

第九届中华灯谜文化节在长沙举办，来自海内外的42支代表队参加

灯谜界“奥林匹克”闪耀星城



“星城灯火”大型群众性灯谜展猜活动现场。

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 肖勇)星城闻虎啸，谜潮涌潇湘。8月12日晚，第九届中华灯谜文化节在长沙市群众艺术馆实验剧场闭幕。

中华灯谜文化节是规格最大、参赛选手水平最高、影响最为深远的中华灯谜顶级赛事，被誉为灯谜界的“奥林匹克”。活动期间，国际灯谜大赛、“星城灯火”大型群众性灯谜展猜、“大美长沙”主题灯谜创作大赛、“星虎文谭”长沙灯谜与地域文化论文征集、“璀璨星灯”长沙谜人灯谜作品赏析征文、“长沙灯谜与地域文化”学术研讨会等近十项赛事活动，紧张而有序举行，来自中国各个省份及美国、新加坡、马来西亚的42支灯谜代表队参加。

“星城灯火”闪耀，市民群众畅游谜海

8月10日，第九届中华灯谜文化节在长沙实验剧场开幕。当晚，长沙市群众艺术馆前坪广场人头攒动，热闹非凡，第九届中华灯谜文化节的重头戏——“星城灯火”大型群众性灯谜展猜活动在此举行。来自海内外的42支灯谜代表队，各自悬挂、展示共1200余条极富地方特色的灯谜，供广大市民有奖竞猜，吸引了上千名市民参加。

在展猜现场，市民扶老携幼，三五成群，或交头接耳商量谜底，或独自沉思苦想探寻谜底。针对难解的谜，专家们热心为群众讲解、分析，指导市民竞猜，互动频频，现场气氛十分热烈。同时，长沙市群众艺术馆策

划组织的“畅游谜海”湖湘灯谜线下有奖竞猜活动，也吸引来自海内外的专家和市民群众踊跃参与，600余条极具湖湘特色的灯谜，不到2个小时就全部竞猜成功。可以说，这次竞猜活动为广大市民群众奉上了一场集“增知、益智、怡情、娱乐”于一体的文化盛宴。

此外，10日，2024长沙民间工艺美术精品展也在长沙实验剧场外大厅开幕，与第九届中华灯谜文化节同步举行。展览汇集编织、刺绣、陶瓷、雕塑、剪纸等多个门类123件作品，均为长沙市民间工艺美术家近两年创作的精品力作。也是长沙市近年来规模最大的民间工艺美术作品展览。

学术研讨，解锁灯谜与地域文化关系

11日，“传奇·长沙”第九届中华灯谜文化节的重头戏——“长沙灯谜与地域文化”学术研讨会在长沙实验剧场召开，来自全国各地的7位学者代表现场宣读了论文。论文紧扣“长沙灯谜与地域文化”主题，深入分析长沙历史文化、地域文化对长沙灯谜生成发展繁荣的影响等，引发与会专家学者的共鸣。如江苏的蔡鸣宣读论文《长沙灯谜的一面旗帜》，四川的龚贵明宣读论文《长沙灯谜艺术特点》，四川的朱康福

宣读论文《论长沙历史文化对长沙灯谜发展的影响》等。据悉，本届中华灯谜文化节组委会在今年5月初至6月30日期间，举办了海内外征文活动，共收到符合征集要求的论文49篇，作者来自13个省份。经过评委会的盲评与打分，共评出论文一等奖3篇、二等奖5篇、三等奖9篇、优胜奖10篇。此次研讨会上宣读的7篇优秀论文就是组委会从这27篇获奖论文中遴选出来的。



