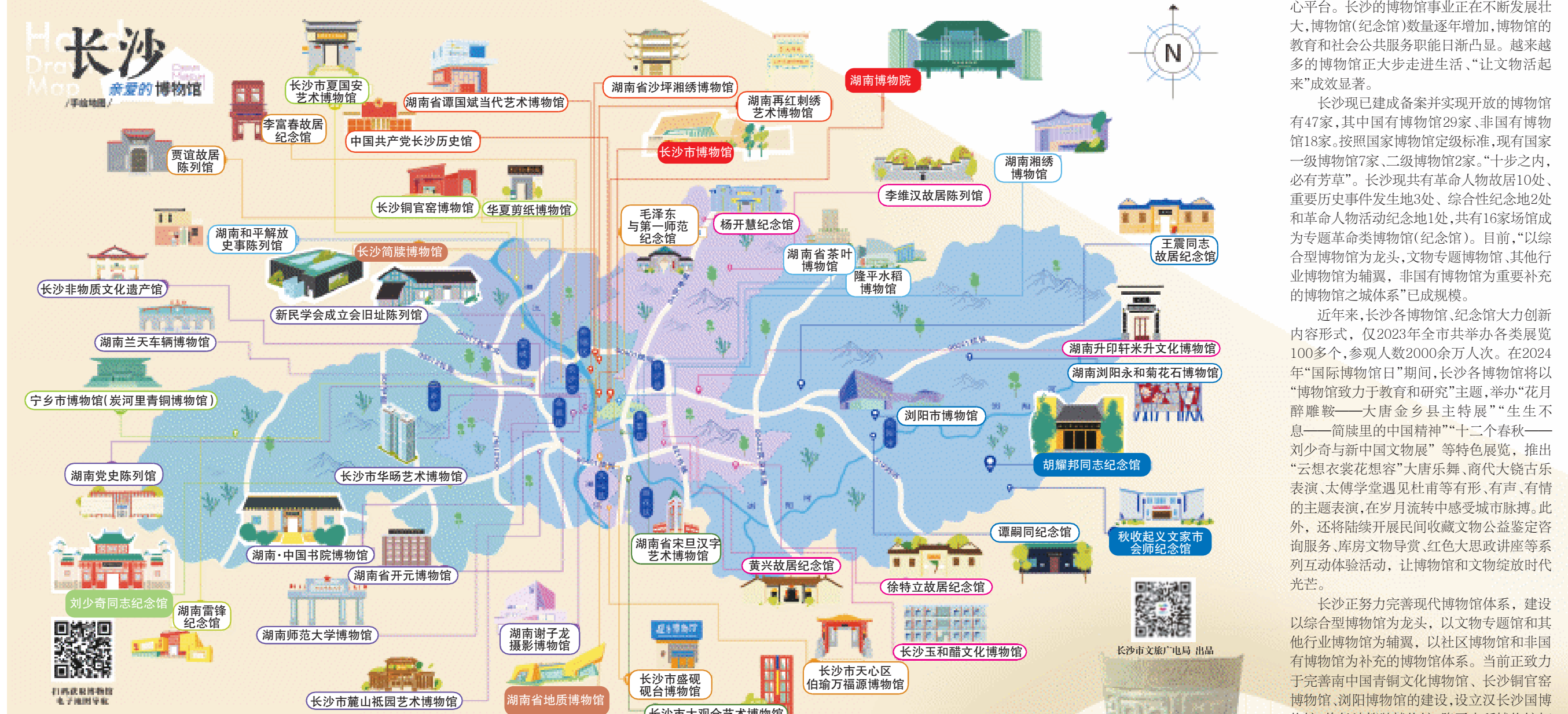


玩转“博物长沙”



