

长沙南昌组CP，“荷你一起快乐一夏”

两地共同举办城市文旅宣传推广活动

长沙晚报7月6日讯(全媒体记者 李莎鸥 实习生 李若兮)“长沙杜甫江阁‘开’出了荷花。”“黄兴广场前斑马线的荷花也‘开’了。”6日,长沙各处荷花绽放的视频图片刷爆社交媒体。6日至7日,“英雄城市联盟——荷你一起,快乐一夏2024长沙南昌双城会”宣传推广活动在两地同时拉开帷幕,以城会友、以“荷”为媒,一朵朵破绿而出的荷花,将用摇曳生姿的嫩粉装点双城,为两地市民游客送来无限清凉与诗意,共享“快乐一夏”。

满城荷花都开了,还不来打卡

“看到满眼荷花,很有夏天的感觉,我们就过来逛了。”一大早,湘西游客石媛就带着女儿来到了太平街的荷花集市。母女两人都身着汉服,传统服饰与夏天和荷花更配。



快闪活动中,两位老人为市民游客送荷花。

星城无处不飞花,映日荷花别样红。活动期间,长沙在五一广场商圈打造“荷花”主题斑马线,邀请市民游客“步步生花”;在杜甫江阁上“盛放”大型荷花,为城市地标再添网红气质;在烈士公园、都正街、省植物园、洋湖湿地公园、苏托塔、松雅湖、靖港古镇等多处组织国风满满的“荷香快闪”,市民游客对答答语,即可获赠礼品。

同时,“荷香快闪”还将登陆7月6日10时24分途经长沙、南昌的G1352次高铁,为广大旅客送上惊喜礼物;另外,长沙图书馆的暑期活动发布会上,孩子们齐齐诵读《爱莲说》,长沙图书馆还推出了“荷”“莲”主题图书展,发布了“夜宿图书馆”活动规划;两地还将共推“荷花宴”,解锁“赏荷”新境界,其中,长沙联动铜官窑丽景酒店、乔口镇荷里乔江民宿、超级文和友,开发荷花创意美食菜单,将满池荷景融入佳肴之中,邀请市民游客品味夏日“荷”之美。

值得一提的是,本次活动还突出“荷花”“文脉”“经济”“唱戏”,广泛联动长沙各区县,将荷花、莲蓬、特色水产等优质农产品以及“长沙夏季赏玩地图”等文创产品,集中通过太平街戏台、潮宗街、铜官窑国风乐园的“荷香集市”送到广大市民游客眼前,以“荷花经济”促乡村振兴。

两地互赠文旅礼包,快出来玩吧

长沙的CP自然少不了江西“老表”。地理相邻、人文相亲,同是拥有着深厚历史文化底蕴的英雄之城,也担负着推动中部崛起、加快长江中游城市群建设的共同使命。本次活动中,汪涵、雷佳、刘涛纷纷为“长沙南昌双城会”打CALL,向“老表”热情喊话,发出旅游邀请。

在快闪中担当C位、为市民游客送荷花的晨爷爷就说道:“欢迎江西的朋友来长沙玩、品尝美食、互相交流。”

据了解,为促进文旅互通,两地文旅部门将重磅推出“长沙南昌英雄城市联盟官方推荐专享3日游线路”,其中,长沙线路以“韵味长沙 千年陶都”为主题,以新晋“国家级旅游度假区”——铜官窑文化旅游度假区为重点,包含橘子洲、岳麓山、湖南博物院等知名景点;南昌线路以“天下英雄城”为

主题,以南昌八一起义纪念馆为重点,包含海昏侯国遗址公园、滕王阁、万寿宫等知名景点。两城线路均为599元/人,同在7月6日发团。同时,还将联动资源,共建、共推“向着红旗升起的地方”红色游、“大手牵小手”亲子游、“蓝天下的公开课”研学游、“City-walk好去处”休闲游等4条暑期主题线路,推动客源互送。

此外,两地文旅部门还将推出一波“双城惠”福利。7月8日—14日,连续7天,每日限前200名身份证归属地为南昌的市民可免费进入杜甫江阁;每日限前200名身份证归属地为长沙的市民可免费进入滕王阁。暑假期间,长沙南昌市民“两地互游”也将享受一系列票价优惠。

其中,7月1日—8月31日,游客凭南昌身份证或驾驶证(身份证号码前6位为360100),或3日内南昌至长沙的机票、火车票、汽车票,微信搜索并关注公众号“长沙铜官窑古镇文化旅游”,回复关键词“荷花”,点击弹出的链接进入活动页面,可享受长沙铜官窑国风乐园门票168元买一送一的优惠政策;提前一天通过0731-88106666电话预约报名参加背诵古诗《爱莲说》的活动,每日限额50名,背诵成功即可免费进入铜官窑国风乐园;入住酒店,每间客房可获赠2张铜官窑国风乐园门票。7月1日—12月31日,望城乔口荷里乔江民宿对身份证归属地为南昌的游客提供8.8折优惠。

