



文旅特色鲜明的长沙,吸引各地游客蜂拥而至。长沙晚报全媒体记者 罗杰科 摄



靖港古镇将推出特色巡游、中秋月饼互动、焰火秀等活动。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

今年中秋,长沙解锁哪些新玩法?

长沙文旅发布中秋赏月线路

解锁中秋赏月新姿势

面对即将到来的出游热潮,12日,长沙市文旅广电局发布了中秋期间重大文旅活动安排,共4大类81项活动,包括梦幻中秋、沉浸之旅、演艺中秋、视听盛宴、展韵中秋、艺彩斑斓、嗨购中秋、畅享优惠、不断丰富文化艺术、公共文化、非遗保护、休闲度假、冰雪旅游、文博展览等产品供给,推出一系列体验丰富、备受游客青睐的活动和产品,让“热点更热、老点焕新”。

长224米的网红打卡点汉桥,设计思路来源于马王堆汉墓发掘的一把古琴,平面呈修长的曲线弧形,宛如天上的月亮。行走在弯月般的桥身上,头上明月当空,脚下是静谧的江面,随手一拍皆是风景;站在桥畔观景,夜风轻拂,四周灯光映衬,桥身弧线天上圆月交相辉映,在夜色下交织出诗意般画面,是充满现代感的赏月地标。

全面升级后的靖港古镇将在中秋节期间正式开园,特色巡游、中秋博饼互动、焰火秀等活动,为游客备上了丰厚的文旅“大餐”,让靖港古镇2.0版再次“C位出道”;湘江南路,湘江里老渔村、艾特里农趣谷,主打餐饮、文创、园艺、旅游,湘菜品牌、萌宠之家、水上秘境,满足你的味蕾和童心,渔村文化、田园文化,亲子游好去处。

薄荷农场,一场融合自然与旋律的丰收音乐节邀请你享受音乐与美食;野趣猩球,带你月光派对中来一次“神偷出逃”;在白果园巷里漫步清末麻石路,“一眼千年”,打卡“在长沙手可摘星辰”;在戏剧街里看《新刘海砍樵》,唯美的灯光和3D屏幕月亮特效,“嗨”一拨舞美场景的羊毛……

年轻人崇尚传统文化,更注重过节赏月的氛围感,游客也不仅仅在五一商圈等“老牌”景点扎堆。多点开花的长沙文旅,不断发掘新打卡点、新玩法、新地标以及开发周边游、夜游、乡村游等,长沙用一次次文旅业态更新,带给游客更好更妙的全新体验。

相关链接

长沙市中秋赏月精品旅游线路

1.赏月·都市休闲游

岳麓山——橘子洲——湘江游轮——唯月民宿——长沙滨江文化园——后湖国际艺术园——黄兴南路步行街——太平老街——白果园休闲街区——文和友——杜甫江阁——亦间6500民宿——汉桥——南郊公园

2.望月·登高赏秋游

湘赣边(浏阳)文化艺术交流中心——浏阳天空剧院——秋收起义纪念馆——苍坊旅游区——画里小河生态旅游区——道官冲非遗生态村——大围山国家森林公园——围山云起民宿——周洛大峡谷景区——浏阳石牛寨景区

3.赏月·亲子欢乐游

季高兔窝窝——大王山旅游度假区——黑麋峰国家森林公园——铜官窑文化旅游度假区——五号山谷隐世民宿——2.0版靖港古镇——稻花香里农耕文化园——炭河里国家考古遗址公园——沩山密印景区——灰汤温泉国家旅游度假区——足迹岛星空民宿

4.赏月·寄情山水游

长沙滨江文化园——湖南博物院——湖宗街——空空客厅民宿——长沙园林生态园——松雅湖国家湿地公园——大山冲森林公园——影珠山——湘麓·影山居民宿——杨开慧纪念馆——湘丰茶业庄园

夜宿、主题书展、科普讲座……长沙市图书馆带你玩转中秋

长沙晚报9月12日讯(全媒体记者 宁莎鸥)为营造“好读、好玩、好看”的节日氛围,让广大读者深入感受中秋节的文化内涵与阅读的乐趣,长沙市图书馆将开展“我们的节日·中秋”主题活动。

中秋期间,长沙市图书馆一楼大厅将开展“长空月明十万里——文学作品中的中秋”主题展览,以大师和名家笔下展现中秋习俗、中秋情韵的诗词歌赋、文学名著为内容,带领读者感受中秋人月团圆的幸福欢乐或无法相聚团圆的遗憾思念之情。

