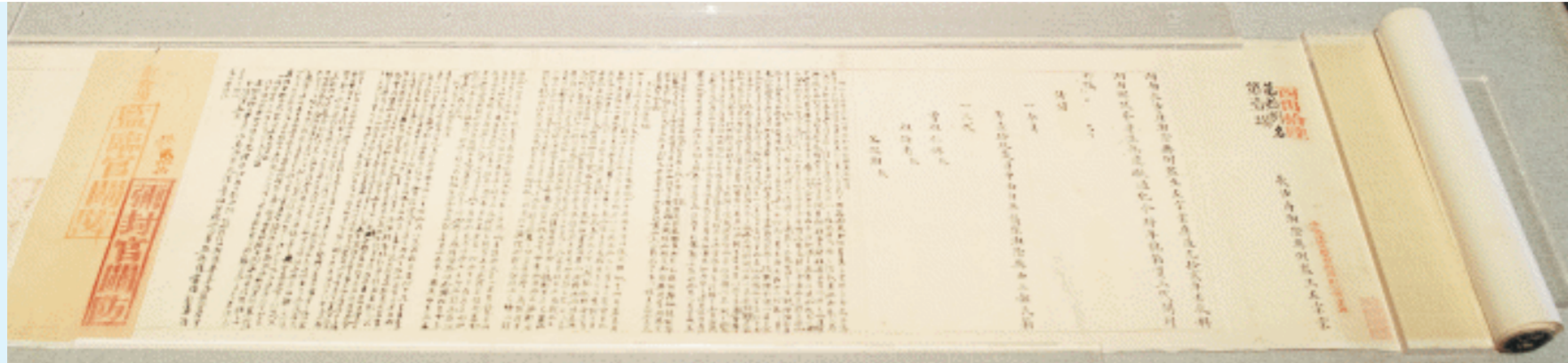


“惟楚风流——明清湖南士大夫的笔墨丹青”原创书画展览开展,左宗棠乡试朱墨卷册首次对外展出

窥见青年左宗棠的理想与情怀

长沙晚报12月17日讯(全媒体记者 任波 通讯员 刘平)17日,“惟楚风流——明清湖南士大夫的笔墨丹青”原创书画展览在湖南博物院三楼书画专题厅面向公众开放。本次展览由湖南博物院主办,开放至2025年11月16日,其中最大亮点就是左宗棠乡试朱墨卷册首次对外展出。



▲左宗棠乡试朱墨卷册。均为长沙晚报全媒体记者黄启晴摄



扫码看视频 了解左宗棠乡试朱墨卷册

市民现场观展。

展现明清时期湖南风雅士绅的书画艺术

本次展览遴选了湖南博物院明清时期湖南士大夫的书画作品90余件(套),全方位、多角度地展示了明清时期湖南风雅士绅的书画艺术。这一时期,在湖湘文化的浸润下,名士才子群集,艺术名家荟萃,书法绘画成了士绅之间日常交流风雅的媒介。这一批风流人物中,有鸿学硕儒,有文臣武将,他们不仅在立言立功方面成就卓著,在金石、书画诸方面亦达到了颇高造诣,大家迭出,声名远扬。