长沙市博物馆名录

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|--------|----------|--------------|--------|--------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-------|----------|--------|----------|--------------|--------|--------|-----------|----------|----------|---------|-------------|
| 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 | 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 |
| 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 | 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 |
| 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 | 湖南博物院 | 刘少奇同志纪念馆 | 长沙市博物馆 | 胡耀邦同志纪念馆 | 秋收起义文家市会师纪念馆 | 谭嗣同纪念馆 | 浏阳市博物馆 | 王震同志故居纪念馆 | 湖南省地质博物馆 | 李富春故居纪念馆 | 贾谊故居陈列馆 | 毛泽东与第一师范纪念馆 |

制图 杨杉

健康

责编/杨云龙 美编/戴莹芳 校对/刘芳

蜱虫活跃期，野外活动最好穿长衣长裤

被蜱虫叮咬后，人或动物如果不及时处理发展成重症，可致呼吸衰竭、出血甚至危及生命

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 袁雪峰

随着气温升高，人们喜欢在草地、林间散步或下地耕种、上山采摘，宠物也开始四处溜达，此时正是蜱虫出动的高峰期。被蜱虫叮咬后，人或动物如果不及时处理发展成重症，可导致呼吸衰竭、出血甚至死亡。为此，长沙市第一医院感染管理部主任、主任医师蔡春琳提醒，每年4至9月是蜱虫活跃期，这个时段出游，记得做好个人防护。

蜱虫不仅叮咬人，宠物狗狗也被盯上

近日，宁乡69岁的张爹爹在地里干农活，突然觉得右脚踝上又痒又痛，原来是被蜱虫咬了，他顺手把蜱虫揪了出来，还用打火机烫了下伤口。谁知两天后，他的脚踝肿了起来，走路也痛，活动后还感觉胸闷气急。家人担心蜱虫可能有残留，陪着张爹爹就医。幸运的是，经检查蜱虫的头部已经不在体内，张爹爹的各项化验结果均显示正常。医生在对张爹爹的伤口进行相关消毒处理后，告知他回家观察。

无独有偶，长沙35岁的汪先生前不久和家人去野外露营，回家一周后他感觉全身不适、乏力、头痛、肌肉酸痛，还有恶心呕吐、腹泻等症状，自行吃了感冒药，但症状没有明显好转，反而开始发热。晚上洗澡时，他突然发现脖子上多了个“黑痣”，手一触摸还会移动，到医院急诊科就诊，检查诊断是被蜱虫叮咬了，且蜱虫头部已转入皮肤，因而引发“蜱虫病”症状。

蜱虫不仅叮咬人，动物也可能被盯上。长沙的林女士家里养了一条宠物狗，前两天她在给狗狗洗澡时，发现狗狗头上有一个小黑点，到宠物医院做检查，小黑点竟然是蜱虫。医生告诉她，气温升高后，宠物喜欢在草坪、林间到处嗅闻，而蜱虫最常出没的就是这些地方。

“蜱虫活跃期气温适宜，人们的户外活动也多，极易被蜱虫盯上，而蜱虫病可以人畜共患。”蔡春琳介绍。

蜱虫感染多在5至10月，有20%的致死率

蜱虫，又名壁虱、扁虱、草爬子，是一种体形极小的节肢动物，通常潜伏在小山或丘陵的草丛、植物上，或寄宿于牲畜等动物皮毛间，靠吸取动物血液为生，体内经常携带来自其他动物的多种病毒。蜱虫不吸血时仅米粒大小，吸饱血液后有指甲盖大，一般喜欢叮咬皮肤比较薄弱的地方，如脚踝、脖子等。人或动物被叮咬后，可引起过敏、溃疡或发炎等症状，及时发现并处理，大部分症状较轻。蜱虫虽然个头不大，却是个不折不扣的“夺命吸血虫”，症状发展严重时可致命。

目前全世界已知蜱类有800余种，我国已发现110余种。蔡春琳介绍，蜱虫叮咬携带病原体的野生动物、家畜或老鼠后，再叮咬人时，病原体可随之进入人体引发“蜱虫病”，最典型的就是发热伴血小板减少综合征。此外，还会引发森林脑炎、Q热、蜱传斑疹伤寒、野兔热等疾病。