7月1日至8月31日,凭3日内长沙至南昌高铁、飞机、汽车票,游客可持本人身份证件享受双子塔绿地中心303观光厅景区7折优惠、南昌VR主题乐园5.2折优惠;凭长沙市市民身份证,可享受国家级旅游度假区梅岭生态旅游度假区4A级景区洪崖丹井景区门票5折优惠、汉代海昏侯国遗址国家考古遗址公园门票8折优惠。

湘赣情深,“长”来“昌”往。长沙、南昌互为彼此旅游业的重要客源地之一,接下来,两地还将进一步加深在旅游资源共享、旅游线路互推、旅游客源互送等优化配置上的全方位合作,共探两地文旅发展新思路,共促两地文旅市场新发展。



大屏“荷花”。均为长沙市文化旅游广电局供图

长沙市积极探索 体育场地设施建设新途径

高架桥下空地变身运动公园

长沙晚报7月6日讯(全媒体记者 李莎鸥)高架桥下化身球场,绿地公园变身健身中心,身边的体育场馆越来越多了。全省体育场地设施建设推进会近日在省体育局举行,5日,全民健身三湘行也启动了长沙站活动,媒体记者与体育部门相关负责人一同探访了多家在建、建成场馆,现场感受了长沙体育场地日新月异的发展变化。

“金边银角”皆可成运动公园,高架桥(立交桥)下空地便是“挖潜”的重点。此行的第一站是湖南湘江新区莲花镇桐木村。在辖区内的南洲湖高架桥下,一座拥有两个乒乓球台与多个羽毛球场多功能运动场焕新登场。据悉,这里原是闲置空地,为丰富村民的文化体育生活,近期改建成了运动场,刚刚完成施工。运动场建成后,可以辐射附近的3000多位居民。运动场附近还有一块马场,假期来此度假体验骑行的游客,同样可以来此运动带娃。

今年以来,市自然资源和规划局、市城市管理局积极行动,对城区(内五区)高架桥(立交桥)和公园绿地进行摸底,按照“因地制宜、因城施策”原则,共梳理高架桥(立交桥)237座,城市公园76个,适合桥下空间改造体育设施的桥梁17座,适合改造体育设施的公园27个。市体育局会同各区县(市)体育部门进行了现场勘察,初步安排湖南湘江新区湘府路大桥(西)、芙蓉区花侯路浏阳河大桥(东)、开福区四方坪清康主题公园作为首批体育场地设施建设试点。未来,将会有更多的高架桥下运动公园服务市民。

此外,多家在建场馆也选择绿地公园。玉赤河全民健身中心目前就在紧锣密鼓的施工中,不久之后将开门迎客,河西的居民健身有了新的去处。而洋湖体育公园二期项目也在筹备中。据场馆相关负责人介绍,体育公园一期于2017年建成开放,总用地面积约115亩,场内共有10片高品质足球场。公园二期总用地面积约60亩,拟建设篮球、网球、羽毛球、游泳馆等场馆。

“长沙的人均体育场地面积在去年年底达到了2.77平方米,经过三年的补短板计划,我们在建设体育公园、健身步道方面投入了很大力量,预计明年年底我们人均体育场地面积将达到3.30平方米。”长沙市体育局副局长黄太炎表示,“这是我们创建全民健身运动健身模范市的重要指标,也是满足人民群众‘健身去哪儿’现实需求的实际需要。”

根据规划,至2025年底,全市各区县(市)将至少拥有1个家门口的公共体育场或田径场、全民健身中心、体育公园、公共体育馆。



三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/欧艳

女子防晒“做过头”,骨质疏松竟跟着来

过度防晒致维生素D缺乏造成骨量流失加剧,“宅女”“宅男”正成为患骨质疏松症的高危人群

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈维兴 罗丹

7月6日已进入“小暑”节气。如今,面对阳光的“烤”验,从头到脚的防晒用品层出不穷。各大电商平台推出的防晒霜、防晒衣、防晒帽、防晒袖套等普通防晒装备已司空见惯,“脸基尼”般的防晒面罩、全方位防护“养蜂人式防晒”的长款连体防晒衣也已登场,有些女子防晒,全身上下几乎只露出两只眼睛。

“‘全副武装’的过度防晒不可取。”昨日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤三科副主任医师、医学博士王凡表示,该科门诊近日收治的一名年轻骨质疏松症患者,其病因就与过度防晒有关。

