

“五一”游长沙倒计时： 欣赏中国独有工笔画



花间鸣韵

周中耀花鸟画展

“花间鸣韵——周中耀花鸟画作品展”将在长沙美术馆展出。

夜雨初歇惜春晖

秋乐图

踏雪问梨花

洞庭晨霭

胡散风

大城千面，百样惊喜。作为历史文化名城，长沙散发着历史的醇厚韵味与艺术的浪漫芳馨，来到长沙，怎能不见证长沙的历史和艺术？“五一”前，又一个重量级展览在长沙揭幕。4月27日起，“花间鸣韵——周中耀花鸟画作品展”将在长沙美术馆展出。

周中耀，1945年生于湖南长沙，中国美术家协会会员、中国工笔画学会会员、湖南文史馆馆员、湖南诗书画艺术院顾问、湖南省工笔画学会顾问。作品曾在中国美术馆和多个国家及香港、台湾地区展出。作品被海内外机构和私人广泛收藏。出版有《中国当代美术大家系列·周中耀》《周中耀工笔花鸟画技法解读》《中国艺术大师画

集——美院讲堂——周中耀》等。

早在20世纪80年代，身居湖南的周中耀就以自己特有的风貌在工笔画坛占有一席之地，他的画生机盎然、优美传神，气韵生动、意境幽深。中国美术家协会理论委员会名誉主任、中央美术学院教授邵大箴认为，周中耀钻研传统，从工笔画一直到后来的各派大师、当代的工笔画画家、南派和北派，他在这个基础上进行创作，真的具有中国画的民族精神。中国画学会副会长孙克认为，周中耀把传统的，尤其是五代宋以来的花鸟画表现方法、意境又向前推进了一步，这也是20世纪以来花鸟画的一大进展。

展览将持续至6月12日，广大市民朋友可前往长沙美术馆3楼展厅免费参观。

花鸟世界的守护者

——记工笔画家周中耀

易鹰

欣赏工笔画是赏心悦目的乐事，但画工笔画却是件苦事：一笔一画、双勾勒形、晕染着色……费神费力、耗时耗工。画好工笔画更是件难事，湖南工笔画全国领先，先后有陈白一、邹传安、孙建林、朱训德等一批大家，要跟上、走得远，难上加难。

有一位平时隐居长沙市闭门作画，逢冬则南下深圳小住的“候鸟画家”——周中耀，承载着宋元以来中国工笔画的千年血脉和使命，在西风东渐的浮躁与喧嚣中，传承开拓，推陈出新，守望花鸟世界的美好与宁静。美术界任何人成名成家都有着各自不同的路，起点也许都是最初的兴趣、爱好加天赋，但接下来的路都充满艰辛与寂寞。

周中耀少年时即爱画画，同学们喜欢下课围着他这个会画“洋菩萨”的小画家，班主任老师更是欣赏他的聪慧，特意买了一套印刷的画送给他临摹。老师早已过世，但发黄的画仍收在他的宝贝画箱中。年少时在中苏友好馆看过的邵一萍大师花鸟画作品，至今还刻在他的心板上，留在他的回忆中。与同时期的同龄人命运一样，他15岁即辍学入工厂当小工，后又因三线建设到洪江火柴厂工作10年。此间三班倒，辛苦劳作之余，仍不弃画笔孜孜不倦。其时，言语不多的他已将宋徽宗赵信和黄筌作为师法对象苦心临摹。曾有工友见他练线条时自讨苦吃，用一自制铁管套在毛笔上运用用力……在工友们酒后呼噜震天的酣睡中，他毫无倦意，将带去的画院临了一稿又一稿，独守众人皆睡我独醒的寂寞。直到1976年才因照顾两地分居而调回长沙，与妻子在同一家机械厂上班。此时，他因出众的美术才华又被送到湖南轻工高等专科学校（今长沙理工大学）深造，其时已过不惑之年。系统的专业学习和人生苦难的磨砺，让他成了一名从此以画为生的人，中国工笔画史上从此又多了一个湖南人。