书立说,流传后世,尤其是何绍基以躬行碑帖融合之道,创立回腕执笔法,铸就晚清大家新风貌。

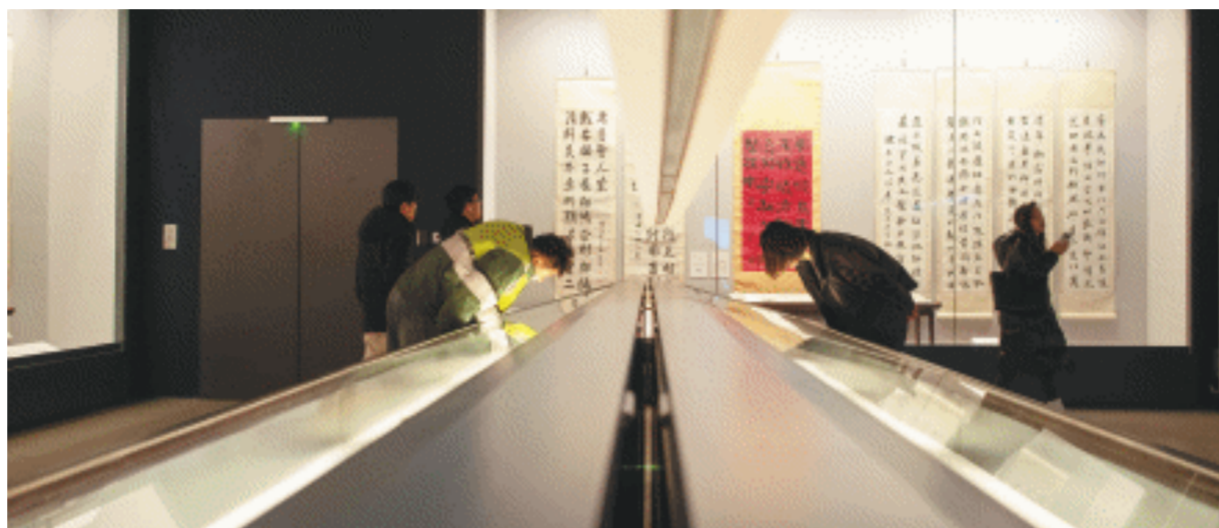
第三单元囊括以曾国藩、左宗棠、彭玉麟、胡林翼、郭嵩焘等为代表的湘军将领的书画手稿,他们在军政之暇,仍以儒生自居,读书、吟诗、作画,进德修身,彰显自己的儒将情怀。

第四单元展示清代寓居湖南为官的外籍人士的诗文书画,他们借此以抒写胸中逸气,并与当地士人交游寄赠,丰富了湖湘文化的内涵,促进了本土学风与艺术的发展。

本次展览分为“鸿儒博学”“文臣雅韵”“儒将襟怀”“客湘政宦”四个单元。其中,第一单元展示湖湘大儒的书画手稿,包括大思想家王夫之、岳麓书院、城南书院等山长诸如王文清、罗典、胡达源、丁善庆、徐霖、王先谦等,从其传世手稿墨迹可以一窥大儒的秉性与风采。

本次展览旨在通过对这些湖湘士人重要书画作品的展示,以期更好地挖掘湖湘书画精神内蕴。这些作品生动诠释了明清湖南书画艺术的成熟繁荣,昭示了湖湘文化的苍劲浑厚,在中国书画史上留下了令人瞩目的成就。期待观众从展览中感受到湖南历史艺术底蕴之深、文化积淀之厚,从而弘扬湖湘优秀传统文化,增强文化自信自强底气。

第二单元展示湖湘文臣的翰墨丹青,包括李东阳、陈鹏年、罗源汉、何凌汉、贺长龄、陶澍等重臣,他们修养深厚,在建功立业的同时,还著



左宗棠乡试朱墨卷册被誉为“平戎策”

本次展览的最大亮点是展出了左宗棠道光十二年(1832年)壬辰科乡试的朱墨卷册,这也是湖南博物院珍藏的左宗棠乡试朱墨卷册首度对外展出。

清道光十二年,礼科掌印给事中徐法绩主持的湖南乡试,乃是道光帝五十大寿专门加设的“恩科”。左宗棠以例监生的身份参加了这一次乡试,但其答卷在第一轮就被考官淘汰。由于“恩科”的原因,道光帝特地下令没有被选中的遗卷,必须由主考官再审阅一遍,以免遗漏人才。

主考官徐法绩单独承担了审阅包括遗卷在内的所有试卷,当他看到左宗棠的卷子,给予极高评价,第一次阅看时就批了“雄深雅健”四字,第二次阅看又批了

“雄深雅健”四字。徐法绩慧眼识珠,特将左宗棠名列“搜遗”之首,录取为湖南第十八名举人,左宗棠由此获得举人身份,开启了波澜壮阔的一生。值得一提的是,当年这一科的“解元”是左宗棠大哥左宗植,一时传为佳话。

左宗棠的朱墨卷册包括有“左宗棠自述”“家族成员名录”等,详细提供了左宗棠及其家族史料和信息。本展策展人邓昭辉介绍,左宗棠乡试之时,先写完草稿,再认真用墨笔誊写,卷册中可见左宗棠写的欧楷字体,一丝不苟,之后再由誊录官用朱笔誊写全文。此后由对读官进行校对,最后将朱卷送交考官审查考核。此卷册为合装裱卷而成,包括草稿、墨卷、朱

