

# “不老女神”长沙“相遇”

## “彼美人兮——两汉罗马女性文物”展昨在湖南博物院启幕,持续至10月7日

长沙晚报6月15日讯(全媒体记者 任波)15日,“彼美人兮——两汉罗马女性文物”展在湖南博物院拉开帷幕。展览再现两千年前东西方文化中绚丽多彩的女性叙事,通过东西方文物对话的方式,揭示不同文化背景下女性们各美其美的文化特色和美美与共的价值追求。

展览以世界古典时代东西方雄起的两大帝国——中国汉帝国与罗马帝国的女性为主体,选取与汉代、古罗马时期女性相关文物200余件(套),涉及青铜器、陶器、金银器、玻璃器、玉器、雕塑等多种类别,共分为“怡然燕居”“巾帼风韵”“花好人团圆”三个单元,以女性生命中的家庭生活、社会生活及情感生活三个主要生活场景为脉络,呈现女性丰富的精神世界和独有的女性力量。

在“怡然燕居”单元中,曲裾式素纱单衣的出现引人瞩目。该文物与目前在湖南博物院三楼“长沙马王堆汉墓陈列”展厅展出的直裾素纱单衣同为马王堆辛追墓中出土的珍贵丝织品,其衣形制为交领、右衽,重48克,薄如蝉翼、轻若云雾,比现在正在三楼马王堆汉墓陈列的直裾素纱单衣更大更轻。据此次展览湖南博物院中方策展人许宁宁介绍:“该文物一直深藏柜中,此次我们特意安排这件从未对外展出过的曲裾素纱单衣真品展出。”与此同时,人们也认为它的展出为公众破解了有关“素纱单衣”曾被盗而被毁的疑云。

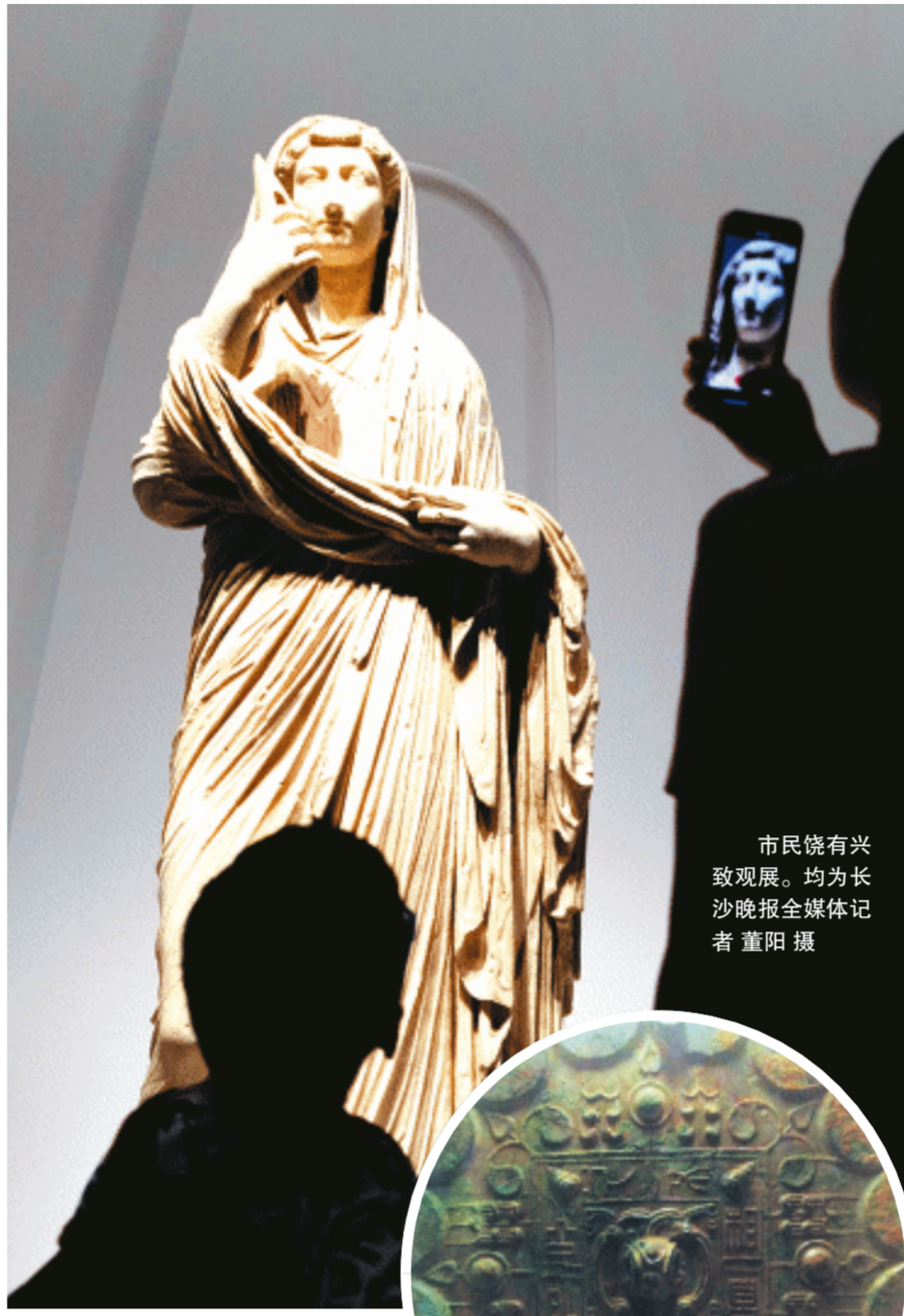
在该单元中,记者还看到一面草叶纹铜镜因八字铭文而成为本次展览的网红打卡展品。这面出土