工笔画是宁静的，绚烂之极，归于宁静。天地无言，大美所在。周中耀的工笔画取材自然，宁静安神，大美无言。令人震撼

的《盼》是一幅作于2008冰灾之年的思乡之作，一只孤鸟在白雪皑皑的石上张望，冰天雪地上几簇银叶金盏的水仙正无声绽放……其时，画家因冰雪阻隔交通中断无法出行，案头的迎春的水仙和窗外冰封的世界，让他联想起好多人和自己一样无法回家团圆，于是挥毫创造了这张宁静至极的《盼》，那只孤鸟简直是众多思乡心切者冰天雪地的化身。

工笔画是唯美的，美到极致、无可挑剔。作为自唐代就独立成科的工笔花鸟画迄今已有千年历史，形成了作为中国传统美术重要门类的独特语言。浸淫其中深谙其味的周中耀在其专著《周中耀工笔花鸟画技法解读》一书（天津杨柳青画社出版）中认为，工笔画有着个性、精湛、构成等四美。他喜欢钻传统的空子，挑传统的毛病，补传统的不足，创自家的风格。同时，所有这些都是继续在传统的基础上注入新的血液。作为勾勒填色、三矾九染，极具规划程式的传统工笔画，同样排斥胸无成竹、反复加工打磨出来的作品，追求气韵生动、浑厚华滋。在构成美上追求中国哲学千百年“和为贵”的美学境界，让线条、颜色、虚实、明暗、强弱等原本矛盾的东西在画面上和谐统一。我认为，好的画家其实就是调和这些矛盾的高手。

工笔画是隽永的，意境深远、耐人寻味。苏东坡论画曾有言“论画以形似，见与儿童邻”。而周中耀的工笔画是形神兼备。儿童因生活经验与知识局限，看画只能看到形的似与不似，而认识不到形以上更深一层的思想意义。而高雅的文人画则有着深厚的画外之意，而且意味未尽、回味无穷……我特别欣赏一幅名为《中秋》让人思绪万千的作品。圆月绽放着银辉，柳条儿晚风中轻摇，塘石上小聚的几只八哥或仰望明月，或低头倾听水声，还有两只似在轻言细语……月色如水、月如流水、亲情流淌，真是一年中最好的团圆之夜。

“心素纸雪，无奢无求。钱权名利，争增烦恼。天道恒理，得隐失慈。禅心静水，我自悠悠。”这是素心斋主周中耀的斋铭，这是他半个多世纪风雨的人生之悟，也是他丹青之路的艺术心得。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖应林

踏青被蛇咬伤，不能用嘴吮吸伤口

火烧伤口、胡乱用草药敷贴伤口等均不科学，阻止不了蛇毒进入体内，有可能加重感染

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 江谦倩 郭君

中华医学会急诊医学分会新近发布的《全国蛇咬伤流行病学白皮书》数据显示，中国蛇咬伤患者以男性居多，占59.81%，50岁以上占61.86%。春夏之交气温回升，万物生机勃勃，沉睡了一个冬天的蛇类渐渐苏醒。每年4月至11月是蛇咬伤事件的高发期。这一期间，人们户外活动增多，与蛇类遭遇的概率增大，蛇咬伤事件屡见不鲜。

近期，湖南航天医院急诊科连续收治几例被蛇咬伤的患者。急诊科副主任、副主任医师黄扩军表示，被蛇咬伤时，采取正确的紧急处理措施至关重要，要迅速前往医院就诊，切勿迷信民间毫无科学道理的“神药”。

男子劳作时被毒蛇咬，痛得无法呼吸

宁乡某镇58岁的魏大叔，上周在田间劳作时不幸遭遇毒蛇袭击。毒蛇的毒牙刺入他的肌肤，瞬间释放出致命的毒素，魏大叔痛得几乎无法呼吸。周围的人立即拨打120急救电话，魏大叔被紧急送往湖南航天医院急诊科就诊。接诊的副主任医师黄扩军迅速为其展开救治，注射抗蛇毒血清，清理伤口，采取一系列救治措施。经过一番全力救治，魏大叔脱离生命危险。

前不久，湘江新区的李先生被蛇咬伤，也被紧急送往急诊科救治。“医生，快点看看这是什么蛇？我就是被这条蛇咬伤的。”李先生随身带来的塑料袋里，有一条大拇指粗细的蛇。为防止被毒蛇咬伤，这条蛇当时已被众人打死。“特征很明显，这是一条烙铁头蛇，确实有毒，马上清创排毒。”黄扩军看过后判断。