“全副武装”防晒,腰酸背痛患上骨质疏松

28岁的张女士近来总感觉腰酸背痛,疼痛的情绪有时影响到她的工作,于是到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨科就诊。医生为她进行了相关检查,既没有骨质增生,也不存在腰椎间盘突出,再仔细询问张女士的日常生活、饮食、起居等情况,发现张女士是个“咖啡控”,春夏秋冬全身上下“全副武装”,特别注意防晒。于是医生又为她做了相关检测,最终,诊断她的症状是因为骨质疏松所导致的。医生建议,需要一段时间的饮食调整,药物补钙等治疗,尤其是需要适量晒太阳。

其实,早两年媒体有过相关病例的报道。杭州30岁女白领林女士,被告知患上骨质疏松症,原因就是防晒“做过头”。林女士“每天一杯咖啡是必须的,有时候晚上熬夜还要再来一杯。”她早上7时出门,走到车前不过两分钟;开车到单位,走到办公室,最多也是两分钟;中午办公楼内有食堂,不用外出;晚上6时下班,回家后基本没有太阳了。到了双休日,即使出门,林女士也会涂上厚厚的防晒霜,穿上防晒衣,戴上太阳镜、防晒面罩,外加一把遮阳伞。久而久之,骨质疏松就盯上了她。

“其实,就像植物需要阳光才能茁壮成长,人体也需要阳光才健康。”骨伤三科副主任医师、医学博士王凡表示。

维生素D九成源于晒太阳,若缺乏致骨量流失加剧

那么,晒太阳与骨质疏松症有何必然的关



漫画/余宁山

联呢?

“躲着太阳、过度防晒,又缺乏运动,还摄入太多咖啡、浓茶等,这些因素都是骨质疏松症的诱因,像上述年轻的骨质疏松症患者,目前临床越来越多见。”王凡说,眼下越来越多不喜欢出门的“宅女”“宅男”,正成为患骨质疏松症的高危人群。

有研究显示,人体获得的维生素D中,80%~90%都来源于晒太阳,皮肤中的7-脱氢胆固醇,在紫外线照射下可以转化为维生素D,而剩余的维生素D,则主要是从少量含维生素D的食物中获得的。而衣物和防晒霜在阻止紫外线的同时,也抑制了皮肤合成维生素D的能力,而维生素D对钙的吸收起重要作用,假如我们在皮肤上涂抹厚厚的防晒霜,就会使皮肤合成维生素D的能力大大降低。维生素D缺乏会造成骨量流失加剧,使骨质疏松症甚至骨折发生的风险增加。

因此,对不少人来说,硬防晒、化学防晒做得越好,皮肤接收到的紫外线相对就越少,合成的维生素D自然也就越少。

正理解防晒,是不要完全把自己隔绝在阳光之外,而是在有保护的情况下,主动地接触阳光。比如现在的太阳比较强烈,可选择上午10时前,或下午4时后晒一晒。此时太阳光不“毒”,既

能让身体接受阳光照射,又可避免晒伤。

王凡建议,晒太阳时多晒背,背部是督脉的运行路线,多晒晒可促进体内有害物质排出,有助于骨骼健康、免疫力增强、皮肤健康及抗衰老。还可以晒晒双腿,加速腿部钙质吸收。晒太阳后,注意多吃些含维生素C、维生素A的食物,如新鲜蔬菜和水果,有助皮肤修复。

年轻人不会得骨质疏松,这是认知误区

“20多岁就患骨质疏松症,不是老年人才能得的病吗?”对于大家存在的认知误区,王凡进行了正确解读。

误区一,年轻人不会得骨质疏松症。一是从遗传角度,长辈患有骨质疏松症,年轻一辈属于高危人群。二是从非遗传因素角度,年轻人患骨质疏松症与成长发育、生活习惯密切相关。正常人的骨量在30~35岁持续增长,其中70%~80%的骨量会在青少年时期形成。骨量的增长类似于“存钱”,30~35岁前需要储存骨量,使其达到峰值之后,随着年龄增长骨量会逐渐消失。受熬夜、缺乏运动、吸烟、过量饮酒、过多饮用含咖啡因饮料、营养失衡、蛋白质摄入过多或不足、钙或维生素D缺乏、高钠饮食等不健康生活方式影响,当下很多年轻

人的骨量峰值并不高,易得骨质疏松症。

误区二,骨质疏松症是因为缺钙引起的。骨质疏松症是复杂的代谢性疾病。骨骼是矿物质的“仓库”,除了钙,还含有镁、磷等。继发性骨质疏松症病因明确,常因内分泌代谢疾病引起,也可因药物作用影响到骨代谢引发。

误区三,有外伤史的人更易得骨质疏松。不是直接因素。骨质疏松症主要与年龄增长、绝经后女性雌激素缺乏、遗传因素、营养缺乏、不良生活方式,某些疾病如内分泌疾病、慢性肾病等,以及药物使用(如长期使用糖皮质激素等)等多种因素相关。