灯谜展猜现场。均为长沙市民协 供图

国际灯谜大赛，广东深圳代表队夺冠

12日下午，第九届中华灯谜文化节·中华灯谜巅峰争霸赛团体比赛(又称“国际灯谜大赛”)结果在湖南长沙揭晓，广东深圳代表队夺得团体冠军。

在经过8月10日的第一轮笔试、8月11日的三轮小组电控复赛之后，广东深圳代表队、湖南省代表队、北京代表队、新加坡新声诗社代表队、广东澄海代表队等12支队伍晋级决赛。8月12日下午，团体电控总决赛进行，广东深圳代表队最终以390分的成绩摘得团体桂冠，广东澄海代表队、福建石狮代表队获得团体二等奖，广东广州代表队、湖南省代表队、福建晋江代表队获得团体三等奖。此外，其他赛事结果均已揭晓。

本届灯谜文化节由中国民间文艺家协会中华灯谜学术委员会、湖南省民间文艺家协会、长沙市文旅广电局、长沙市文联共同主办，长沙市群艺馆、长沙市民间文艺家协会承办。旨在大力弘扬和充分展示长沙悠久的历史文化、厚重的革命文化、活跃的现代文化，讲好新时代中国故事长沙篇章。



扫二维码 看获奖名单

浏阳全BA“湖北篮球之夜” 打造本土乡村篮球盛宴

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 宁莎鸥)近日，入选全国群众体育三大球精品赛事的浏阳全BA系列赛迎来重头戏——“湖北篮球之夜”2024北盛村级联赛开战。

揭幕战上，北盛镇12个村的篮球队，每队选派两名好手，分成河西联队和河东联队，展开精彩角逐。规范的裁判队伍和记录台、来自省会长沙的篮球宝贝队和专业解说，热情高涨的球迷和流动商家，“湖北篮球之夜”充满了魅力和魔力，具备诸多出圈元素。

“湖北篮球之夜”是中国乡村篮球的先行，知名品牌赛事。从2020年开始，该赛事就持续、创意、多元开展，为乡村篮球的发展做了很多有益探索，并获得了中国篮球协会、NBA中国等各方的高度关注和推介。2020

年7月，新华社对“湖北篮球之夜”进行了专题报道。历时五年，作为当年的先行者，“湖北篮球之夜”又将作出全新的探索。

记者获悉，本次赛事将引入主客场制、送篮球进村、赛事贯穿全年、村村办球赛等赛制和理念，着力将北盛篮球联赛打造成中国第一规范化、联赛制的村级篮球联赛。赛事将参照CBA和NBA赛制，全镇12个村，村设置主场，大家轮流到兄弟村打球做客，提出“球在你身边”的响亮口号，体育赋能乡村振兴，篮球促进全民健身，切实夯实篮球群众基础，营造持续高涨的篮球氛围。并以此形成赛事联盟和长效机制，让“篮球大篷车”走遍每个屋场，使乡村篮球赛从偶尔过节状态，变成老百姓日常生活的一部分。

纪录片《马王堆·岁月不朽》定档19日 推开时光之门走进不朽岁月

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 宁莎鸥)在马王堆汉墓考古发掘50周年之际，由中共湖南省委宣传部指导，湖南博物院特别支持，芒果伯璟、伯璟文化制作的纪录片《马王堆·岁月不朽》正式官宣定档，将于8月19日起每周一至周四19:30在湖南卫视、芒果TV同步播出。

8月9日，纪录片《马王堆·岁月不朽》发布主宣传片，犹如推开一扇“时光之门”，门的那端，是两千多年前的烟火日常、社会风貌和思想文明；门的这端，是渴望涉过岁月长河触摸历史温度的今人；而中间，是纪录片构建的美学空间，曾被岁月封存文物经由影像创新技术无限放大，“活起来”“走出去”，将两千年不朽岁月融入其中。

叙事脉络上，纪录片《马王堆·岁月不朽》打破了以往考古发现纪录片的常规范式，以文物与博物馆作为创作主体，把湖南博物院当作一个大影棚，围绕文物与博物馆搭建视觉体系和叙事空间。