原来，李先生是一位保安人员，当晚在公司值班，值班地点在单位的一楼，半夜迷迷糊糊的他感觉腿部突然疼痛，清醒过来发现自己被蛇咬了，“害怕有毒，就第一时间把它打死，一起带到医院来了。”李先生的小腿处，两个如针孔般大小的蛇牙印清晰可见，他的小腿明显肿胀。李先生在急诊科的动物致伤门诊进行了处理，随后被送入急诊病房接受继续观察。经过一段时间的精心治疗，李先生的情况基本稳定下来。

如何知道被毒蛇咬了？可从牙印判断

黄扩军介绍，被蛇咬伤的症状，会因蛇的种类不同而有所差异，也因咬伤的程度不同而症



状不一样。

大家可从牙印判断是不是被毒蛇咬了。无毒的蛇通常是没有毒牙的，可看到环形的咬印。毒蛇的话，根据毒牙的不同，可能留有2~4个小红点即咬印。毒蛇的毒牙就像注射器，咬进去以后它会毒液注射到被咬者体内。其次，如果蛇无毒的话，基本上不会有症状，除了局部有一点疼痛感；有毒的蛇，根据毒性会有不同的反应。以下是一些常见的症状。

疼痛：被蛇咬伤后，伤口及附近区域会感到剧烈的疼痛。如果不及时治疗，这种疼痛可能会随着时间的推移而加重。

红肿：由于毒素的作用，伤口周围可能会出现红肿和炎症。这种炎症反应可能会在几个小时内迅速扩散，导致伤口变得非常明显。

出血：部分毒蛇的毒液具有凝血障碍作用，可能导致伤口持续出血。有时，即使是小伤口也可能无法自行止血。

麻木或瘫痪：某些毒蛇的毒素会影响神经

系统，导致咬伤部位周围的肌肉麻木或瘫痪，这种情况可能发生在毒素扩散到身体其他部位时。

呼吸困难：严重的蛇咬伤可能导致呼吸困难或心跳加速。有时，毒素可能影响呼吸或循环系统，使患者难以呼吸或感到心跳异常。

不要轻信不科学的偏方，以免加重病情

黄扩军介绍，在急诊科，被蛇咬伤的人群中，除了把蛇抓了带到医院的，还有听信民间传闻用偏方解毒的。

曾有一名男子在家务农时被蛇咬伤，他立刻将这条蛇抓住，并将蛇头捣碎敷在了伤口上，被120救护车送到急诊科时，男子伤口上的蛇肉里还能看到毒牙。医生问他为什么这样做时，男子说是老家治蛇咬的偏方。“这种偏方一点科学依据都没有，反而严重损害健康。”黄扩军表示，伤口处没有及时清洗反而敷上动物组织，不仅有可能加重感染，也阻止不了蛇毒进一步进入

体内。不要听信偏方，如火烧伤口、用嘴吮吸伤口、胡乱用草药敷贴伤口等，这些都有可能加重病情。遇到蛇咬伤时，采取正确的紧急处理措施至关重要。

保持冷静。不要惊慌失措，因为这样的情绪反应只会加剧伤口带来的疼痛和不适。

迅速离开危险区域。如果可能的话，立即离开蛇类可能出没的危险区域，避免再次受到攻击或发生更多的伤害。

识别蛇的种类。如果有机会辨认咬伤自己的蛇的种类，请尽量记住典型特征，可为医生提供关键信息，以便制定更精确的治疗方案。

被咬伤后要限制活动。尽量减少受伤部位的活动，降低毒素在体内的扩散速度，为进一步治疗争取更多时间。

被咬伤后立即拨打120急救电话。尽快拨打当地的急救电话，通知医疗救援人员前来处理。在等待救援的过程中，或不能立即送医诊治的情况下，可以采取一些临时性的急救措施，如用绷带将咬伤部位包扎起来，减少毒素的扩散；就近采用干净的布料、橡皮筋、绳、藤等，在伤口上面近心端约10厘米处进行包扎，但不能勒太紧，以免影响肢体的血液供应。

