

00后找搭子打卡美食,80、90后户外“摸鱼”

## 长沙仍是“五一”热门目的地



游客在爱晚亭打卡留念。长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄(资料图片)

长沙晚报4月16日讯(全媒体记者 郑湘平 实习生 黎政轩)随着“五一”假期的临近,国内旅游市场迎来新的增长高峰。16日,携程发布《2024“五一”旅游趋势洞察报告》,今年“五一”国内旅游市场呈现出明显的变化,中长线旅游成为主角,县域旅游成为新增量,出境游和入境游订单也大幅增长。

## 县域旅游贡献新增量

今年“五一”,旅游热情实现高位基础上的平稳增长。携程数据显示,境内酒店、机票搜索热度同比去年略有增长,出境机票搜索热度同比大幅增长56%。

四线及以下城市,尤其是县城(县级市)旅游市场增长明显,带来新增量。携程数据显示,“五一”假期县域酒店预订订单同比增长68%、景区门票订单同比增长151%,增速高于全国大盘。

吸引外地游客的同时,本地居民旅游消费也快速增长。“五一”假期,四线及以下城市旅游预订订单同比增长140%,同样跑赢全国大盘,且增幅明显高于一二线城市。

出境游方面,日本、泰国、韩国、马来西亚、新加坡、美国、印度尼西亚、澳大利亚、法国、越南是热门出境国家。沙特、卡塔尔、乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦等“一带一路”沿线国家订单同比增速较高。截至目前,“五一”上海、厦门出发的国际邮轮已基本售罄,订单GMV达2019年同期的1.5倍以上。入境游方面,“五一”假期,入境游预订订单同比增长130%。

## 00后为网红城市扛大旗

今年“五一”假期,00后大学生群体依然活跃,携程数据显示,00后出游订单占比达到31%,同比增长20%。他们偏好到网红城市打卡,与朋友结伴出游,体验当地美食。同时,90后、80后等职场打工人也积极参与旅游活动,以释放工作压力。

从携程预订数据看,“五一”假期,00后群体热衷的旅游目的地依次是重庆、上海、武汉、北京、南京、天津、西安、长沙、成都、青岛。与室友、旅游搭子结伴出游,到当地品

尝美食、打卡拍照、逛博物馆成为大学生喜欢的旅游方式。

90后、80后等职场打工人,借假期开启“爆改之路”,去除身上的上班族。“五一”假期,90后、80后旅游订单占比达58%。打工人在音乐节现场抢当“麦霸”,带着宠物河边露营“摸鱼”,跟朋友相约登高爬山当“驴友”,带动演唱会及音乐节搜索热度同比增长超10倍,山岳类景区预订订单同比增长29%。

## 长沙位列“五一”热门目的地TOP10

“五一”假期,湖南度假产品预订量与去年基本持平,湖南出境游预订量同比增长158%。

长沙作为热门目的地之一,位列“五一”旅游热门目的地TOP10,同时成为00后热衷的目的地TOP8。“五一”假期长沙度假产品预订量与去年基本持平。

长沙的主要客源地包括上海、北京、武汉、广州和杭州。同时,长沙游客的出行热门目的地为重庆、武汉、北京、上海和成都。

此外,“五一”假期长沙出境游预订量同比增长172%,显示出长沙游客对出境游的旺盛需求。



## 巴黎奥运会圣火采集

4月16日,第一棒火炬手——希腊运动员、东京奥运会男子赛艇项目金牌得主斯特凡诺斯·恩图斯科斯(左前)从扮演最高女祭司的演员玛丽·米娜手中接过橄榄枝。当日,2024年巴黎奥运会圣火种采集仪式在希腊伯罗奔尼撒半岛的古奥林匹亚遗址举行。新华社发

## 《群星闪耀时》开播

## 书写时代青年热血传奇

长沙晚报4月16日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“人生最大的幸运莫过于在年富力强的时候发现了自己的人生使命!”由芒果TV、湖南卫视、芒果超媒、芒果影视出品,李现、任敏领衔主演的电视剧《群星闪耀时》15日在湖南卫视、芒果TV双平台开播。