发热伴血小板减少综合征是一种由布尼亚病毒引起的急性传染病，于2009年在中国首次被发现并报道。该病有20%的致死率，因而受到重点关注。具有非常典型的自然疫源性特点，呈地域性，发病有一定的季节性，多在5至10月，主要传播媒介就是蜱虫，也可通过直接接触患者血液和血性分泌物，致使人之间传播。

人群普遍易感，一般情况下潜伏期为1~2周。在无防护情况下，通过接触布尼亚病毒感染的动物或患者的血液、分泌物、排泄物及其污染物造成感染，潜伏期多在6~9天。初期表现为起病急，发热，体温38℃~40℃，伴乏力、食欲不振、恶心呕吐等，部分病例有肌肉酸痛、腹泻，少数有神经衰弱等症。单侧腹股沟或颈部、腋窝等浅表淋巴结肿大伴触痛，有的局部红、肿、热、痛明显。

部分病例进展为重症病例后，可出现皮肤淤斑、消化道出血、肺出血、烦躁不安、谵妄，甚至抽搐、昏迷，最终可能因循环衰竭、呼吸衰竭、出血等死亡。



漫画 戴莹芳

被蜱虫叮咬后，可涂抹酒精再用尖头镊子取出

蔡春琳表示，一旦发现被蜱虫叮咬，不要用手捏蜱虫，可能会让蜱虫口器（位于头部）折断在皮肤里，刺激蜱虫分泌更多携带病原体的唾液，增加感染的可能性。正确的做法是用酒精涂在蜱虫身上，使蜱虫头部放松或死亡，再用尖头镊子取出蜱虫；或用烟头、烛香头轻轻去烫蜱虫露在体外的部分，使其头部自行慢慢退出。镊子取蜱虫时，尽可能靠近皮肤夹住它的口器，用镊子夹住蜱虫最靠近皮肤的位置（最大程度夹住头部），缓慢向上提拉，切记不能左右扭转蜱虫。

同时，烫蜱虫时要注意自身安全，不要生拉硬拽以免损伤皮肤，或将蜱虫的头部留在皮肤内。取出蜱虫后，再用碘酒或酒精，或者肥皂水清洗伤口，做局部消毒处理。

如何预防被蜱虫叮咬？蔡春琳建议：避免裸露皮肤。去野外时建议穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里，避免裸露皮肤，防止蜱虫进入。

适当涂抹药物。在暴露的部位适当涂抹驱避剂，或在衣物上喷洒避蚊剂，预防蜱虫叮咬。

远离野草灌木。在野外活动时，不要在草地、农田和树林等蜱虫易繁殖的地方长时间坐卧。

加强个人防护。户外活动后，应检查身上是否有蜱虫附着，检查的重点部位为头皮、耳后、腋窝、腰部、腹股沟、大腿内侧及腿窝等。

定期对宠物进行清洁消毒。及时清理宠物身体和毛发上的尘土和寄生虫，带宠物在草丛打滚嬉闹后，要检查宠物是否被蜱虫叮咬。

蜱虫活跃期，有在丘陵、林区、山地等地工作、生活或旅游史，发病前2周内曾被蜱虫叮咬史，与感染的动物或确诊病例接触后，出现发热等疑似病症或体征，应及时就医，并告知医生相关流行病学史。

5月12日至18日是第十届全国营养周，长沙疾控提醒：科学“饮奶增豆”，为健康助力

长沙晚报5月17日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 曾媛)今年5月12日至18日是第十届全国营养周，5月20日是第35个中国学生营养日，今年的主题为“奶豆添营养，少油更健康”，旨在帮助大家更深刻地认识奶、豆类食物的营养价值，建立更加健康、均衡的饮食习惯。

