

长沙博物馆“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”特展启幕

渔阳带你回到两千年前的汉长沙国

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者任波 通讯员李韵佳)她是秀外慧中、贞顺与孝义并重的汉廷公主,从繁华的长安来到曾经偏远的长沙,奉献了自己的青春和才智;她是风华绝代、胆识与才华并存的长沙王后,为维护国家的安定统一,在政治和外交舞台上发光发热。她,究竟是谁?7月22日晚,“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”特展在长沙博物馆启幕,渔阳从历史尘封中走出来,讲述她的故事,唤醒观众心中对于长沙国的斑斓遐想。



望城坡渔阳墓墓主与马王堆辛追媿应同时代

本展特别邀请长沙籍著名学者易中天教授撰写“她从长安来”展标。展览通过“实物展示+数字展项”相结合的方式呈现,以荣膺1993年“全国十大考古新发现”的西汉长沙国渔阳王后墓为切入点,结合近年长沙国出土文物的最新研究成果,精心挑选珍贵文物近200件,涉及金银器、玉器、青铜器、漆木器、陶器等多种类别,重现西汉长沙国社会一统、物产丰沛、生活富足的繁盛时代。

长沙博物馆馆长周慧雯表示,“她从长安来”,这简单的五个字蕴含着丰富的历史信息与文化情感。长安,作为古代中国的政治、经济、文化中心,其深厚的文化底蕴和开放包容的氛围,孕育了无数杰出的人物与动人的故事。而渔阳王后,这位来自长安的汉廷公主,作为这一文化交流的见证者与参与者,她的到来,不仅为汉长沙国带来了中原的先进文化与生活方式,也促进了南北文化的融合与发展,展现了中华民族自古以来就有的开放包容、和谐共生的精神特质。

本次展览分为“公主出汉廷·渔阳王后”“助力守南疆·汉长沙国”“演

绎大汉风·她时代”三个单元。第一单元重点介绍了渔阳墓的考古发掘过程,通过墓中出土的刻着“渔阳”的题漆木、“长沙后府”封泥、“陛下所以赠物”木椁等文物揭开墓主人身份之谜,即该墓墓主应为与皇家有至亲关系的渔阳公主。第二单元依托于汉长沙国重大考古成果,结合文献资料,深入剖析渔阳王后为维护国家统一、政治稳定而来的责任和使命。长沙国的建立不仅标志着湖南地区正式纳入中央政治版图,而且推动了湖南地区的社会、经济、文化的长足发展。第三单元聚焦于渔阳王后生活的时代,从华服精器到娱乐休闲,从精湛的工艺到卓绝的艺术构思,都再现了汉代长沙国活色生香、令人艳羡的贵族日常。观众既可以从宏观领略到楚汉时期高度灿烂的长沙地方文明,奠定了长沙“楚汉名城”的历史基调,从中又可以看到湖湘文化不只是一地域文化,更是中华主流文化的重要组成部分。

有专家推测,望城坡渔阳王后墓墓主极可能与马王堆辛追媿为同一时期的人。



7月22日晚,“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”特展在长沙博物馆启幕。

均为长沙晚报全媒体记者 邹麟摄



观众正在观展中。

带你“穿越”到两千多年前的汉长沙国

值得一提的是,除了实物展示之外,在长沙博物馆展厅内还能看到利用无人机航测、三维激光扫描、三维建模、动画制作、多媒体展示等多种科技手段的数字展项,观众可以更直观生动地了解渔阳王后墓的构造布局、汉时代生活场景等。展出期间,长沙博物馆还将举办“博物馆之夜”、汉服秀、汉乐演奏、快闪活动、专家导赏、系列主题讲座、青少年课程、定制明信片打卡盖章等丰富多彩的主题活动,让市民朋友在观看展览、感悟历史的同时,入汉境、穿汉服、听汉曲、赏汉舞,“穿越”到两千多年前的汉长沙国,与底蕴深厚的汉文化和烟火寻常的汉生活来一次亲密接触。

据悉,此次展览免费对公众开放,将持续至2025年2月16日(逢周一闭馆,国家法定节假日除外)。这是长沙博物馆2024年重磅原创特展,也是长沙记忆特展系列的又一精品力作。市民朋友需提前在“长沙博物馆”微信公众号线上预约,携带身份证等有效证件,配合工作人员进行安全检测后入馆参观。

本次展览由湖南省文物局指导,中共长沙市委宣传部和长沙市文化旅游广电局主办,长沙博物馆、长沙国王陵考古遗址公园管理处、长沙市文物考古研究所、长沙简牍博物馆共同承办,同时得到湖南省文物考古研究院、湖南博物院、西安博物院及徐州博物馆的大力支持。



扫码看视频

长沙市人大系统第六届“活力人大杯”篮球赛开赛

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 匡春林)22日,庆祝长沙市人民代表大会成立70周年暨长沙市人大系统第六届“活力人大杯”篮球赛举行开幕式、揭幕战。