电视剧《群星闪耀时》讲述了上世纪三十年代,以华桢(李现饰)、骆珉敏(任敏饰)、陈浩(周游饰)、石琨显(王紫璇饰)等为代表的青年,在时代洪流的裹挟之下坚定信仰、肩负使命,从点点微茫汇聚成闪耀星河的故事。剧中关于理想的视角和对青春的刻画,不仅展现了青年的生命力与创造力,还描绘了一个兼具浪漫色彩与现实烟火的故事,让人跟随故事中的主角开启一场热血沸腾的冒险。

《群星闪耀时》生动再现了百年前青年探路寻光、追寻理想与信仰的画卷。在此前释出的先导片中,军政部部长之子华桢因老师邓铭远所托,意外闯入一场命案,救下关键人物孟多慈后,以向远生的身份加入四所警察局,在找寻命案真相的同时,逐渐找到自己的人生使命。迷雾重重的身份、动荡复杂的局势、暗中伏击的敌人、危机四伏的真相……以案件为引子,剧集将故事的戏剧张力拉满,与此同时,华桢破局的过程与成长的历程同样引人期待。

在发布的人物海报中,华桢、骆珉敏、陈浩、石琨显等角色目光如炬,手中的火柴划破了昏暗带来光明,就如他们追寻理想的故事,哪怕前路不明也要拾光前行。该剧在探案线

和青年逐梦线的双重叙事之下,展现了一群在时代风云下坚守初心的青年,他们每个人都如散落在时代微尘中的星光,面对变幻莫测的时局,他们以自身照亮理想之路,微小而又平凡的星光,汇聚成了点亮那个时代希望的光芒。

剧集虽以谜案开局,却呈现了一群人的理想闪耀征途。李现饰演的角色在华桢和向远生两种身份中切换,前途大好的海军优等生和四所小人物向远生,两种截然不同的人生会带来哪些火花碰撞?任敏饰演的骆珉敏从新手警察到独当一面的进步青年,她的成长轨迹又有哪些高光?两人因四所警察局结缘成为一起查案的伙伴,境遇不同,背景迥异的两人如何一步步交心,成为志同道合的同路人?

三湘名医在线

## 第一次接触花粉没事 为何第二次却过敏了?

春季花粉过敏一般会持续到5月,易发人群避免在花粉出现的高峰期出门

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 王瑞花

赏花踏青,有的人突然就打几个喷嚏,回家后出现鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等症状;有的人出现眼睛发痒、发红、流泪;还有的人出现胸闷、气短等过敏性哮喘,以及皮肤红肿、瘙痒等皮肤过敏现象。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)急诊科副主任、副主任医师罗柔表示,如果赏花归来出现以上症状,要小心花粉过敏了。

## 花粉过敏分为两个阶段,第二阶段才产生过敏反应

春色正好,樱花、梨花、油菜花等相继开放。然而赏花归来,有些人开始打喷嚏、流鼻涕,甚至呼吸不畅。“这可能就是典型的花粉过敏。”罗柔介绍,花粉过敏又称花粉症、枯草热,是特异性体质的患者吸入外界花粉抗原引起的一系列过敏症状,春季为高发期。

花粉过敏的“元凶”,除了颜色鲜艳的观赏花,还有柏树、构树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉,这些往往容易

被人忽视,但也常常容易导致过敏。

花粉是如何引起过敏的?花粉过敏在医学上称为I型变态反应,从花粉进入人体体内,再到人体出现过敏反应的过程分为两个阶段。

第一阶段,当花粉通过眼、鼻等初次进入人体时,会激活人体内的免疫系统,体内会分泌多种抗体,这种抗体称为特异性抗体。这些抗体附着在免疫细胞的表面与受体相结合形成致敏细胞,致敏细胞会“记忆”对花

