



守护一江碧水。长沙晚报通讯员 黄翔 摄

心动宜昌 来电之城

宜昌，是一座被长江偏爱的城市。两座大坝积蓄澎湃之力，让中国来电，峡江风光尽收山川之美，让世界心动。屈原为这座城市标注了浪漫，王昭君则为这座城市带来了使命。西兰卡普的蓝像极了这里天空的颜色，而高亢的山歌更像是家乡亲人的呼唤。万吨巨轮从这里乘坐电梯的时候，不远处的江豚一家正在嬉戏玩闹。

● 长沙晚报全媒体记者 唐薇频

与酒香浸润的宜宾、温泉之乡宜春相比，低调而神秘的宜昌，是一座被低估的城市。“没想到宜昌有这么丰富的城市IP！”8月13日至15日，“和美与共 来电宜昌”百家党媒看三峡主题采访活动在宜昌市举行。来自全国各地130多家地市级党媒的300多名媒体人沉浸式领略如诗如画峡江山水，触摸经济发展强劲脉动。“心动宜昌，来电之城！”厚积薄发的宜昌，解锁城市魅力，喊出了这一全新的口号。宜昌，与“青春”来电。举办“心动宜昌 来电之城”2024年城市品牌推广周活动，邀请抖音达人分享与宜昌的“来电”故事，用最in的网络语言、最

火爆的话题、最青春的话语来传递城市价值，吸引青年来宜昌旅游、生活、创业，打造一座活力之城。宜昌还设立“330”三峡国际人才日，推出“1+4”人才政策3.0升级版，以优厚条件引来各路人才关注、扎根、建功立业，为创新引领发展注入青春动能。宜昌，与“绿色”来电。为守护一江清水，宜昌拿化工这个曾经的当家产业开刀，壮士断腕破解“化工围江”。沿江134家化工企业“关改搬转”基本完成，腾退港口岸线42.7公里，修复长江岸线97.6公里，建成中心城区25公里滨江绿色生态廊道。组建湖北三峡实验室、建设全国第二

个电子化学品专区……尤其可圈可点的是，这座来电之城还依托清洁能源，按照“以电算、以算育数、以数育产”的思路，突破性发展算力与数字经济。宜昌，与“文旅”来电。“芝麻开门，水涨船高！”夜幕低垂，登上“长江三峡10”游轮，过“万里长江第一坝”葛洲坝船闸时，随着闸门悄然洞开，嘉宾们纷纷掏出手机打卡拍照，体验“水涨船高”的新奇感。作为“长江夜游”旅游产品的运营方，湖北三峡文旅集团营销中心主任张茜介绍，“长江夜游”将城市景观、水电文化、三峡特色和夜间休闲深度融合，首创“乘游轮

+观夜景+过船闸+灯光秀”模式，已成为宜昌“夜经济”的核心IP。在昭君故里兴山，车行中国最美水上公路——兴山昭君公路，两岸青山如黛，桥下绿波横流，与公路相映成趣。在朝天吼漂流基地，嘉宾们亲身体验“洞漂”魅力，共享湍急水流带来的速度与激情。宜昌还善于“借圈出圈”。8月15日，“昭君出塞”路沿线媒体联盟在宜昌兴山县成立，13家“昭君出塞”路沿线的城市媒体将持续加强沟通协作，通过内容、技术、信息等资源共享、宣传联动，进一步擦亮昭君文化品牌。这，就是宜昌，一座来电的城市，山水有信，万物生长。



朝天吼漂流人气火爆。长沙晚报通讯员 吴延陵 摄



昭君故里兴山，青山如黛。兴山县委宣传部供图



体验葛洲坝船闸“水涨船高”。湖北三峡文旅集团供图

三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/肖应林

最近有不少网友分享经验帖，用茶叶水敷脸可修复晒后皮肤、美白提亮，专家提醒

不要神化“茶叶水护肤”的功效

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 纪娜 实习生 张文艺

“不是爽肤水买不起，而是茶叶水更有性价比。”最近，网上掀起“茶叶水护肤”的风潮，不少网友分享经验帖：将茶叶泡开或是直接在便利店买一瓶现成的纯茶，倒在化妆棉上敷脸，可以修复晒后皮肤、美白提亮。茶叶水敷脸，真有这么神奇吗？如何科学护肤？长沙市第四医院皮肤科副主任、主任医师吴志强进行了了解，并提醒大家，不要神化茶叶水的护肤功效，而是要掌握科学的护肤方法。

网上掀起“茶叶水护肤”的风潮

“出门旅游特别是手里没有什么修护产品的时候，从超市买一瓶冰镇纯茶，浸湿化妆棉敷脸三到五分钟，能让晒后泛红的脸很快平静下来。”一名博主在网上发帖。这则帖子一下子就得到近3万个赞，评论区里大家也在热议茶叶水晒后急救。有网友说“确实可以用绿茶进行晒后修复”；有网友提出生活小妙招“喝完茶后不要丢掉茶渣，用茶渣泡出来的水洗脸，更安全，更健康”；也有网友说“纯净水或蒸馏水就够了”。一时间，分享茶叶水护肤的帖子多了起来。记者登录一家社交平台，以“茶叶水敷脸”为关键词，搜索到2000多篇笔记，不仅仅是晒后修复，网友们说茶叶水还有其他功效。有博主称，用冷绿茶敷脸可以退红、祛痘；有博主表示，茶叶水洗脸后，出油少了，还有美白提亮的效果。但也有不少网友提出疑问：“喝的东西能往脸上涂吗，会不会对面部皮肤造成损伤？”