自西汉景帝阳陵的铜镜上有八字铭文:“久不相见,长毋相忘。”因文字的美好寓意受到追捧,它既寄托了女性对自己爱恋之人的爱之深,也蕴含了女子期盼爱恋之人对自己忠诚的愿望,大受欢迎。

在“巾帼风韵”单元中,展出的文物体现了东西方强盛的帝国、繁荣的经济、多元的文化,罗马与汉代女性在这一时期均得以在更广阔天地展翅翱翔。她们不再囿于家庭琐事,而是积极投身社会生产与生活,展现着别样的风采。采桑画像石描绘了西汉时期女性采桑时的劳动景象。“勇猛的姑娘,你要打倒的第一个敌人是谁?谁又是最后一个被你打倒的?”在这一单元展厅墙上这句力量十足的叩问,让人们纷纷关注展厅中央一具描绘亚马逊女战士的石棺,这具石棺上栩栩如生刻画了亚马逊女战士与希腊人的战斗场景,她们手持兵器捍卫自己的国家与信仰。据了解,亚马逊族是古希腊神话中的一个女性部落,发源于小亚细亚的峡谷和森林之中,亚马逊女战士则是部落里擅长战斗的女骑士,她们肌肉发达,精于骑射。这一单元主要聚焦于东西方女性在社会生活中的多元角色和贡献。

在“花好人团圆”这一单元中,马王堆一号墓即辛追墓中出土的T形帛画引人围观。更让人感兴趣的是本次展览首次展出了马王堆汉墓丝织品“安乐如意长寿无极”对鸟菱形纹绮丝绵袍残片,这是目前世界已出土丝织品中发现的、最早用织机织入的成句文字。

本次展览将展至10月7日。



市民饶有兴致观展。均为长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

→出土自西汉景帝阳陵的铜镜上有八字铭文:“久不相见,长毋相忘。”



扫码看辣视频

## 三场音乐盛宴齐至 长沙迎“超级音乐周末”

长沙晚报6月15日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 李若兮)16日,2024长沙草莓音乐节将持续唱响长沙国际会展中心。在首日的表演中,陈绮贞、痛仰乐队送上精彩表演,凤凰传奇更是带来万人蹦迪。16日的现场,因《歌手2024》出圈的二手玫瑰、陈楚生、林宥嘉等知名音乐人还将轮番登场,继续掀起星城爱乐狂潮。此外,本周末薛之谦、王心凌也在长沙开唱,长沙迎来“超级音乐周末”。

每年夏天,草莓音乐节如期靠站星城,为长沙及全国乐迷朋友们带来视听盛宴。今年为期两天的音乐节大咖云集,和平饭店、痛仰乐队、二手玫瑰、陈楚生、林宥嘉、凤凰传奇等24组音乐人在两大舞台闪亮登场,《旅行的意义》《再见杰克》《最炫民族风》等耳熟能详的旋律响起,温暖了一代人的青春。

在首日的舞台上,压轴登场的凤凰传奇带来了全场最高光时刻。益阳伢子曾毅用家乡话跟老乡们打招呼,称赞歌迷经过大太阳和暴雨依旧坚守现场,十分给力,迎来了大家热烈的回应。16日,还将有陈楚生、二手玫瑰等知名音乐人献艺。买好票的歌迷请做好攻略冲吧!