粉的排斥,此时机体处于一种致敏状态。在这个阶段,人体是不会出现过敏症状的,真正产生过敏反应的是第二阶段,这也就是为什么第一次接触花粉可能没事,第二次却过敏了。

第二阶段,当过敏者再次接触同类花粉时,这些花粉即致敏原和抗体相遇并结合,免疫细胞开始分泌组胺等活性介质,引起局部或全身病理变化,如鼻痒、眼睛发痒、皮肤红肿等过敏症状。

## 鼻子、眼睛、呼吸道、皮肤,最易发生花粉过敏

花粉过敏主要通过鼻子、眼睛、呼吸道、皮肤等部位进入人体,并出现相应的症状。罗柔分析了这几种典型过敏症的形成原因及具体表现。

过敏性鼻炎。过敏性鼻炎与感冒虽然症状有些相似,但本质不同。过敏性鼻炎是过敏原刺激引发的鼻炎,属于一种特殊的鼻炎,会出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等。过敏性鼻炎的患者在鼻炎发作时,也容易合并过敏性鼻炎,除了鼻部的症状外,可能还会伴有眼痒、流泪、湿疹、哮喘、鼻窦炎、鼻出血、中耳炎等症状。过敏性鼻炎容易反复发作,症状持续时间一般会大于两周,但通常无发热等全身症状。

过敏性结膜炎。特点是眼睛奇痒无比、揉眼不能缓解,同时伴有流眼泪、眼睛红肿、灼热感等症状。患者常

感到眼睛奇痒难忍,甚至有时伴有疼痛感;眼睑红肿、结膜(白眼珠)充血水肿,使眼球表面呈现粉红色;由于炎症刺激,导致泪腺分泌增多,或出现白色分泌物,分泌物多为黏稠状;儿童患者可表现为揉眼或频繁眨眼。医生在为过敏性鼻炎患者进行检查时,可以看到结膜囊有白色黏液性分泌物,结膜充血,同时伴有不同程度的结膜水肿,结膜乳头是过敏性鼻炎的特征性表现之一。

过敏性哮喘。过敏哮喘多在婴幼儿期发病,大部分哮喘患者有过敏性鼻炎,而过敏性鼻炎发病前兆也会有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪等症状。由于症状与呼吸道感染或炎症相似,在早期容易忽视治疗,或者误作感冒来治疗。此类哮喘是呼吸道内存在过敏原(如花粉等)的敏感性增

高,气道的炎症和过度反应,导致气道收缩、气体交换受阻,从而引发喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等症状。发作初期有打喷嚏、鼻塞、轻微咳嗽等症状,然后慢慢会变成喘息。如果不及时处理,患者会出现呼吸困难的表现,不能平躺,通常还伴胸闷等症状。

皮肤过敏。最常见的症状之一是瘙痒感,患者可能会感到皮肤发痒,有时还可能出现痒痛的感觉;还有的会出现皮疹、肿胀和水肿的情况,表现为皮肤水肿略隆起,或伴有少数米粒大小的红色水肿性丘疹、风团样皮疹,出血疹等;通常面部或其他敏感区域可出现肿胀和水肿;过敏反应会导致皮肤的水分丧失,有的皮肤会出现干燥、脱皮的现象,可出现糠秕样鳞屑。皮肤过敏者可伴有全身症状,如发热、关节疼痛等。

## 健康



漫画/何朝霞

## 避免在花粉出现高峰期出门,外出佩戴防护用品

罗柔提醒,春季花粉过敏一般会持续到5月。花粉过敏的患者,可以通过以下措施减轻不适。

少出门,做好防护,清除残留。在花粉出现较多的时节,尽量减少户外活动,避免在花粉的高峰期(一般日出后2~3小时及下午4时左右)出门,或者外出时佩戴有效的防护口罩、防护眼镜等。回家后及时清洗面部、鼻腔等暴露部位,减少过敏原在身上的残留。

