

# 长沙博物馆“汉长沙国渔阳王后和她的时代”展上榜“中博十大热搜展览” 每天超万市民游客来看“她”

长沙晚报8月15日讯(全媒体记者 任波 通讯员 陈钰馨 孙田)“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”展在长沙博物馆(以下简称“长博”)特展二厅开放之后,成功上榜“中博十大热搜展览”。此展不仅获得专业学者的高度评价,在公众中也引发热烈反响。截至8月15日,短短21天,该展就接待观众223841人,也就是说,该展每天有超万市民游客来长博观看来自汉代长安的“她”。

## 2000多年前渔阳王后,就在长沙吃过烧烤

该展以1993年“全国十大考古新发现”之一的“渔阳”墓为切入点,结合近年长沙国出土文物的最新研究成果,精心策划,具有极高的历史价值和文化意义。展览遴选了湖南省内及西安、徐州等地7家文博单位总计近200件文物,涵盖了金、银、铜、铁、漆、木、陶、石等多种材质,以大汉文化为背景,从人物的视角以点带面、以面择点,讲述长沙国故事,力求还原西汉时期的风貌与成就,向观众呈现出一个具有知识性、故事性、趣味性的文物展览。

一位来自西安的李姓女游客说:“来到长沙参观博物馆,被长安的名字吸引,看完这个展,忽然发现西安原来与长沙贴得这么近,这个展增长了见识。”

7月27日下午2时,长博特邀湖南博物院研究员、“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”展览学术顾问郑曙彬教授带来讲座“汉室遗珍——长沙国时代的生活雅趣”。讲座中,郑教授结合展出的文物,带领观众了解西汉长沙国时期墓室规格、妆容服饰、宴飨餐饮、乐器娱乐,以此管窥长沙国的前世今生和大汉王朝的社会风尚。

一位姓陈的听众对记者说,原来大家吃的烧烤,在汉代就已经非常流行,渔阳王后在2000多年前就已经吃过,马王堆老太辛追也是烧烤的爱好者,“这个展,我要再认真地看一遍。”

除了实物展示之外,在展厅内还能看到利用无人机航拍、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——渔阳墓三维虚拟复原项目,对“渔阳墓”所处的地理环境、墓葬结构进行了三维虚拟复原,观众可更直观生动地了解渔阳王后墓的构造布局、汉代生活场景等。

长博一位经常逛博物馆的王先生说,他在长博一楼基本陈列中已多次观看渔阳墓黄肠题凑的地下寝宫,当时有很多疑问想问又不知从哪个角度开口,如今在“她从长安来”的特展中,认真观看了展览中渔阳墓三维虚拟复原视频,对西汉黄肠题凑墓即渔阳王后地下寝宫的疑问涣然冰释。

## 身着汉服穿行在汉文物展览中

为提升“她从长安来”特展的丰富性、生动性,长博还以微课的形式,开展“印与信——汉长沙国封泥体验课程”教育活动,通过书写竹简与封泥制作手工体验的方式,让青少年了解封泥产生的历史、作用与价值、制作技术要点,结合图片赏析对比了解封泥印与印章的区别。同时在展馆的中庭设置了汉风教育角,既可以体验汉代“投壶”游戏,又可以在休息区阅读,了解更多西汉历史知识。清水塘小学北校区姓张的小学生说,她对制作印章有了新认识,如今她对隶书书法印章有了更浓厚的兴趣。

演奏、快闪活动、定制明信片打卡盖章、开设沉浸式观众体验教育活动等丰富多彩的主题活动,让观众朋友在观看展览、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。

来自岳麓山下爱穿汉服的小姐姐王丽娜说:“其实在长沙穿汉服,穿行在汉文物展览中最有感觉。每有汉文物展览,我总会来两三次,一是能学到知识,二是觉得自己就是穿越在历史时空之中,感觉很好。匆匆巡礼西汉长沙国渔阳王后和她的时代,满目都是精美



器物与厚重的历史,让我更觉沉醉。”

长博“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”通过讲述西汉长沙国渔阳王后的故事,聚焦渔阳王后所处汉代的时代风尚,展现长沙国王侯的生活方式和丧葬习俗,揭示大汉一统背景下长沙国相对发达的文明成就。长沙博物馆副馆长董远成说:“长博的‘她从长安来’特展将持续为大家带来更多精彩的活动,敬请期待!”