在主宣传片中，以往厚重展陈的辛追棺椁被特效放大，细微之处的纹路都清晰可见；“君幸酒”云纹漆耳杯

下，辛追家族端坐宴饮的场景震撼再现；竹筒上记录的一道道菜名，被视觉还原成了佳肴盛宴……每一处细节、每一抹色彩都细腻呈现，勾勒出具象的西汉美学世界。

由“文物”及“人物”到“国度”，纪录片《马王堆·岁月不朽》通过在影像的美学建构中进一步放大科技创新元素，再现了西汉长沙国诸侯家族钟鸣鼎食的生活图景，延展出新昂扬向上的社会风貌和气质。

值得期待的是，这一次今人不再是旁观者，而是成为影像叙事中不可或缺的一部分。游客的身影与经幡飘扬光影重叠；导游的解读引导人们步入古老鲜活的西汉世界；今人对文物及文化遗产的关注，与黄老思想主导下蓬勃向上的西汉精神交融。

如果说人们曾经认为博物馆是凝固历史岁月片段的保存处，那么在文化加科技的融合之下，观众将在纪录片《马王堆·岁月不朽》中，看到历史的流动张力、悠悠千年，人们对美好生活的向往和对中华优秀传统文化的传承，真正赋予岁月以不朽。

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/符卓紫

高温下过度贪凉，当心“冷中暑”

专家提醒：避免骤冷骤热，让身体有个循序渐进的“冷适应、热适应”过程

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 张维夏 实习生 张艺文

什么情况下会发生“冷中暑”？

“中暑还分冷热吗？”很多市民和宏宏妈妈刘女士一样不解。

靖颖霞表示，与常说的高温户外环境下的热中暑有所不同，“冷中暑”一般是长期处于温度比较低的空调环境，突然到温度较高的室外，或者从高温环境突然进入低温环境，人体不能迅速适应冷热较大的变化，从而产生一系列生理反应，导致身体不适。

这是因为，当人长时间处于空调房等低温环境中，人体无需利用排汗等方式散热，体温调节中枢会进入一种相对“休眠”的状态。如果突然暴露于高温环境中，体温调节系统可能会无法及时对高温刺激作出反应，导致不能有效散热。热量在体内积聚，从而引发头晕、恶心、乏力等一系列症状，看起来人体似乎变得不“耐热”了。

此外，人体从长时间所处的高温环境进入空调房等低温环境时，也会发生“冷中暑”。比如，高温下在户外运动之后，立刻大汗淋漓地进入空调房或大量摄入冷饮，低温刺激会使皮肤血管快速收缩，皮肤血流量减少、汗腺分泌量降低，导致体温调节系统无法及时发挥作用，热量在体内蓄积，易引发头晕、恶心、腹泻等中暑症状。

显然，与“热中暑”不同，“冷中暑”往往由身体及外部温度的忽冷忽热导致，温差越大，“冷中暑”出现的概率就越高。

“天气炎热，办公室、家里的空调温度越调越低。可是，在空调房里待的时间长了，人的抗高温能力越来越低，每年到这个时候都会出现‘冷中暑’病患。”靖颖霞介绍，天气炎热时贪图凉快，室内外气温悬殊，骤冷骤热，人体自身的体温调节中枢暂时“失灵”了，不能迅速适应冷热温差较大的变化，便容易发生“冷中暑”的情况。

让身体有个循序渐进“冷适应、热适应”过程

靖颖霞表示，人体最舒适的体感温度是23℃至27℃，进出温差超过5℃的环境，就容易对身体的血液循环系统构成挑战。温差越大，“冷中暑”出现的概率就越高，这跟自身的身体机能、免疫能力有关。

为了避免身体不适，建议炎热季节使用空调时，室内温度应保持在26℃以上，与外界温差不超过5℃为宜，避免骤冷或骤热。开空调时，要避免冷风直接吹向人体，不要长时间处于密闭的空调房间，从而

对身体健康产生影响。建议使用空调2至3小时，要开窗通风或适当外出走动。从室内到室外时要提前关闭空调并开窗通风，避免骤冷或骤热，让身体稍微适应了温差，再踏出空调房。

