅读灯、龙年手机支架、新年灯笼等好礼,在书香之中祈愿新年。

图书馆里悬挂的一个个立体灯谜引起读者驻足,有的灯谜被读者一秒识破,有的则难倒不少人。今年“猜灯谜到图书馆”活动,仍旧联动了全市110余家总分馆共同举办,作为连续16年开展的文化活动,一直深受广大读者的喜欢。读者纷纷竞猜,凭知识赢奖品。

“龙”说“绘”道小神厨活动现场,

设置了“茶颜‘阅’色、文火慢炖、蒸蒸日上、开‘卷’有益”四个主题,32组小神厨们在厨师老师指导下用“泡、炖、蒸、卷”的烹饪方法现场制作长沙本土美食,四位小掌柜将小神厨们现场做出的饺子、春卷、汤品、茶点等送给现场的读者们,大家在被书包围的厨房里感受到了浓浓的年味和对新年美好的祝愿。

长沙市图书馆馆长王自洋表示:“全市共有180余家图书联动参与‘书香长沙·十二道年味’活动中,共开展1100余场活动,做到春节前后‘活动天天有、人人可参与’。除此之外,我们还联合湖南、北京、上海、深圳、广东、山西、山东、江西、辽宁等地1000多家图书馆共同推出‘寻找家乡图书馆’主题活动,鼓励各地回乡读者走进图书馆,重新发现图书馆之美。”



听民族管弦乐里“龙跃东方”

长沙晚报2月3日讯(全媒体记者 黄能)2月2日晚,由湖南省文化馆、湖南省湘剧院主办,湖南省湘剧院湖湘民族乐团承办的“龙跃东方”2024迎新春大型民族管弦乐会在湖南音乐厅上演。

一首热烈欢腾的民族管弦乐《春节序曲》拉开了音乐会的帷幕。《春节序曲》由李焕之作曲,展现出人民在春节时同歌共舞的场面,让台下观众感受到充满年味的音乐氛围。

随后,古筝协奏曲《春到湘江》、京胡协奏曲《迎春》、扬琴独奏曲《龙船》、湘剧《沁园春·长沙》纷纷登台,或体现出湘江两岸美丽的春色和人们建设美好家园的豪情壮志;或表现春回大地,万象更新的美丽景象;或采用琴杆拨弦与击弦相结合的手法,形象地模仿赛龙舟的锣鼓声……

湖湘民族乐团的演奏家携手育英二小尚雅民乐团的小朋友,为观众带来了气势壮阔、情绪炽热的《龙腾虎跃》,此曲民族风格鲜明,是中国锣鼓乐的经典名曲,渲染了欢腾的场面。乐曲的最后部分,主题旋律与鼓声交相奏鸣,震撼了人心,表现了龙腾虎跃、奋勇前进的风貌,引发观众掌声如潮。

由国家一级作曲、青年指挥家、湖南省湘剧院湖湘民族乐团音乐总监及常任指挥柳俊执棒的《忆》是一部颇具趣味与特色的现代民族管弦乐作品,时而温馨、时而澎湃,令观众回味无穷。柳俊执棒的另一部作品《龙跃东方》为音乐会点睛之作,原名《茉莉花开》。此曲以雄厚、厚重的鼓乐唱为主角,辅以丰富多彩的民族管弦乐配器,节奏明快、气氛欢腾;而以民歌《茉莉花》为主题音调的音乐则显得雍容华丽、气势磅礴。乐曲在极快的演奏速度中不断变换节拍,产生了强烈的音乐动力。

本场音乐会在旋律简洁欢快的民乐合奏《花好月圆》中圆满落幕。全曲从热烈欢快的引子开始,给人强烈的感染力,随后烘托出明朗、柔和、轻盈的音乐主题,描绘了轻歌曼舞的图景,展现出朝气蓬勃的气象。

长沙博物馆里与龙共舞

长沙晚报2月3日讯(全媒体记者 任波 通讯员 李韵佳)2月3日,长沙博物馆和中国文物报社等单位联合推出“博物馆里过大年”系列活动之“龙行中华”——甲辰龙年生肖文物大联展。本次展览将展至5月19日。

该展览汇集了全国60余家文博单位数百件龙纹题材的文物和艺术品,以图片联展的形式与观众见面。

正在举行的“龙行中华”——甲辰龙年生肖文物大联

展分为“序篇:生肖文化的源与流”“来龙去脉——龙形象的诞生与演变”“龙腾四海——历史文化中的龙”“龙的传人——民俗文化中的龙”“龙行中华——甲辰龙年生肖文物大联展”五个篇章,分别从生肖文化的缘起与发展、龙形象的诞生与演变、历史文化和民俗文化中的龙形象以及恐龙世界的角度诠释龙生肖文化的主题。记者在现场看到,该展览因加入恐龙内容,深受前来参观的小朋友们的喜爱。