长博“她从长安来——汉长沙国渔阳王后和她的时代”展深受游客欢迎。长博供图

## 著名小提琴家陈锐粉丝长沙见面会举行

# “音乐传递情感就像吸管送果汁到嘴里”



陈锐粉丝长沙见面会现场。长沙音乐厅供图

长沙晚报8月15日讯(全媒体记者 肖舜 实习生 曾瑞霖)8月15日晚,享誉国际的澳大利亚籍华裔小提琴演奏家陈锐粉丝见面会将在长沙音乐厅举行,吸引数百名粉丝参加。

“音乐作为桥梁传递情感,就像吸管将果汁送到嘴里。”见面会上,陈锐作为一个“非典型”的小提琴家,以其独特的视角和幽默赢得了现场观众的阵阵掌声。他不仅是一名技艺高超的小提琴演奏家,也是社交媒体上的活跃分子,经常发布他自己创作的视频,以此拉近与粉丝的距离,并吸引更多年轻人关注古典音乐。

活动现场,开朗、阳光的陈锐侃侃而谈,与粉丝进行了深入的交流互动,不仅收到了

来自多位粉丝的夸赞,还学会了长沙话“谢谢大家”。他回答了粉丝们提出的各种问题,包括如何在频繁的演出中保持激情以及个人的成功因素等。

陈锐粉丝长沙见面会的举办,加深了陈锐与音乐爱好者之间的情感联系,也为古典音乐在中国的普及和发展作出了贡献。长沙音乐厅表示,将继续提供更多优质的音乐活动和交流机会,进一步丰富市民的精神文化生活。

8月16日晚,陈锐将与瓦西里·佩特连科携手英国皇家爱乐乐团在长沙音乐厅演绎系列中西方音乐经典曲目。

## 法语音乐剧《摇滚莫扎特》9月登陆梅溪湖

长沙晚报8月15日讯(全媒体记者 肖舜)记者昨日从梅溪湖国际文化艺术中心大剧院获悉,9月14日至16日,法语音乐剧《摇滚莫扎特》将在梅溪湖大剧院上演。

据介绍,作为庆祝中法建交60周年的文化盛事之一,音乐剧《摇滚莫扎特》讲述了莫扎特的成长故事,他以令世界惊艳的音乐才华,在人类的历史长河中留下属于自己的音乐符号。该剧通过大胆创新,将古典乐的优雅与摇滚乐的激情相结合,其叛逆与创新的艺术风格引发热烈反响。2009年9月,《摇滚莫扎特》在巴黎体育馆首次公演即引起巨大反响,随后在法国、日本、韩国等国巡演大获成功。这部作品的诞生,在法语音乐剧界具有“里程碑”意义。

日前,《摇滚莫扎特》还登上了央视综艺节目《国家宝藏》,进一步引发观众对这位音乐天才的全新讨论。正值中法建交60年之际,此次演出不仅是对莫扎特音乐和精神的再现,更是中法文化交流的表现。中法两国的艺术家通过各自领域的成果,不断推动文化的融合与创新。

另外,中法联合创作舞剧《西游》(9月28日)、法国经典歌剧《卡门》音乐会(10月27日)将陆续登陆梅溪湖大剧院,在为观众带来艺术盛宴的同时,彰显了两国文化交流和友谊上的深厚基础。目前,《摇滚莫扎特》《西游》《卡门》仍有少量余票在售,市民观众可以前往“梅溪湖国际文化艺术中心大剧院”票务中心或登录官方网站、官方微信购买。

## 健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/欧艳

近期医院收治的痛风患者比平时明显增多。医生提醒,啤酒小龙虾虽美味,但一定要适可而止

# 夜宵啤酒小龙虾,小心痛风偷袭

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 彭一川 毛漪旋

炎热的天气,夜市大排档盛行。有撸串、啤酒、小龙虾的生活好不惬意。然而,小龙虾和啤酒都是高嘌呤食物,两者搭配,更易导致尿酸增高,诱发痛风。记者从湖南省第二人民医院骨关节运动医学科了解到,近期科室收治的急性痛风患者明显增多。医生提醒,啤酒小龙虾虽美味,但要适可而止。

## 夜宵喝下15瓶啤酒,23岁小伙痛风进了医院

近日,在长沙找工作的23岁小李(化名),刚刚应聘到一个不错的单位,高兴之余约上几个小伙伴吃了一顿夜市排档。他们在夜市尽情享受美食,小李一口气喝了15瓶啤酒,还吃了许多爆香的小龙虾。然而,就在当晚,小李回到家中后,突然发现自己的左脚大脚趾内侧出现了红肿和酸疼的症状。

起初,小李并没有太在意脚部的疼痛,以为只是普通的疲劳或轻微扭伤。然而,到了半夜,疼痛感变得越来越强烈,让他难以忍受。次日天亮,小李前往湖南省第二人民医院急诊科就诊。

在医院里,接诊的医生详细询问了小李的病史,并仔细观察了他的症状。为了进一步确认病情,医生还安排了详细的检查。经过综合分析病史、症状和检查结果,医生最终诊断小李是痛风急性发作。