茶叶水到底有没有护肤功效？

和功能性的护肤品，它的作用进程非常缓慢。对于“茶叶水敷脸”用于晒后皮肤修复，吴志强表示，相比茶叶水，冰镇的纯净水更能起到一定的修复镇静作用。“茶叶水虽然平价又方便，但并不是每个人都适用。”吴志强解释，茶叶里有一种成分叫茶碱，对皮肤有一定的刺激，如果是过度损伤的皮肤，用茶叶水敷脸可能会加重皮肤损伤。对于大众来说，由于茶叶的成分较多且复杂，使用前最好咨询专业医生，明确自己的皮肤对茶叶中的成分是否过敏。

如何科学护肤？注意这些方面

部位，应该每天清洁，在清水清洗的基础上，可以采用温和无刺激的清洁产品。要注意的是，过度清洁会破坏皮肤屏障，引起皮肤敏感，甚至干燥脱屑，加重痤疮、黄褐斑等原有疾病。重视防晒，避免晒伤皮肤。阳光炽热时，要采取一些方法阻隔紫外线，防止皮肤晒黑和晒伤，如不注意防护，会引起皮肤变黑、易长斑、容易过敏、出现细纹、毛孔粗大等。处在炎热的工作和生活环境，使用防晒剂或粉质、油脂类化妆品等，可以使用洁面产品。洁面后可以使用爽肤水或保湿霜，恢复皮肤的油脂膜，保持正常的pH值。沐浴应根据体力活动强度、出汗情况和个人习惯进行适当调整，水温以皮肤体温为准。头部、足部等利于微生物滋生的

泌尿结石夏秋易高发 多喝水有助于预防

长沙晚报8月19日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 黄跃新)湖南航天医院泌尿外科团队通过经皮肾镜，近日成功为一名患有巨大铸形结石的患者清除了肾结石。52岁的刘女士近期因右侧腰部反复胀痛一月余，来到湖南航天医院就诊。完善检查后，医生发现其右肾盏有一个巨大的结石，约鸡蛋大小。泌尿外科医生接诊后，详细询问了患者的病情，随即为患者完善了相关方面的必要检查。

首先，医生对患者的高血压、糖尿病等基础疾病，均予以对症治疗。完善术前评估后，主任医师卢文勇、刘峰结合患者肾结石病情及诉求，指导制定了使用经皮肾镜治疗复杂巨大铸形结石的方案，必要时可联合输尿管软镜，进行双镜联合取石的手术方案。经手术治疗后，患者恢复良好，达到了取石效果，目前已顺利出院。据该科主任医师卢文勇介绍，泌尿结石是泌尿系统的常见病。结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位，可能会引起输尿管积水、肾绞痛及尿路感染等问题；注意个人卫生，从而避免引发尿路感染等问题；定期体检包括对尿液的监测，及时发现并处理潜在的风险因素，跟踪体内电解质平衡以及可能存在的异常情况。

前，患者没有任何感觉。由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，患者突然出现一侧腰部剧烈绞痛，并向小腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿。膀胱结石，主要表现为排尿困难和排尿疼痛。卢文勇解释，夏秋时节之所以泌尿结石高发，是因为人体出汗较多，尿量减少，尿液浓缩，易形成结石；紫外线有助于维生素D合成，增加尿液中钙排泄，促进尿路结石形成；若吃的食物富含嘌呤、草酸等，会增加尿液中钙、尿酸排泄，形成尿路结石，特别是高草酸蔬菜，食用过多会增加尿路结石风险；运动量较大时，肾脏易掉落输尿管，引发肾绞痛。卢文勇表示，预防结石要做到多喝水，保持人体水分充足，有助于稀释尿液中矿物质浓度，降低结晶形成概率；避免高钙食物摄入过量，因为高钙食物过多可能导致钙质沉积，诱发或加重结石症状；减少草酸盐食物摄入，草酸盐是形成肾结石的主要成分之一，减少其摄入可有效预防疾病发生；注意个人卫生，从而避免引发尿路感染等问题；定期体检包括对尿液的监测，及时发现并处理潜在的风险因素，跟踪体内电解质平衡以及可能存在的异常情况。

交房公告

尊敬的润和湘江天地苑(推广名:润和湘江天地)业主:
我公司开发的润和湘江天地苑项目 36#、42#、43# 栋商业已竣工验收合格,具备交付条件,兹定于2024年8月31日进行交付。请您按照《交房通知书》和《交房须知》的指引,准时前往润和湘江天地物业服务中心办理交付手续。
祝您入伙大吉!阖家安康!逾期不办理的,视为我公司已完成交付义务。
物业服务中心电话:0731-82295627
湖南和璟置业有限公司
2024年8月20日