卷,三者完整合一,极为罕见,也让人们从中窥见了青年左宗棠的理想与情怀,文采与风流。

邓昭辉介绍,全卷流传有序,在这个卷册中可发现其孙左念康,以及郑沅、陈三立、喻长霖、陈夔龙、汪诒书、曹广楨、秦炳直、夏寿田等人的题跋,对该卷进行了较为详细的交代,因左公在试卷中专门有文谈及用兵,被陈夔龙称为“平戎策”,这一答卷也受到题跋众人的好评。这一卷册保存极为不易,在抗日战争时期差点毁于匪患,幸藏于房屋承尘中躲过一劫。20世纪50年代,左宗棠后人将左宗棠乡试朱墨卷册捐给省博,一直保存至今。

健康

近日,关于“睡姿毁腰”相关话题冲上热搜,引发关注,专家提醒:

一觉醒来腰酸背痛? 换个睡姿试试

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

有时候一觉醒来,是不是感到腰酸背痛?近日,关于“睡姿毁腰”的相关话题冲上热搜,引发网友极大关注。哪些是不好的睡姿?不良睡姿会对脊柱、颈椎等带来什么影响?什么样的睡姿才正确?孕妇、颈椎腰椎病患者等特殊人群又该如何选择睡姿?湖南省人民医院康复医学科四病区主任、副主任医师李辉萍进行了详细解答。



漫画/余宁山

腰椎脊柱侧弯 竟是因为睡眠姿势不对

许多人累了一天,晚上往床上一躺,抱着东西睡,或者蜷缩着睡、趴着睡,怎么舒服就怎么睡。殊不知,长期不正确的睡姿,可能会给颈椎、腰椎及周围的肌肉带来负担,出现一系列问题。

近日,王女士睡到半夜,突然感到后背疼痛、胃胀痛,再也无法入睡。次日一大早,她来到医院就诊。接诊医生对其进行详细问诊后,发现王女士爱跷二郎腿、长时间侧躺并蜷缩入睡。体态检查发现,王女士的胸椎、腰椎出现侧弯,所以出现了上述情况。医生对她侧弯的胸椎与腰椎进行手法治疗,松懈背部痉挛肌肉,调整骨盆,经过几天治疗及纠正不良姿势后,疼痛明显减轻,王女士终于可以安稳入睡。

常出现腰痛,伏案久了脖子会有一点酸,近期酸痛情况逐渐严重,于是来到医院就诊。经检查后,医生发现她腰椎向右侧弯、旋转,明显侧弯。在接下来的问诊中,医生发现小邹长时间侧躺着睡,几乎都是侧向同一边,并且下腿摆放的姿势很“任性”。医生告诉她,因为睡姿不当,她原来正常的脊柱在日积月累的错误睡姿中逐渐失衡,骨盆与脊柱位置变化,脊柱就发生了侧弯。治疗中,医生对小邹侧弯的胸段与腰段椎体进行纠偏,松懈她背部的肌张力,并叮嘱她改正日常不正确的睡姿、坐姿、站姿与运动习惯。经过一段时间的治疗和睡姿的调整,小邹腰酸背痛的情况得到缓解。

一觉睡醒后腰酸背痛,感觉越睡越累?李辉萍表示,睡觉时除了舒适的床和枕头,睡觉的姿势也是非常关键的! “侧卧睡,一条腿伸直,另一条腿弯曲搭过来”……这可能是不少人觉得最“舒服”的睡姿。但是,这种睡姿除了会导致脊柱侧弯,长期还可能会导致腰椎间盘突出、腰部疼痛、骶髂关节等问题。

错误的睡姿还有哪些?李辉萍提醒,以下几种睡姿也是不推荐的: 双脚外八动作:当双脚充分地做外八动作,腰会弓起来,大腿骨会往外旋,长期这样会引起腰痛、背痛甚至髌

缩睡觉时,后背会处于一种弓起来的状态,背部的肌肉被过度牵拉,得不到舒展放松,会影响胸椎、腰椎、颈椎,乃至整个脊柱。 长期抱着东西睡:容易造成背部的菱形肌损伤。 俯卧式睡觉:这是最不推荐的睡姿。俯卧式时,为了保持呼吸,头部会偏向一侧,这时脸朝向的那侧颈椎关节承受了巨大的压力,会使颈椎、胸椎的上段处于一种扭曲的状态;胸腔、腹腔的活动受限,心肺等会受到一定的挤压,可能会影响心肺功能,导致呼吸效率降低,使夜晚身体的修复能力减弱;肩上的肌肉产生过度代偿,可能会引起颈肩不适;一侧的腿通常向侧面打开,这样也会产生骨盆—腰椎的旋转,进而产生腰背及髌关节的不适。

什么样的睡姿才正确?