本版漫画何朝霞



“我认为痛风不会发生在自己身上,从没有意识到这些食物和酒精会对健康造成如此大的影响。”小李说,这次的经历让他深刻认识到,健康饮食和适度饮酒的重要性。湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军主任医师提醒,其他年轻人在享受美食和美酒时,要时刻注意自己的身体状况。



## 夏秋季节吃夜宵,龙虾配啤酒易诱发痛风

“每当天气炎热,科室收治的痛风患者明显增多,这与痛风的发病原理有关。”李宝军介绍,痛风是一种常见的代谢性疾病,通常与体内尿酸水平过高有关。过度饮酒和食用高嘌呤食物,如啤酒和小龙虾,是诱发痛风急性发作的常见因素。

当体内嘌呤过多,产生的尿酸也多。体内产生的尿酸过多,或者人体排出尿酸的通路不畅,尿酸就会在体内蓄积。蓄积到一定浓度,尿酸会结晶析出。这些结晶发生在关节处就会导致痛风。通常痛风是从大脚趾开始,逐渐扩展到其他关节,发展到一定程度会形成痛风石,严重影响人们的生活质量。

小龙虾和啤酒都是高嘌呤食物,而且啤酒含有分解嘌呤核苷酸的催化剂维生素B1。龙虾配啤酒,两者中的嘌呤核苷酸和维生素B1发生化学反应,引起机体代谢负担,导致尿酸增高,一次性摄入过多,体内尿酸升高,使得尿酸盐形成结晶沉积到关节中,就可能诱发痛风。

此外,在炎热的天气下,人体通过出汗而迅速流失水分,若未能及时补充水分,可能导致尿酸排泄不足。加之,夏季室内空调温度过低,造成室内外温差显著,这使得患者

体内的尿酸盐在低温条件下更易结晶,并沉积于关节周围。此外,缺乏运动和饮食不节制,尤其是饮酒后,酒精在体内产生的乳酸会抑制肾脏对尿酸的排泄,从而可能诱发痛风。

“痛风不只是‘痛’而已,还会诱发许多疾病,严重危害健康。”李宝军介绍,痛风与高尿酸血症直接相关,属于代谢相关疾病,易同时伴发肥胖症、高血压、高脂血症、2型糖尿病等其他代谢疾病。高尿酸血症也会导致心血管疾病,如冠心病、缺血性心脏病,神经系统疾病如缺血性卒中的发病率增加。

有既往史的痛风患者需做好病情监测与治疗,应定期检查尿酸水平,了解病情的进展情况。必要时,可对关节等病变部位进行CT或X线评价,以评估病情的严重程度。

“值得注意的是,痛风的治疗不仅仅是关节疼痛时服用药物,关节不痛时就不再治疗,而是要遵医嘱用药。”李宝军表示,痛风患者的治疗关键药物是降尿酸药物,只有在痛风发作间歇期把尿酸水平降到360微摩尔每升以下,才能够避免痛风出现反复,控制病情活动。同时,痛风患者应避免使用影响尿酸代谢的药物,如氢氯噻嗪类或者小剂量的阿司匹林等,以减少对身体的损害。

## 预防痛风发作,应远离“痛风套餐”

那么,有过痛风史的人应该如何控制病情呢?李宝军提醒,在日常生活中需注意以下几个方面:

首先,在饮食方面要注意控制嘌呤摄入。痛风患者应尽量减少高嘌呤食物的摄入,远离“痛风套餐”。“痛风套餐”就是痛风患者吃了之后,痛风发作率极高的食物;也指人们长期吃这些食物后,容易患上痛风的食物。常包含高嘌呤的食物,如动物内脏(肝脏、肠道)、海鲜(贝类、金枪鱼等)、各类浓汤、红肉(牛肉、羊肉、猪肉)等。适宜的食物包括碳水化合物(米饭、面食等)、低嘌呤的蛋白质来源(牛奶、鸡蛋等)。

此外,在“痛风套餐”中,果糖是一个容易被忽视的角色。年轻人偏爱的含糖饮料,如果汁、可乐、奶茶等,其潜在危害不容小觑。果糖不仅能促

进体内尿酸的生成,还会干扰尿酸的排泄,从而加剧痛风患者的痛苦。

增加水分摄入。痛风患者应注意多喝水,建议每日饮水量控制在2000~3000毫升以上,以促进尿酸的排泄。如果当天出汗量较多,可适当增加饮水量。

戒烟戒酒。痛风患者应积极戒酒,因为酒精会抑制肾脏代谢尿酸的能力,同时可能促进尿酸的堆积,抑制尿酸的排出。同时,痛风患者应避免穿着过紧的鞋袜,以减少对关节的压迫和刺激。在日常生活中,注意休息,避免过度劳累和长时间站立或行走。良好的心态对于痛风病情的控制和康复具有积极作用,痛风患者应保持乐观开朗的心态,积极面对疾病。

三湘名医在线