近日，长沙市疾控中心提醒，选择奶及奶制品先看配料表和营养标签，不能用含乳饮料替代奶；建议日常膳食选择不同奶及奶制品，如每日饮用一杯奶，适当搭配一杯酸奶或2至3片奶酪等；乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品，超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶；除牛奶外，羊奶、马奶、骆驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分，居民可根据需要多元化选择；多途径增加奶及奶制品的摄入，如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加奶及奶制品。

其中，学龄前儿童的奶及奶制品推荐量较高，为350~500毫升/天；建议学龄儿童每天摄入300毫升及以上液态奶或相当量的奶制品；成年人每天应摄入300~500毫升液态奶或相当量的奶制品；老年人的奶及奶制品摄入量与普通人群接近，但老年人的消化能力下降，容易出现乳糖不耐受，可选择无乳糖牛奶，或根据疾病合理选择奶类制品。

同时，成年人平均每天应摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品；日常饮食中，可选择不同的豆类及其制品，如黄豆、黑豆、青豆、豌豆、蚕豆、绿豆、红豆、豆浆、豆腐、豆腐脑等；摄入畜肉过多的人群，可用豆类及其制品替换部分肉类；豆腐、豆干等大豆制品在加工、制作烹饪过程中，嘌呤含量有所降低，高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用，高血压、高血脂、2型糖尿病及血管疾病人群，如无饮食禁忌，也可增加豆类及其制品的摄入；大豆及其制品是素食者蛋白质的重要来源，建议全素人群平均每天摄入50~80克，蛋奶素人群平均每天摄入25~60克；自制豆浆必须煮沸，烹饪和食用豆类及其制品时少放油、盐、糖。



被虾壳扎伤手指，男子进了医院

长沙晚报5月17日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 吴俊男 邓婷)夏日来临，麻辣鲜香的小龙虾是当之无愧的“夜宵顶流”，但要警惕小龙虾剥壳过程中隐藏的风险。近日，长沙市第三医院骨科接诊了一名吃小龙虾时因剥壳不当，被虾壳扎伤手指进而引起感染的患者。

半个月前，谢先生和朋友吃夜宵，点了满桌的小龙虾。谢先生大快朵颐，一不小心被虾壳扎破左手手指，他用纸巾擦拭血液后继续吃。第二天，受伤的手指出现红肿和疼痛，谢先生在家门口的诊所对伤口进行了简单的消毒和抗感染处理，可病情没有好转，中指伤口处的皮肤颜色变得越来越深。

在长沙市第三医院就诊检查后，谢先生被诊断为左中指感染，并已出现皮肤软组织坏死，如不及时治疗，可能引发其他并发症，如败血症、骨髓炎等，甚至可导致截肢。

该院骨科二十一日室副主任、主任医师刘峰决定采取分阶段治疗的方法：一期施行感染病灶清除+VSD负压封闭引流术，彻底去除创面的分泌物和坏死组织并覆盖创面，并充分引流，促进肉芽再生；待创面修复条件具备后，二期施行指掌侧固有动脉逆行岛状皮瓣修复创面术，促进创面愈合和手指功能恢复。

骨科团队采用“绣花式”的精细操作手法为谢先生受伤的手指“移花接木”。经过治疗，谢先生左手手指红肿、疼痛的症状消失，感染指标恢复正常，皮瓣成活，达到了预期疗效。

刘峰提醒，小龙虾的壳坚硬且边缘锋利，剥壳时若方法不当或用力过猛，很容易导致手指受伤。一旦细菌侵入伤口，可能引发感染等后果。

为了确保安全，建议食客们吃小龙虾时戴手套，减少手指与虾壳的直接接触；可以使用专用的剥虾工具如剥虾钳、剥虾刀等，剥开虾壳，降低受伤风险。如果在剥壳过程中受伤，应立即用流动水冲洗伤口并进行消毒，然后涂抹抗生素药膏并包扎。若出现红肿、疼痛等感染症状，要及时就医，以免病情恶化。