踏青游玩，避开灌木丛和草木茂盛之处

如何避免被蛇咬伤？黄扩军认为，采取有效的预防措施，可以降低与蛇类接触的风险。

1.了解蛇类习性。了解当地蛇类的活动时间、地点等关键信息，尽量避免在蛇类可能出没的时间或地点进行活动，降低被蛇咬伤的风险。

2.穿着适当。在户外活动时要做好防护措施，穿长衣长裤减少暴露的皮肤面积，尽量避免穿短裤和露趾的鞋子，防止蛇类咬伤或蜇伤。

3.使用驱蛇用品。在户外活动时可以使用一些驱蛇用品，如硫磺粉、雄黄粉等，这些物品具有强烈的气味，可以有效驱赶蛇类并降低被咬伤的风险。

4.避免挑逗蛇类。遇到蛇类时，不要挑逗或试图捕捉它们；除非受到威胁，尽量不要干扰蛇类的生活。保持安全距离是避免被蛇咬伤的关键。

黄扩军提醒，外出踏青、游玩、露营、劳作，要尽量避开灌木丛和草木茂盛的区域。同时，了解蛇咬伤的基本知识，有助于降低其风险并保护个人安全。

通过不使用烟草、健康饮食、防止有关感染，可预防40%的癌症，长沙疾控提醒：
远离癌症，从改变生活方式做起

长沙晚报4月21日讯

（全媒体记者 杨云龙 通讯员 黄渊秀）癌症是多种因素长期综合作用的结果，癌症的发生与环境因素及生活方式密切相关。近日，长沙市疾病预防控制中心提醒，远离癌症，必须从改变生活方式做起。其中，维持健康体重、适量身体活动、以植物性食物为主的平衡膳食及戒烟、限酒，是预防和控制癌症的主要策略。

据统计，2023年长沙市癌症发病率为361.14/10万，癌症发病前5位为肺癌、乳腺癌、结直肠癌、宫颈癌、甲状腺癌；死亡前5位为肺癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌。其中，男性发病前5位为肺癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、结直肠癌；女性发病前5位为乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、结直肠癌、宫颈癌。

世界卫生组织指出，通过不使用烟草、健康饮食、身体活动和防止有关的感染，可预防40%的癌症。

预防癌症行为建议：不吸烟、不酗酒，避免被动吸烟；经常运动，每天最少运动30分钟；避免超重和肥胖；接种乙肝疫苗；成年妇女经常乳房自查、定期宫颈癌细胞学检查；加强劳动自我保护、减少致癌物的职业和环境接触；改善居室通风条件；避免长时间强烈阳光照射；保持环境卫生，减少空气、水源、土壤等污染。

预防癌症饮食建议：不吃发霉的食物，如霉变的花生、玉米、黄豆等；少吃熏、腌、煎炸食品；少喝含酒精饮料，特别是白酒；少吃过烫、过硬、烧焦食物，限制盐的摄入量；减少进食红肉如牛肉、猪肉和羊肉等，少吃含添加剂的肉制品；少吃辛辣、刺激性食物；对一般人群，提倡通过膳食本身满足营养需要；多吃不同种类的新鲜蔬菜、水果及豆类等植物性食物。

长沙市疾病预防控制中心提醒，预防癌症的行为建议和饮食建议，是针对所有癌症而言的，不同癌症的预防侧重点是不同的。

肺癌的预防：以戒烟、控烟为主。

肠癌的预防：应进食低脂肪食物、多纤维的蔬菜，避免超重和肥胖。

肝癌的预防：以接种乙肝疫苗为主；不吃发霉变质的食物，特别是发霉的玉米、花生、大米、高粱等；不过量饮酒。

食管癌的预防：不吃发霉变质的食物，避免进食过快、过热、过硬或具有强烈刺激性的食物，戒烟、控酒，并要注意口腔卫生。

胃癌的预防：要吃低盐食物，不吃霉变的食品，不暴饮暴食；经常食用豆制品及新鲜蔬菜、水果等，要根治幽门螺杆菌感染。

口腔癌的预防：保持良好的口腔卫生，合理膳食，避免吸烟、酗酒、嚼槟榔等不良生活习惯。