“明月千里·阅迎中秋”——主题书展(含科普书籍)也将上线,精选与中秋节相关的人文社科、益智科普、文学类图书及电子资源,线下设置主题书架集中展示,线上结合“书香外卖”进行宣传推广,鼓励读者用阅读迎接中秋,度过美好时光。

15日下午,“星月相伴·科普中秋”——“我们的月球”星城科学讲堂主题讲座开讲。自从人类第一次登陆了月球以来,对于月球的探索就始终没有停止过。月球上并没有大气层、水源和生物等生存所需的基本条件,但为什么人类还热衷于探索月球呢?星城科学讲堂特邀天仪研究院科普专家为读者讲述人类的月球之旅,介绍中国探月工程、未来月球基地的建设等,带领读者进一步走近月球。

“月上中秋·人月两圆”——夜宿图书馆活动让你探秘图书馆奇妙夜。9月15日晚,将招募十组家庭/个人来馆参加中秋主题活动,体验夜宿图书馆,共话中秋,共享美好。有兴趣的读者可报名参加。

此外,还有“阅天下·邂逅图书馆之美”、“雅韵中秋·巧手匠心”手绘团扇、“云锦飞书”免邮券、“花好月又圆”中华花艺、“月来阅爱·月光宝盒”阅读疗愈之旅、“光影中秋·与你同乐”静读电影等活动同步上线,快来玩吧。



长沙非遗中秋游园会活动等你来

长沙晚报9月12日讯(通讯员 宋林 全媒体记者 郑湘平)在中秋小长假到来之际,长沙非遗馆策划了一系列富有互动性、趣味性的非遗展示、展演、展览活动,为各地的游客带来一场节日氛围浓厚的沉浸式“长沙非遗中秋佳节游园会”。

“写给月亮的诗”游园互动游戏、“唱给月亮的歌”民乐专场、“月光下的故事”长沙皮影戏专场、“月亮代表我的心”传习体验等将在9月14日至17日推出,游园、皮影欣赏、非遗技艺传习体验等,将陪游客度过一个生动而有内涵的节日。

此外,还推出了“湘绣传承‘他’力量”展览,展览精选数位男绣师作品,展现湘绣传承中“他”力量,探讨性别视角下湘绣艺术的多样性与创新性,促进传统文化的现代传承与发展。



半夜呕血休克进急诊 起因竟是幽门螺杆菌

预防幽门螺杆菌感染,建议“一人感染,全家普查”,采用公筷公勺能降低交叉感染的风险

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘美纯 张璋

半夜呕血,出现失血性休克……今年40出头的王女士怎么也想不到,最近会被突如其来的十二指肠球部溃疡出血再次击倒,命悬一线。紧急送往湖南航天医院后,医务人员开始了生命的接力抢救,最终王女士转危为安。王女士为何会半夜呕血呢?专家进行了解析。



本版漫画/何朝霞

女子4次消化道出血,皆因幽门螺杆菌感染



重症监护室医护人员迅速响应,制定详尽的救治方案,随即安排了急诊内镜检查。

当日凌晨5时,消化内科主治医师吴传聪接到出诊电话后,火速赶往医院。患者十二指肠溃疡活动性出血,伴有失血性休克表现,出血量在600毫升~800毫升,血压90/60毫米汞柱,处于低血压状态,血红蛋白仅52克/升(正常范围110克/升~150克/升)。溃疡出血点在十二指肠球部,此处组织较薄且溃疡深、面积大,极易出现胃穿孔、引起腹腔内感染。此时,患者因大出血已经出现失血性休克,病情危急。



重症监护室里,吴传聪凝神屏气,手持内镜,在错综复杂的消化道内寻找出血点,确保每一次操作都精准无误。很快就清晰地看到患者十二指肠球部的溃疡正在出血,吴传聪立即在内镜下实施止血。通过注射止血药物、钛夹封闭及局部电凝止血,有效地控制住了出血情况。术后,王女士的生命体征逐渐平稳。



目前,王女士已经转入消化内科普通病房,经过一系列对症治疗,各项指标逐渐好转,消化道不再出血。“幸亏及时就医,这种大出血,如果没有医院多学科迅速准确救治,患者病情很可能危及生命。”消化内科主任、主任医师王为表示,经详细询问病史,王女士已是第四次消化道出血了,皆因长期反复的幽门螺杆菌感染导致十二指肠球部溃疡。因此,他建议做抗幽门螺杆菌治疗,定期检查,最好做内镜检查,一旦出现消化道出血症状,要立即到医院救治,防止意外发生。