从户外高温环境进入低温空调房之前，也要稍作休息切勿贪凉，不要一下子进入到温度很低的空调房，更不要在热浪滚滚、浑身大汗时立刻用冷水洗澡或大量摄入冷饮，一定要让身体有个循序渐进的“冷适应、热适应”的过程。

对于已经出现“冷中暑”的患者，要立即转移到温度舒适的环境中，症状轻微的，可给予适当的口服补液治疗；如果症状比较严重，要尽快送往医院进行救治。

此外，预防“冷中暑”还要注意几个方面：

减少冷饮摄入：大量摄入冷饮会刺激消化系统，影响体温调节，建议适量饮用温水或常温饮料，少喝冷饮少吃雪糕。

多喝水：高温天出汗多，要及时补充水分，但要避免暴饮，应少量多次饮水，每次饮水不超过300毫升，可以补充电解质水。

戒除空调依赖：早晚天气凉爽时，不妨适当关闭空调，开窗通风换气。感觉温度高时，也可以用凉水擦脸、擦身来适当降温。

保证睡眠：早睡早起，充足的睡眠有助于生理机能的恢复，预防中暑。白天工作或活动后，中午要适时休息，避免过度劳累。

需要注意的是，绿豆汤等解暑饮品不能缓解“冷中暑”，应避免饮用。生姜红糖水或姜汤对“冷中暑”有较好的防治效果，可适量饮用。此外，多食用益气养阴的食物，如莲子、百合、西洋参、太子参、沙参、玉竹、麦冬、石斛、银耳等。



漫画/余宁山

成人血脂异常 每10人中有4人

建议减少总能量摄入 每日减少300~500千卡

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张海湾)近年来，体检成了很多职业一族“又爱又恨”的事，体检单上胆固醇高、甘油三酯高等字眼频频出现，年纪轻轻身体却亮起红灯，因此他们被送了个“脆皮打工人”的外号。

有相关统计数据显示，近年来，我国人群的血脂水平、血脂异常患病率明显增加，以高胆固醇血症的增加最为明显。目前我国成人血脂异常总体患病率为40.4%，也就是说每10个成人中就有4人患有血脂异常，患病率极高。

湖南航天医院内分泌科副主任医师胡兰表示，高脂血症通常指血清中胆固醇和(或)甘油三酯水平升高，也包括高密度脂蛋白胆固醇降低。多数血脂异常患者无任何症状和异常体征，在常规血液生化检查时被发现。但有时候也可以出现一些临床体征，体检做血管彩超时也能发现一些异常。

比如黄色瘤、早发性角膜环和脂血症眼底改变。黄色瘤是一种异常的局限性皮肤隆起，由脂质局部沉积引起，颜色可为黄色、橘黄色或棕红色，多呈结节、斑块或丘疹形状，质地柔软，最常见于眼睑周围。

动脉粥样硬化。脂质在血管内皮下沉积，引起动脉粥样硬化，导致心脑血管和周围血管病变。有些家族性血脂异常可于青春前期发生冠心病，甚至心肌梗死。严重的高甘油三酯血症(大于10毫摩尔/升)，可引起急性胰腺炎。因此高脂血症带来的健康风险极大。

预防高脂血症，胡兰建议做好如下方面。饮食控制。减少总能量摄入，每日减少300千卡~500千卡。在满足每日必需营养和总能量基础上，限制胆固醇摄入量每天小于300毫克，补充植物固醇每天2克~3克。限制饱和脂肪摄入量，占总能量比例一般人群小于10%，高胆固醇血症病人小于7%，脂肪摄入优先选择富含多不饱和脂肪酸的食物。摄入碳水化合物总能量的50%~60%，补充可溶性膳食纤维每天10克~25克。

增加运动。每天进行30分钟中等强度代谢运动，每周5~7天，尽量控制好体重指数。对于动脉粥样硬化性心脏病患者的锻炼，应通过运动负荷试验充分评估其安全性后再进行。

此外，戒烟、限盐、限制饮酒、禁饮烈酒。