三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校对/刘芳

近日,“38岁网红二胎宝妈哺乳期感冒未就医发展成重症肺炎”登上热搜,引发网友广泛关注和议论,专家提醒——

小感冒别忽视,出现这些症状要警惕

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

这几天,“38岁网红二胎宝妈哺乳期感冒未就医发展成重症肺炎”登上热搜,引发网友广泛关注和议论。作为一种常见疾病,感冒为何会引起如此严重的后果?哪些人群要特别注意?感冒后出现什么症状要及时就医?如何预防?湖南省人民医院呼吸内科主任、主任医师蒋永亮进行了详细解答。

可怕的不是感冒,是病毒导致的重症肺炎等并发症

近日,关于感冒引发重症肺炎的新闻,让更多人关注与警醒。作为一种常见疾病,感冒为何会引起如此严重的后果?

一般来说,70%至80%的感冒是由鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、肠道病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等病毒引起的。人体在感染这些病毒后,大多在1周左右就能产生特异性抗体,身体逐渐就恢复了。所以,慢慢就有了“感冒不用治,1周自己就能好”的言论。

所有感冒都能自己好吗?其实不然。2021年发表于《自然》杂志上的肺炎病原学研究显示,导致病毒性肺炎的病毒谱和导致感冒的病毒谱几乎完全重叠,支原体感染也同时存在两种疾病的病原谱中。也就是说,如果感冒不采取及时有效的治疗措施,也有可能变成肺炎。

如何判断普通感冒发展成了肺炎?蒋永亮解释,感冒一般有自限性,也就是说治疗数天后症状能改善。但如果治疗之后,体温不降,甚至升高,或者原来不咳嗽、轻咳或无痰者,变为咳嗽加重,痰液颜色发生变化,甚至伴胸痛、呼吸困

难时,往往预示肺炎的发生。肺炎初期和感冒初期的症状可以是一样的,所以如果治疗3天后症状无改善,建议到医院进行胸片或CT检查,以便了解肺部情况,再针对性治疗。此外,临床上存在各种呼吸道病毒感染混合感染的情况。如果治疗症状改善情况不好,需及时就医。

“肺炎合并休克或肺炎患者需要使用呼吸机进行呼吸支持,属于重症肺炎,因重症肺炎被收治进ICU的患者死亡率高达30%至40%。”蒋永亮表示,大部分重症肺炎患者有一定的基础疾病或者免疫力较低。同样的病毒、同样的病毒载量,在一个正常成年人身上可能症状较轻,甚至没有症状,但对于有基础疾病或免疫力低下的人来说,可能就是“导火索”。

“最近流感高发,人群普遍易感,即使年轻或是平时身体很好的人,也有一定感染率。如果在流感的基础上合并其他的细菌或者病毒感染,病情可能会进一步加重。当然,即使得了流感,发展成重症肺炎的依然是少数一部分人,大家不用过度担心。”蒋永亮说。



什么样的感冒要警惕? 5大信号别忽视

“从去年开始,呼吸道疾病高发,牵涉甲流、乙流、支原体、腺病毒、新冠病毒等多种病原体,门诊中也发现不少患者有肺部感染、心肌炎等并发症。”蒋永亮表示。

一般来说,老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人,身体抵抗力较差,容易感染病毒,且恢复期较长。这种情况下,往往更容易引发其他并发症,如肺炎、心肌炎等。

患有慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等基础疾病的人群,由于抵抗力差,感染病毒后容易并发肺炎,且易使肺部炎症反复发作,使原先的哮喘、气管炎、慢阻肺等疾病加重,严重影响呼吸系统的通气和换气功能。

现在很多人压力大、爱熬夜,导致机体抵抗力下降,感冒很容易拖延成肺炎。一般肺炎只要及时治疗并无大碍,但一些人感冒后不当回事,以为身体好能抵抗过去,拖到重症肺炎却没有及时或者正确处理,等到全身多个器官、多个系统出现问题,再救起来难度就很大。

“对于症状不是很严重的普通感冒患者,可以使用一些不需要医生处方的药物来对

处理,缓解症状。如果感冒3天症状没缓解,或者出现气短、气促、倦怠无力等影响正常生活的症状,就要及时到医院就诊。”蒋永亮表示,尤其是出现以下症状时,需警惕一些严重疾病的征兆:

高烧不退:如果感冒后持续高烧不退,尤其是使用退烧药后仍然无法控制体温时需要警惕,这可能是身体对感染的过度反应,也可能是体内其他疾病引起的高烧。

呼吸困难:感冒后出现呼吸困难,尤其是伴随着胸痛、咳嗽等症状时需要警惕,这可能是肺炎、心脏疾病等严重疾病的征兆。

剧烈头痛:感冒后出现剧烈的头痛,尤其是头痛的同时伴随呕吐、颈项强直等症状时需要警惕,这可能是脑部感染的征兆,如脑膜炎等。

心跳过快或心律不齐:感冒后出现心跳过快或心律不齐,尤其是伴随胸闷、乏力等症状时需要警惕,这可能是心脏疾病的表现。

感冒如何预防? 日常生活中注意这些方面

蒋永亮提醒,感冒是一种自限性疾病,大多数情况下不会引起严重的问题,但在一些特殊情况下可能会导致严重的并发症或不良反应。因此,感冒虽然常见,也要认真对待,了解感冒的致病原因及预防方法。

注意防护:避免接触传染源是预防感冒的关键。为了降低感染风险,在呼吸道疾病高发期应尽量减少前往人群密集场所的次数,外出时科学佩戴口罩,勤洗手,保持室内通风。

增强自身免疫力:增强身体免疫力,要养成健康的生活方式,比如合理饮食、均衡营养,确保摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质;保持充足的睡眠和适度的运动,也是提高免疫力的有效方法。

关注高危人群:老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人属于感冒并发症的高危人群,需要特别警惕。这些人群的身体机能相对较弱,抵抗力较低,容易感染感冒病毒,且一旦感染病情往往较为严重,因此,这些人出现感冒症状时,应尽早采取措施进行治疗和护理。

接种疫苗:接种疫苗是预防流感和其他传染病的有效手段,建议根据自身情况及时接种。特别是对于老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人来说,每年接种流感疫苗不仅可以帮助他们抵御流感的侵袭,更能有效降低感染的风险。

科学治疗:感冒后若症状不能缓解,建议去医院查明病因,在医生的专业指导下进行治疗。避免自行滥用药物,特别是抗生素和退烧药。当出现高热、咳嗽、呼吸困难等状况时,应及时就医。

长沙疾控送上寒假护眼小贴士 天冷也应保证户外活动

长沙晚报2月3日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 李琪)假期是儿童青少年近视高发期和近视度数快速增长期,这和假期容易出现生活

不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等因素有关。近日,长沙市疾控中心为家长和孩子们送上寒假护眼小贴士。

不宅家、多活动,走到户外是关键

户外活动是降低近视风险的关键措施。一般建议孩子每天白天户外活动不少于2小时,或每周累计达到14小时。

有家长问,天气冷不想出门,室内运动可以预防近视吗?疾控专家表示,户外的

光照才是预防近视的关键。冬季,在做好防寒保暖的情况下,也要经常到户外活动。

阴天户外活动有效果吗?即便是阴天,室外的光照强度也远比室内大得多。阴天户外活动也有一定的近视防控效果。

亮度足、姿势正,书写阅读“三个一”

光线过强或过暗都会给视力带来不良影响。当白天室内自然光线不足时,优先使用房间顶灯照明,光线仍不足,使用读写作业台灯辅助照明;夜晚看书写字宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯,读写作业台灯放置在写字手对侧前方。

家长还应多提醒孩子,学习阅读时不能趴在桌上或躺在床上,给孩子选择与其身高、坐姿相匹配的书桌椅,书写阅读时要保持“三个一”的正确坐姿,即眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、握笔的手指离笔尖一寸。

选大屏、限时长,电子产品要控制

寒假在家,视屏时长应该怎么控制?疾控专家建议,3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,3岁至学龄前尽量减少使用。中小学生学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远

眺10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。孩子使用的电子产品屏幕越大越好,优先次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议使用手机。根据环境调整屏幕亮度,周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

不挑食、睡眠足,饮食睡眠要规律

充足的睡眠不仅对儿童青少年的身高发育十分重要,也影响到视力的发育。建议家长以身作则,并督促孩子规律作息、充足睡眠,幼儿园和小学的孩子每天睡眠时间不少于10小时,初中生每天睡眠时间不少于9小时,高中生每天睡眠时间不少于8小时。

均衡饮食,少吃甜食、含糖饮料和油炸食品,也有助于预防近视。家长准备食物要做到多样化,引导孩子多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白。