本周,长沙也迎来了“超级音乐周末”。14、16日,草莓音乐节嗨唱长沙国际会展中心;15日,王心凌湖南国际会展中心开唱;14至16日,薛之谦在贺龙体育中心连唱三天。三场音乐盛宴让星城再次网红度爆表,吸引了全国各地的乐迷。

# “青春版”体态矫正带不宜长期佩戴

### 平时看书或看电脑时,经常活动颈部、伸伸懒腰可预防腰椎、颈椎疾病

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 曾朋 陈安妮

某位女星在电视节目《乘风破浪的姐姐》中穿的体态矫正带,火了朋友圈,尤其是在女生中广泛流行。有网友说“有点效果,感觉不自觉地挺直了背”;也有网友说“每天穿够6小时,体态没感觉到明显改善,腋下倒被勒得生疼”。与此同时,越来越多的家长开始重视青少年驼背、耸肩问题,体态矫正带“青春版”备受家长关注。不少孩子在学校也穿着,甚至在同龄人中掀起一股潮流。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)专家介绍,脊柱、骨伤科近期接诊了数十位青少年脊柱侧弯患者,其中不少患儿就是穿着体态矫正带来就诊的。这种体态矫正带有效吗?生活中如何改善体态、保护脊柱健康?专家进行了解答。

#### 健康的骨骼发育,无需过度依赖矫正带

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)脊柱二科主任、主任医师徐无忌介绍,体态矫正带作为一种辅助工具,其原理是通过外力辅助,短期内有助于纠正不良体态,如驼背、耸肩等。若长期使用,可能变为一种“美丽刑具”。

在体态矫正带的应用过程中,尽管脊柱和肩胛骨得以保持固定的姿态,然而周边软组织却处于非正常的松弛状态,缺乏应有的发力能力。其实,体态矫正带本身的支撑作用有限,长时间佩戴可能会导致部分肌肉逐渐变得松弛无力。

驼背或脊柱侧弯患者,应在专业医师指导下,积极参与矫正训练。若缺乏正确的运动引导,长期受到外力的拉扯作用,脊柱小关节可能出现紊乱现象,进而引发“筋出槽、骨错缝”等问题,出现肩胛骨疼痛、背部不适、胸闷等症状。

另外,部分家长为孩子选购儿童体态矫正带。但在实际使用过程中,孩子普遍反映穿着不舒服,而部分家长认为孩子过于娇气,强制要求其佩戴。徐无忌表示,孩子的不适感可能是真实存在的。

与束腰、脖套、矫姿棍等辅助工具相似,体态矫正带短暂无用,通常不会对身体健康造成严重的负面影响。若家长寄希望于通过长期戴体态矫正带,来显著改善孩子的体态问题,实际上难以实现。换言之,健康的骨骼发育和良好的体态,并不需要过度依赖矫正带产品。

若脊柱已经出现侧弯,佩戴这些非专业矫正带辅助用品,也不是首要之选。如果孩子已出现明显的驼背、高低肩,建议到正规医院就诊,必要时佩戴专业的矫正支具。



漫画 余宁山

#### 脊柱侧弯,影响生长发育期孩子的身心健康

脊柱二科副主任医师张德生表示,脊柱侧弯是对儿童、青少年生长发育有较大影响的骨科疾病。

从运动学角度看,影响孩子的脊柱外形和功能,造成肩部不平、胸廓畸形、长短腿、姿势不良等异常形态;影响生长发育,脊柱侧弯多发生在发育生长期,随着侧弯度数的增加,脊柱不断弯曲,会使青少年的身高比同龄人更矮;影响心肺功能,会使胸廓的发育受到影响,出现双侧乳房不对称、胸廓畸形等,严重者还会影响青少年的心肺发育。从心理学角度来说,青少年正处于发育的敏感期,若体态异于常人,会产生自卑心理,甚至还会导致社交恐惧等心理问题。

改善体态,要从养成良好的习

惯入手。日常站、坐、躺时,尽量保持脊柱在自然的中立位置,避免让脊柱长时间处于不良姿势。这是因为,颈部每往前移动1厘米,颈椎要多承担4~6倍头部重量给它带来的压力。