李辉萍提醒,正确的睡姿应当是既舒适又能维持脊柱自然曲度的姿态。一般而言,仰卧睡姿于大多数人来讲是最优之选,也可采用侧卧睡姿。不管选取何种睡姿,建议在睡眠期间保持“双耳—双肩—双髌”的对齐状态,但要注意枕头的放置方法。

仰卧睡姿:仰卧睡时脊柱的压力最小,且对于全身的肌肉和关节来说,不易偏离中立位,身体更容易放松和修复,是对脊柱最友好的睡姿。不过仰卧时要注意,枕头的高度不应过高或过低,且要放置于整个颈椎后侧,完全承托住颈椎,使身体更好地放松。有些人仰卧时可能会出现腰和床的空隙过大,导致腰部无法放松,建议在大腿或膝关节下放置一个枕头,帮助腰背放松,身体也会更舒适。

侧卧睡姿:侧卧睡也是很多人喜欢的睡姿,但是许多人没有睡对。侧卧时,如果枕头过高,头部会被迫抬高,颈椎就会出现向上的弯曲,而枕头过低,头部会带动颈椎向下弯曲。这两种情况都会造成颈椎的软组织和小关节一侧被拉长,一侧被缩短,造成不平衡,通常被拉长的一侧更容易出现症状。此外,很多人习惯把上面的腿跨到身体前面,腿会带着骨盆和腰向前扭转,好像脊柱在拧麻花。如果长时间保持这样的姿势,腰背两侧软组织被过度牵扯,就会引起腰痛、背痛甚至髌

痛。因此,侧卧的枕头高度需要完全支撑颈椎和支撑头部,让颈椎平行于地面。双腿间也可以放置枕头,让上侧的髌关节周围的组织不过度牵扯,并且保证骨盆和腰椎保持中立位,保护腰背组织。腰部下方卷起一条毛巾或放一个小枕头也可以帮助支撑脊柱。此外,膝盖可以微微弯曲,能减少腰部压力。

特殊人群又该如何选择睡姿呢?不同人群,大有讲究。 孕妇:处于怀孕中后期的女性,左侧卧位更被推荐。这是因为,这种体位能够使右旋的子宫转为直位,进而减少因其引发的胎位和分娩异常情况,同时还可避免子宫对下腔静脉的压迫,增加孕妇的心血排出量,减轻浮肿。

心力衰竭患者:对于有心力衰竭的患者,可以考虑采取轻微的“头高脚低”的睡姿,或者右侧卧位,使心脏处于一个相对高位,减少下腔静脉回流的血液,减轻心脏负担,改善呼吸功能。 颈椎、腰椎病患者:患有颈椎病、腰椎病的人,在睡觉时需保持身体的自然曲线,令全身肌肉实现最大程度的松弛,可选择仰卧位或者侧卧位的睡觉姿势,不可俯卧式睡,否则会加重颈椎的负担。与此同时,要正确运用枕头、垫子等支撑脊柱,使其处于正常的屈曲状态。

共度温暖浪漫的文学之夜

第二届芙蓉文学双年榜·芙蓉文学盛典本周六启幕

长沙晚报12月17日讯(全媒体记者 任波 通讯员 陈漫清)芙蓉花开,风雅自来。由中共长沙市委宣传部、中南出版传媒集团主办的第二届芙蓉文学双年榜·芙蓉文学盛典定于12月21日在长沙铜官窑古镇举办,盛典将揭晓第二届芙蓉文学双年榜上榜作品,并为读者带来一场以文学为主题的岁末视听盛宴。

“芙蓉文学双年榜”是芙蓉杂志社特别策划的大型文学品牌活动,每两年举办一届。“芙蓉文学双年榜”分为两大榜单,即在全国范围内评选的“芙蓉文学图书榜”和在《芙蓉》杂志范围内评选的“芙蓉杂志榜”。