误区四,骨质疏松症多喝骨头汤就是。骨头中的钙质无法析出,不能被人体吸收,同体积的骨头汤和牛奶相比,骨头汤的钙含量仅是牛奶的一半。骨头汤含有高嘌呤、脂肪,反而不利于身体健康。

误区五,骨质疏松症发生后治疗为时已晚。治疗骨质疏松,任何时候治疗都不晚。

预防骨质疏松,每天晒太阳半小时至1小时

日常生活中,如何科学补充维生素D预防骨质疏松症?王凡建议做好以下方面。饮食调整。天然食物中富含维生素D的食物包括鱼肝油、蛋黄、牛奶等,适当摄入可帮助补充维生素D。此外,可在医生的指导下口服单纯的维生素D制剂或AD滴剂、鱼肝油等。

晒太阳。阳光中的紫外线可以使皮肤中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D,每天接受一定时间的阳光照射,可帮助身体合成维生素D。除了受损特别严重的敏感皮肤,建议每天早上10时前和下午4时后,让皮肤直接接受太阳0.5小时至1小时的照射。

维生素D补充剂。对于无法通过饮食、阳光照射补充维生素D的人群,可在医生指导下使用维生素D补充剂,主要是口服。其用量,一般人群可每日补充400IU(国际单位)左右;特殊人群如孕妇、老年人等,需要适当增加剂量。对于维生素D缺乏明显者,治疗剂量会根据具体缺乏程度调整,可能每日需补充2000IU甚至更高剂量。在选择补充剂时,要选择正规渠道销售的合格产品,并遵医嘱服用。

定期检查。为确保体内维生素D水平正常,应定期进行健康检查。如果发现维生素D缺乏,应及时采取措施进行补充。

目前治疗带状疱疹没有特效药,长沙疾控提醒 接种疫苗是最有效的预防手段

长沙晚报7月6日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘妹)近日,某档综艺节目上,一位女歌手用薄纱遮住右眼,主持人解释:“该歌手前两周得了带状疱疹,在眼睛周边。”之前,一位男艺人透露自己正遭受急性带状疱疹的折磨。频繁发生的带状疱疹让这个一疾病再次进入公众视野。长沙市疾控中心提醒,目前治疗带状疱疹没有特效药,接种疫苗是最有效、可行的预防手段。长沙市疾控中心预防医学门诊部为适龄老年人提供带状疱疹疫苗接种服务,近期无身体不适,携带本人身份证,即可接种。

带状疱疹,是由潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒再激活引起的一种疾病。这种病毒很特别,初次感染会引起水痘,然而水痘痊愈后,病毒不会彻底消失,而是长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内,当年龄增大、过度劳累、精神压力大等原因造成免疫功能下降时,病毒会再次“激活”,导致带状疱疹。

据统计,我国50岁以上人群每年新发带状疱疹约150多万人,年龄越大越容易患病,病情更严重。此外,慢性病患者如糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、哮喘等免疫功能低下人群,得带状疱疹的风险也会增加。

带状疱疹发病时,通常会沿着一侧的神经呈现带状分布,一般不超过身体中线,因此被称为“缠腰龙”。实际上,带状疱疹不止长在腰部,也有一定概率发生在面部、眼部、耳部等地方,形成眼、耳带状疱疹,可能导致耳聋、失明、面瘫等,甚至还可能引发带状疱疹性脑膜炎、内脏带状疱疹等疾病。据悉,约10%的播散型带状疱疹病例可合并内脏受累。

由于带状疱疹病毒具有嗜神经性,当潜伏的病毒被激活时,会累及神经发生炎症、水肿、坏死等。因此,有人会出现不同程度的神经痛。这种疼痛最高可达十级,不同的人对这种痛有不同的描述:像针刺、刀割、火烧、电击,甚至有人说它是一种“会呼吸的痛”。

如此痛苦的疾病,得一次是不是就能终身免疫不再得了呢?很遗憾,带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”,曾经得过带状疱疹的人痊愈后依然可能复发。

目前,治疗带状疱疹没有特效药,只能通过药物治疗缩短病程、改善疼痛症状,接种疫苗是最有效、可行的预防手段。中老年人可以在接种疫苗前咨询专业医生,如免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者、慢性病患者,需要注意接种禁忌症。



家有喜事

亲爱的读者朋友,如您需要结婚公告、爱情表白、结婚纪念、需要生日祝福、升学庆祝家中喜事的外婆纪念事宜,敬请登录微信公众号“长沙同城通”办理,《长沙晚报》来为您留下珍贵的回忆。

生日祝福

今逢王仲达小朋友2岁生日,祝平安无疾,顺颂时宜。特此登报,敬告亲友,亦作留念。妈妈杜娟,外婆张裕丽,哥哥王崇恺贺