此外,要避免翘二郎腿等不良姿势;背包过重也可导致驼背等情况,不利于脊柱的生长发育;单肩背包加重一侧肩膀负荷,易形成高低肩。

运动可增强肌肉力量和协调性,改善体态。腹部和腰背的核心肌群,是脊柱天然的保护伞,科学锻炼可增加脊柱的稳定性,如卷腹、五点支撑和平板支撑动作,不仅有利于保持脊柱正常的对线,还能锻炼背部肌肉。

#### 六步筛查法,在家自测孩子是否有脊柱侧弯

孩子可能驼背,怎么知道是不是脊柱侧弯?骨伤科门诊主任、副主任医师许小桦表示,可采取六步筛查法,在家自测孩子是否有脊柱侧弯。

首先让孩子脱掉衣服或穿紧身内衣,光脚自然站立,家长站在孩子后面观察:看孩子的两肩是否等高;用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,有没有一侧肩胛骨向后凸起;再用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,看两块肩胛骨最下端是否等高;让孩子弯腰看向地面,双手自然下垂,触摸对比孩子的双侧背部是否有隆起,是否对称;触摸对比孩子的双侧腰部是否有隆起,是否对称;用中指和食指夹着孩子的脊柱棘突划下来,看是否能划出正常的直线。

这六步当中,只要有一步

发现异常,都应尽快带孩子到医院脊柱专科检查,拍摄X光片进一步确诊,一旦确诊应及时、规范治疗。

在临床上,脊柱侧弯的治疗原则是“早期保守,晚期手术”。

出现轻度侧弯(0° < Cobb's角 ≤ 20°),Cobb's角是测量侧弯角度的方法,用于评估脊柱侧弯的严重程度)时,可以进行康复训练,能有一定的康复效果,如改变呼吸方式、改善不良姿势、改善肌力平衡。

出现中度侧弯(20° < Cobb's角 ≤ 40°)时,可以进行康复训练,同时需要使用支具进行治疗。

出现重度侧弯(Cobb's角 > 40°)时,需要根据实际情况如年龄、身高、体重、高危风险等,考虑是否手术。

#### 经常活动颈部伸伸懒腰,可预防腰椎颈椎疾病

徐无忌表示,脊柱疾病的发病原因主要有三点:第一,骨关节退化引起的;第二,与工作姿势、生活姿势不正确有关;第三,受凉或受伤等外界因素影响。其中,骨关节退化不可逆,其他问题都可通过日常生活的管理纠正和缓解。

姿势纠正。长时间低头工作或玩手机,在沙发或床上看电视、看书都不可取,会让身体重量完全压在骨盆和臀肌上,加重脊椎关节的压力。最科学的做法是每隔30分钟起身放松一下。

学会正确搬提重物姿势。提重物,要深蹲下去从双侧慢慢提起。一袋重物分为两袋,左

右分担会更好。

选择合适的卧具和桌椅。选取合适的床垫、枕头,枕头适宜高度是6~9厘米,适宜宽度是30~60厘米。最好选择有靠背、高度适中的办公椅,避免造成腰酸背痛。

控制体重。正常人的腰椎每天前屈的次数为3000~5000次,如果有明显的肚臃,会增加脊椎负担,瑜伽、慢跑、游泳等都可锻炼腰背部肌肉。

培养健康习惯。平时看书或者看电脑,要经常活动颈部,伸伸懒腰,每隔半个小时起来锻炼一下,做些简单的伸展运动,可预防腰椎、颈椎疾病的发生。

上接1版

记者通过铁路12306APP查看发现,除上述车次以外,其他不少高标运营高铁从长沙南至广州南的旅行时间在2小时至2小时15分之间。

“对长沙的旅客来说,相比以前,一个显著的变

化就是长沙至广州的旅行时间最多缩短了近半小时。”长沙火车站党委办工作人员车瑶介绍,长沙与广州之间每天开行高标运营高铁47对,进一步释放线路运能,有力推动了湘粤2小时生活圈的形成。

#### 从长沙前往广州增开车组列车10列

除了速度的变化,车次数量的增加也是一大亮点。据悉,6月15日起,武汉至长沙、长沙至衡阳等繁忙区段分别增开图定动车组列车16列、14列。从长沙前往广州增开动车组列车10列。