多吃蔬果,少食辛辣。多喝水,多食用水果、蔬菜等食物,补充维生素。烹饪时,可以多放点生姜,能帮助减轻因过敏导致的身体症状。易发人群,少食辛辣刺激性食物及高蛋白食物,因为辛辣的食物会使血管扩张,皮肤发红,加重

花粉过敏,而高蛋白饮食会加重花粉过敏。

关闭门窗,防“粉”入内。在鲜花盛开、树木生长的时节,室内应关闭门窗,尽可能在屋内晾干衣服(用干衣机更好),不要在室外晾衣服,避免衣服、被单、床单等沾染花粉从而引发过敏。

对症治疗,及时就医。春季花粉过敏不容忽视,特别是有过敏性鼻炎的患者,如果出现持续性的胸闷、气短等严重的过敏症状时,应及时就医,以免发展成重症,甚至危及生命。鼻部、眼部、呼吸道症状明显的人群,可以采取抗过敏对症治疗,缓解症状,必要时可以到医院进行花粉过敏原检测及脱敏治疗等。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

## 强直性脊柱炎盯上青壮年 这些症状需警惕

长沙晚报4月16日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 刘堂友)近日,湖南娄底的罗先生因活动困难来到长沙市第三医院骨科就诊。根据临床表现、体查和影像学资料,他被诊断为强直性脊柱炎合并髋关节炎。

罗先生34岁,已患强直性脊柱炎近20年。初期症状为腰骶部和大腿内侧疼痛,逐渐发展至颈部至髋关节僵直,活动受限,仅膝关节可稍屈曲,行走、下蹲、坐立困难,需扶拐行走,严重影响生活质量。

长沙市第三医院骨科二十三名室陈松主任解释,强直性脊柱炎是一种累及中轴骨骼的慢性进行性疾病,主要侵犯髋髂关节、脊柱、髋关节等,发病年龄集中在13岁至31岁,男性多见,40岁以后少见,起病缓慢,病程长,有间歇缓解期,主要症状为下腰痛、进行性脊椎僵硬。

相关研究表明,约有1/3的强直性脊柱炎患者会出现髋关节病变,晚期可引起进行性加重的髋关节疼痛、关节间隙狭窄、强直和畸形,导致生活不能自理,且疼痛明显,只能进行全髋关节置换手术。

因患者双侧髋关节融合,髋部肌肉萎缩,解剖结构改变,出血较多,对手术要求极高。长沙市第三医院关节外科团队运用3D打印和数字医学测量技术,

多次模拟推演手术,成功为罗先生进行髋关节置换手术。术后,患者恢复良好,髋关节活动度得到改善。关节外科团队遵循加速康复路径管理,降低手术应激反应,减少并发症,并指导患者进行康复锻炼,罗先生及家属对治疗过程表示满意。

“强直性脊柱炎起病较隐匿,综合国内外文献,初诊的确诊率低于10%,部分病例发病后多年甚至出现明确畸形才确诊,失去了早期治疗的最佳时机。”陈松提醒,强直性脊柱炎患者若能早期治疗,再配合适当的功能锻炼,能得到较好的康复效果,最大程度减少脊柱、关节畸形的发生。

因此,当青年人突然出现不明原因的腰骶部、背部疼痛,久坐后起立困难,休息后也无法缓解时,需要及时警惕,及时找专科医生排除是否患有强直性脊柱炎。

陈松建议,强直性脊柱炎患者要进行合理锻炼,每日早晚空腹进行腰背屈伸、膝胸及扩胸运动,每次30分钟,逐步增加活动时间和频率。

此外,强直性脊柱炎患者应睡硬板床,枕矮枕,保持仰卧位。养成良好生活习惯,保持正确姿势,减少关节异常,戒烟酒,多摄入高蛋白、高能量、高维生素、高钙和高铁食物,还可在医生指导下进行理疗、减轻症状。

护骨攻略  
长沙市第三医院骨科办