全市人大系统“活力人大杯”体育比赛是全市人大系统干部职工和全市各级人大代表丰富文体生活的重要平台,已连续举办了五届。本次比赛由长沙市人大常委会主办,长沙县人大常委会承办,比赛时间为7月22日至7月31日。市人大常委会机关、各区县(市)人大常委会、部分市直单位等14支球队分别组队参赛。

2024长沙马拉松10月20日开跑,7月23日15时开始报名

“长湘思”不如马上约

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 赵紫名)整装待发,长马起航,天南地北,共赴长沙。记者22日获悉,2024长沙马拉松将于10月20日(星期日)举行,报名将于7月23日15时启动。今年的长沙马拉松有超过3万个参赛名额,项目包含全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(约5公里)。想参与长马的跑友,手速一定要快了。

2023年,长马时隔三年重回线下,组委会以更高的标准、更好的赛事组织,带给广大跑友更丰富的跑马体验,成功获评中国田径协会“金牌赛事”和世界田径路跑“金标赛事”。

今年,长马进入第十个年头,将与2024全国半程马拉松锦标赛(第四站)一同举办,成功实现“双赛合一”,赛事规格再次提升。与此同时,2024长沙马拉松的参赛名额较去年也有增加,从2.6万人增加到了3万出头,其中全程马拉松1.2万人,半程马拉松(大众组)1.3万人,全国半程马拉松锦标赛(第四站)约200人,欢乐跑5000人。



扫码报名

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

健康

藿香正气水治中暑 效果不如西瓜?

中医专家表示,藿香正气水可以治阴暑不能治阳暑,使用时尤其要注意禁忌症

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘丹 周宜

进入三伏天后,高温热浪一波波袭来,各医院门诊、急诊中暑病例明显增多。有些人中暑后,习惯喝一瓶藿香正气水,想马上缓解症状,却事与愿违,一支藿香正气水下肚,甚至进了抢救室。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)主任药师王竹鑫教授表示,藿香正气水可以治阴暑不能治阳暑,服用时还有禁忌症,应科学对症使用。



漫画 何朝霞

区分阴暑阳暑,在于观察症状的特点

在日常生活中,我们该如何有效区分阳暑和阴暑呢?

王竹鑫解释,在中医学理论中,“暑”是指夏季的高温天气对人体的影响,“阴暑”和“阳暑”则是根据暑邪对人体不同影响的分类。

阳暑,通常指的是在高温环境下,由于长时间暴露在烈日下,身体受到热邪的侵袭,导致身体出现一系列症状,主要包括高热、口渴、汗出如雨(大量出汗)、头晕、乏力、心悸、皮肤干燥、红热,严重者甚至出现意识障碍、器官衰竭,也就是常说的最严重的中暑——热射病。

阴暑,指夏季因气候炎热而吹风纳凉,或饮冷无度,中气内虚,以致暑热与风寒之邪乘虚侵袭引发的疾病,多出现在于避暑贪凉的人群。阴暑的症状包括:发热但体温不高(低热),怕冷尤其是手脚感觉凉,无汗或少汗,头痛、身体酸痛,胸闷、恶心呕吐、腹泻,舌淡,苔薄腻。

如何区分阴暑和阳暑,关键在于观察症状的特点。阳暑多表现为热邪的症状,如高热、大汗等;阴暑则表现为寒邪与暑邪结合的症状,如低热、怕冷、无汗、腹痛及腹泻等。

藿香正气水,一般只适用于阴暑范围

王竹鑫介绍,藿香正气水是一种传统的常见中成药,日常生活中常被当做“防暑神药”。中暑了喝一瓶藿香正气水,是民间多年流传的习惯。但需要明确了解,中暑分为两种不同的类型,藿香正气水并非“万能灵药”。

藿香正气水的构成药物,基本是由藿香、厚朴、生半夏、苍术、陈皮等温燥之药组成,具有解

表化湿、理气和中的作用,主要用于治疗外感风寒、暑湿等引起的胃肠型感冒。

中医认为,藿香正气水的使用范围,并非常见的阳暑情况,即高温引起的大汗、头痛、头晕、口渴等症,不宜用藿香正气水。藿香正气水只适用于阴暑范围,即低热、怕冷、恶心、腹泻等症。

临床上,藿香正气水常用来治疗阴暑,如果用来治疗阳暑,可能会加重不适。

阴暑应避免冷环境,阳暑需清热解暑、生津止渴

如果患者表现为阳暑症状,王竹鑫表示,首先应将患者脱离高温环境,转到阴凉通风处休息,停止活动,脱去多余或紧身衣物。另外,应立刻进行物理降温,可用毛巾浸湿凉水,拧至不滴水后放在患者头部和躯干部位降温。此外,还需让患者饮用淡盐水等补充电解质,症状较重时应立即就医。