其中,“芙蓉文学图书榜”参选作品须为评选年限内在中国大陆首次出版的长篇小说、中短篇小说集、散文集(包括非虚构作品)、诗集等华语文学图书,最终评选出10部榜单书目,榜首图书为“桂冠作品”,奖金50万元,其他9部上榜作品均为10万元。“芙蓉杂志榜”参选作品为评选年限内《芙蓉》杂志所刊发的作品,最终评选出10部榜单书目,榜首作品为“桂冠作品”,奖金10万元,其他9部上榜作品均为2万元。

据悉,第二届“芙蓉文学双年榜”已完成包括作品推荐、初评、复评、终评在内的全部评审工作。据了解,榜单作品推荐、评审专家均为当代文坛最活跃的评论家、作家、学者、出版家、媒体人。在作品推荐环节,“芙蓉文学图书榜”邀请推荐专家39人,推荐图书125本;“芙蓉杂志榜”邀请推荐专家16人,推荐作品69部(组)。

活动主办方介绍,第二届芙蓉文学双年榜·芙蓉文学盛典除揭晓20部上榜作品外,节目组还精心策划了一系列原创舞台节目,节目组根据上榜作品内容策划了系列诗音画及情景话剧类原创节目,以此致敬上榜作品的作者、编者与读者,“我们希望,岁末深冬,在湘江边,与大家共度一个温暖、浪漫、难忘的文学之夜”。



12月16日,国际米兰球员邓弗里斯(左)庆祝进球。当日,在2024-2025赛季意大利足球甲级联赛第16轮比赛中,国际米兰队客场6比0战胜拉齐奥队。 新华社发

家养犬猫打过疫苗 被抓伤咬伤也不能大意

长沙晚报12月17日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 孙坤)“撸猫”“撸狗”成为很多人放松减压、调节生活的重要方式。不过“撸猫”“撸狗”一时爽,也要注意安全。近日,长沙市疾控中心提醒养犬养猫的市民,严格把关宠物来源,被猫狗抓咬伤放心上,外出散步需谨慎,定期体检不可少。

狂犬病是由狂犬病毒等感染引起的一种人畜共患的中枢神经系统疾病,可通过感染病毒的犬、猫等动物,经抓伤、咬伤、舔舐破损皮肤或黏膜等途径传染给人类。患者往往出现狂暴、恐水、怕风、咽肌痉挛等临床症状,一旦发病,病死率近乎100%。

长沙市疾控中心提醒养犬养猫的市民,做自己健康的第一责任人。保障宠物安全,就是保护我们自身和家人的安全。 宠物来源严格把关。路边、集市售卖的犬、猫,健康状况难以保障;不要随意招逗流浪犬、猫,不要把流浪犬、猫带回家;从熟人、邻居处抱养的犬、猫,也有疾病传播风险。建议通过正规的宠物店、宠物医院等渠道进行购买或领养能提供狂犬疫苗接种证明的犬只和猫只。不管何种来源的犬、猫,如决定饲养,未规范接种兽用狂犬病疫苗的,应立即接种。

抓咬伤放心上。被猫狗抓咬伤,立即用肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液)和一定压力的流动清水,交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟;随后尽快前往就近设有狂犬病暴露预防处置门诊点的医院、社区卫生服务中心或卫生院,由医务人员开展伤口处置、狂犬病疫苗接种和被动免疫制剂注射,剩余针次要按规定程序,依次、全程接种。值得注意的是,即使是家养犬、猫已接种过狂犬疫苗,也不能保证100%不传播狂犬病毒,切不可因家养动物抓伤、咬伤而大意。

外出散步需谨慎。外出散步时,务必为宠物佩戴牵引绳和嘴套;避免让宠物接触陌生动物或进入陌生环境;乘坐电梯时,缩短牵引绳,把宠物牵拉到自己身边。 犬只管理要到位。疫苗接种、驱虫驱虫,健康管理第一位;农村养犬,应拴养,避免伤人惹麻烦;合法饲养,不遗弃,清洁粪污讲卫生。

定期体检不可少。和人类一样,宠物也需要定期体检,这有助于及时发现并治疗潜在的健康问题。尤其是有孩子的家庭,要为宠物制定一个合理的体检计划,并选择一家专业的宠物医院进行。 一周健康 长沙市疾控中心 长沙晚报 联合主办