健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/欧艳

预防感染,建议“一人感染,全家普查”

专家解读

王为解释,十二指肠球部溃疡是消化性溃疡的一种,其发病部位位于十二指肠球部,是消化系统常见的疾病之一。幽门螺杆菌感染,被认为是导致这种溃疡的主要原因之一。当溃疡侵蚀到血管时,便会引起出血,轻者表现为黑便,重者可能出现呕血,甚至危及生命。

幽门螺杆菌,是一种能在人体胃部生存的细菌。它能产生尿素酶等物质,这有助于其在胃酸环境中生存,并且可能导致胃炎、胃溃疡以及十二指肠溃疡的发生。我国超一半人感染幽门螺杆菌,感染者发生胃癌的概率要比未感染者高3~10倍。

研究表明,幽门螺杆菌感染是十二指肠溃疡最常见的病因之一。这种细菌的存在会引发胃部炎症反应,削弱胃黏膜的保护屏障,使得胃酸更容易损害胃和十二指肠的内壁,从而形成溃疡。十二指肠溃疡出血,是指溃疡侵蚀到血管时发生的出血现象。这种情况可能是轻微的,也可能是严重的,甚至需

要紧急处理。幽门螺杆菌感染增加了溃疡形成的风险,同时增加了溃疡并发症,包括出血的可能性。

对于由幽门螺杆菌引起的十二指肠溃疡,治疗通常包括根除幽门螺杆菌的抗生素疗法,以及使用质子泵抑制剂减少胃酸分泌,从而促进溃疡愈合。此外,改变生活习惯,比如戒烟和限酒,也有助于预防溃疡的形成。

上述王女士为何反复感染幽门螺杆菌?王为分析有这些原因:一是耐药性,幽门螺杆菌对所用的抗生素耐药,是造成治疗失败的主要原因;在幽门螺杆菌根除率上,复治者比初治者明显下降。二是未遵医嘱用药,患者可能因药物的副作用不耐受,或麻痹大意,不按时足量足疗程坚持用药,导致根除失败。三是患者治愈后,若经常外出就餐且餐具卫生条件不合格,或家庭成员间存在感染且未采取分餐等措施,容易导致再次感染。因此,预防幽门螺杆菌感染,建议“一人感染,全家普查”。

采用公筷公勺,能降低交叉感染的风险

王为介绍,幽门螺杆菌复发时,可能出现以下症状:

腹胀:由幽门螺杆菌感染引起的胃肠道炎症及功能紊乱导致。

嗝气:幽门螺杆菌感染后,胃酸分泌增加,胃肠蠕动减慢,食物在胃中滞留时间过长产生气体所致。

反酸:空腹或夜间休息时症状明显,进食后可能加重。

上腹部疼痛:幽门螺杆菌感染导致胃黏膜炎症和溃疡形成,引起上腹部疼痛。

消化不良:包括腹胀、腹泻、便秘等症状,可能伴随食欲不振、餐后饱胀感。

如何预防幽门螺杆菌入侵?王为提醒,不妨普查一下幽门螺杆菌,而且一人感染建议全家查,必须根治,定期复查。有幽门螺杆菌感染者,建议其进行内镜检查。同时做好以下几点:

吃饭要分餐。分餐,用公筷公勺,不相互夹菜,能在一定程度上降低交叉感染的风险。如果家里已有人感染幽门螺杆菌,须进行分餐。大人不要用嘴喂孩子,以防感染。

学会洗筷子。幽门螺杆菌能附着在用过的碗筷上,特别是使用较久、已有沟壑划痕的竹木筷子。餐具使用后必须尽快清洗彻底,过一段时间,可用开水煮一煮筷子,能达到很好的杀菌效果。清洗后,将筷子头向上,放在筷子笼中,自然风干,不要用抹布擦拭。竹木筷使用半年或一年后,最好更换。

吃得干净点。尽量减少在外就餐,养成良好的卫生习惯,饭后便后洗手。蔬菜、瓜果要洗净或削皮,不吃半生不熟的食物。不喝生冷水,不吃太烫的食物,特别是火锅、烧烤,以及酒、咖啡及辛辣食物。它们会刺激胃黏膜,降低其抵抗力,从而为幽门螺杆菌的入侵创造条件。

图说健康



三湘名医在线