如果患者表现为阴暑症状,首先应该避免在空调、凉风等冷环境中,避免食用生冷、油腻及辛辣刺激性食物,以免加重脾胃负担。同

时,可服用生姜红糖水,或在医师的指导下,采用艾灸或者热敷气海、关元、肾俞、神阙、阴郄、太渊等穴位来减轻症状。

在治疗上,阳暑的治疗,通常会采用清热解暑、生津止渴的方法,如白虎汤,或使用清暑益气丸、清暑解毒颗粒等药物。药食同源,面对阳暑的防治,吃清热解暑的西瓜,比服用藿香正气水更对路。阴暑的治疗,应采用温中散寒、调和脾胃的方法,可使用藿香正气水、十滴水等药物。

藿香正气水,不宜与头孢菌素类联合使用

藿香正气水虽好,但不是所有的人都合适。王竹鑫提醒,注意以下服用事项:

服用人群:藿香正气水含有40%~50%酒精(也有一种不含酒精的“藿香正气口服液”),对本品及所含成分、酒精过敏者禁用,儿童、孕妇及哺乳期妇女不建议使用,年老体弱者应在医师指导下服用。

服用剂量:成人的推荐剂量为每次5~10毫升,一日2次。因本品含有半夏(有毒),应严格按照药品说明书使用,不宜过量(比如一次两倍剂量及以上)或者长期使用。服用时,将藿香正气水倒入杯中,用温开水稀释后服用,或直接服用。

服用藿香正气水期间需注意,本品含

盛夏解暑食物,有西瓜、绿豆、酸梅汤等

王竹鑫介绍,夏季有许多可以用于解暑的食物,如西瓜、绿豆、酸梅汤等。

西瓜。中医认为西瓜性寒、味甘,具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效。西瓜中含有丰富的营养物质及钾、镁等电解质,含有高达90%以上的水分,解暑效果好,可用于防治阳暑。但体质偏寒者,糖尿病患者不宜食用。

绿豆汤。绿豆性味甘寒,具有清热解暑、消暑止渴的功效。煮绿豆汤时可以加入少量冰糖,既可以增加口感,又可以补充能量。

菊花茶。菊花具有清热解暑、平肝明目的作用,泡制菊花茶可以缓解因暑热引起的头痛、眼睛干涩等症状。

荷叶茶。荷叶性味苦平,能清暑利湿,

有乙醇(酒精),不宜与头孢菌素类(如头孢氨卡、头孢唑辛、头孢他啶等)、甲硝唑、替硝唑、酮康唑、咪唑唑酮等药联合使用,否则可出现双硫仑反应(主要表现为颜面潮红、头痛、恶心、呕吐、心悸等症状)。近日,网上有消息称“一支藿香正气水下肚,15分钟后男子进了抢救室”,就是因为该男子才输完“头孢西丁钠”,随后出现中暑症状,就自行购买藿香正气水口服,导致发生双硫仑样中毒反应。

此外,服用藿香正气水后不宜从事驾驶、高空作业、机械作业及操作精密仪器等;服用后应注意观察身体反应,如果出现不适或过敏反应,应立即停止使用并咨询医生。

近来,长沙持续高温,长沙市疾控中心提醒:高温作业的劳动者谨防中暑

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 肖湘阳 实习生 张文艺)近来,长沙持续高温,长沙市疾控中心提示,高温作业劳动者谨防中暑。

高温作业的类型主要分为三类:干热型作业,特点是气温高、热辐射强度大,相对湿度较低,如炉窑、金属热加工等;湿热型作业,特点是气温和湿度高,而热辐射不大,如纺织、印染、井下等;夏季露天作业,即高温自然气象环境下进行的作业,如建筑、快递、外卖、环卫等。

高温作业如何防暑?长沙市疾控中心提醒大家注意几个方面:

及时关注天气预报。可以调整作业时间的,应适当调整时间,尽量避免在高温时段作业,外出活动。外卖等难以调整作业时间的,外出时要做好个人防护,如穿戴防晒服、遮阳帽,避免阳光直射皮肤,还可随身携带防暑药物,以备不时之需。

如果在户外工作或活动时出现中暑先兆症状,如头晕、头痛、乏力、口渴、面色潮红等,要尽快到阴凉地方休息并补充水分。如症状较重,无法自行走动,要及时寻求他人的帮助。如果出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清甚至昏迷等症状,要即刻就医。



长沙市疾控中心 长沙晚报 联合主办

同城通 分类信息 电话: 0731-82205305 Q: 800083498 微信: 长沙同城通

公告声明 遗失声明 湖南省林丰农业开发有限公司不慎遗失无编码公章及财务专用章,封林为私章,声明作废。 ●吴亚东遗失 430105195908082 035 号身份证,声明作废。 ●吴亚东遗失湘军 A050902 军人伤残证,声明作废。