中国国家铁路集团有限公司发布信息称,广州南、长沙南、武汉等主要车站开行的动车列车每日8时至20时整点及整点前前后后时刻始发,按时段、去向均匀分布,满足不同时段旅客高品质出行需求,旅客购票乘车将更加便利。

#### 实行灵活折扣,车票有贵的也有便宜的

值得旅客注意的是,从6月15日起,武广高铁、沪昆高铁沪杭段、杭长段、杭深铁路杭甬段等4条高铁,运行时速300公里及以上动车组列车实行灵活折扣、有升有降的市场化票价机制。

铁路部门综合考虑区域、淡旺季、时段等因素,实行不同幅度的折扣,对一些停靠较多、方便沿线旅客的列车车票进行较大幅度打折,最低折扣5.5折、较原票价低34%;对一些旅游较快、长期供不应求的列车车票不打折,较原票价高20%。

比如,6月14日及以前,从长沙南到广州南的高铁二等座票价均为314元。6月15日,记者在铁路12306APP查询当日票价情况发现,不同车次的二

等座票价有多种价格,既有比之前更贵的347元、377元,或与原来相同的314元,还有比之前便宜的248元、283元。

从长沙南前往上海、杭州、武汉等地,票价也照样有升有降。

记者发现,从整体情况来看,采用全价或接近全价的车次,停靠数量往往是相对更少的,旅行时长也相对更短,但并不是票价越便宜的车次,旅行时间就绝对越长。

从出发、到达时间来看,不早不晚的车次,整体票价会更高。但并不是所有票价相对便宜的车次,出发、到达时间都过早或过晚。旅客如果对时间的要求相对宽松的话,可以选购更优惠的车次。

## 有一种腹痛叫肠系膜动脉夹层 突发腹痛不要掉以轻心,如果腹痛不缓解,要及时就医

长沙晚报6月15日

讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 何剑锋 李鸿兰)“万万没想到,我的肚子痛竟是这么凶险的病!多亏你们慧眼识真凶,巧手施手术,救了我一命。”出院时,朱先生感激地对长沙市第四医院医护人员说。6月15日,该院介入血管外科主任、主任医师许顺驰表示,朱先生患的是肠系膜动脉夹层,如发现处理不及时,可能会导致肠系膜上动脉破裂或肠缺血坏死,严重的会危及生命。因此,突发腹痛千万不要掉以轻心,如果腹痛不缓解,要及时就医,以免延误病情。

近日,48岁的长沙市民朱先生突发腹痛,他以为是普通胃肠炎,忍忍就过去了。然而,剧烈腹痛3个小时都没有缓解,冷汗直流的朱先生急忙来到长沙市第四医院就诊。急诊医生问诊后,顿时意识到情况不简单,立即为其完善腹部增强CT检查,考虑“肠系膜上动脉夹层并主干闭塞”。

介入血管外科会诊后,考虑肠系膜上动脉夹层形成、主干闭塞合并血栓形成的可能。肠系膜上动脉是供应小肠及大部分结肠的主要血管,当它出现动脉栓塞、血栓形成和形成夹层时,会导致肠管缺血坏死和肠管运动功能障碍。

许顺驰与医疗团队讨论治疗方案,一致认为手术风险高,但为了挽救患者小肠血供、避免发生肠坏死,需立即实施急诊介入手术。与家属沟通后,许顺驰带领团队为朱先生进行手术,成功开通肠系膜上动脉,血管恢复供血。术后,朱先生腹痛渐渐缓解。

据介绍,肠系膜上动脉夹层是血管急症之一,是由于肠系膜动脉内膜局部撕裂,血液冲击经损伤的内膜破口进入动脉壁层,导致动脉壁形成真、假两个腔隙。肠系膜动脉夹层发生后,一旦真腔被假腔完全压扁,形成血栓会引起肠管缺血坏死;如果夹层假腔进一步扩大向动脉外壁破出,会导致血管破裂发生腹腔内大出血。因此,肠系膜上动脉夹层是一种非常凶险的肠道血管疾病,该症起病隐匿,临床症状不典型,病情进展迅速,如发现处理不及时,可能会导致肠系膜上动脉破裂或肠缺血坏死,进而严重影响患者以后的生活质量,甚至危及患者生命。

许顺驰建议,肠系膜上动脉夹层的预防要做到以下几点:戒烟、戒酒,高血压患者要控制好血压,日常要坚持规律饮食,避免暴饮暴食,血管条件不佳的人应避免剧烈运动。