

来自12个国家和地区的旅游达人沉浸式体验长沙魅力

美食美景、非遗好礼都想打包带走

长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“我们要把这个(剪纸)放在我的家里。”“糖油粑粑可以打包一份吗?”13日,由长沙市文化旅游广电局联合携程集团、猫途鹰(Tripadvisor)主办的“中国年味之旅 快乐长沙味道”全球达人游长沙活动持续进行中。达人们赏橘子洲漫江碧透、看岳麓山林尽染、品火宫殿活色生香,沉浸式体验了长沙的“热辣滚烫”,涵盖了历史文化、美食美景、潮流购物、沉浸演艺等内容的3天精品旅程让境外达人们流连忘返。大家对长沙美食、时尚好物、非遗好礼充满兴趣,纷纷打包带走伴手礼。“长沙棒棒棒,我爱长沙。”达人们对着镜头兴奋地表示。

历史文化看不够 走遍全球的达人情侣要把非遗剪纸放在家里

万山红遍、层林尽染、漫江碧透,正是出游好时节。13日,达人们的行程也从橘子洲开始。阳光正好,湘江洒下粼粼波光,达人们也沉浸在山水洲城的美景中。在橘子洲头,毛泽东青年艺术雕塑的宏伟更是震撼到了达人们,大家纷纷拍照留念,摆出各种造型打卡。

来自南非的Jerry就是一位对中国历史人物颇有研究的“中国通”。他告诉记者:“旅程开始前,我就非常期待橘子洲的游览。来了现场,果然是不虚此行。毛泽东青年艺术雕塑的造型十分壮观,我觉得这是中国最美的三个地方之一。这里的年轻人,充满了青春的活力。”

橘子洲有雕塑,更有收藏长沙绝版手工艺的长沙非遗馆。旅程中,达人们也体验了神奇的湖湘非遗。来自澳大利亚的Torr和来自尼泊尔的Sophia是一对全球旅行的情侣。两人摆出四目相对、浓情蜜意的表情。非遗剪纸手艺人现场以此为趣,剪出了两人的剪影,留下了值得纪念的时刻。现实中的人,剪刀下的剪影,一模一样、严丝合缝。两个人收到这个礼物也十分兴奋,Torr表示:“我们要把这个(剪纸)放在我的家里。”



来自哥伦比亚的Marcela在长沙潮宗街边游览边拍摄Vlog,十分开心。均为长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄



全球旅游达人享受长沙美食。

美食康养享不尽 “要把糖油粑粑打包一份”

美景尽收眼底,美食也必不可少。结束橘子洲的行程,一行人前往火宫殿坡子街总店体验湘菜的魅力。作为长沙小吃界的“顶流”,臭豆腐一出场就吸引了众人的目光。导游介绍了臭豆腐的吃法,戳个洞,把汤汁灌进去,现场征集“第一个吃螃蟹”的“勇者”。没想到大家都跃跃欲试,都对臭豆腐的味道充满好奇。Jerry就表示:“味道很新奇,是难得的体验。”

糖油粑粑香气四溢,也惹得大家口舌生津。来自中国香港的Choichoi告诉记者:“甜甜糯糯的,有点像汤圆,是团圆的味道。”来自西班牙的Antonio干脆直接问能不能打包一份,他还没吃够。

来到长沙,怎么能不体验一把湘式足浴按摩呢?在超级文和友品尝晚餐后,达人们便来到了颐而康海信广场店。颐而康主

打室内10w+负氧离子森林空气,绿植遍布。达人们经过一天的旅程,进门都是精神一振。Choichoi甚至还提前到达,想抢先体验一把。“我平时就喜欢做按摩,”她告诉记者,“我先试试,待会不过瘾我自己加钟。”

体验过传统中医按摩,逛了一天的达人们迅速“回血”,又状态满满地表示要享受明天的旅程。

“二刷”长沙 来一场国际范十足的Citywalk

有些欠缺,这次再来方便多了。高铁的速度,地铁的便捷给我留下了深刻的印象。”

大湾区的游客热衷来长沙打卡,Choichoi来自香港,路上听到不时传来的粤语对话,他感动十分亲切。

来自白俄罗斯的Valeria是第二次来长沙,她感觉“长沙越来越时髦,越来越国际化,相比两年前,长沙现在到处是年轻人、外国人,充满着青春的气息。”

达人们来自韩国、日本、西班牙、澳大利亚、加拿大、白俄罗斯以及中国香港等12个国家和地区。14日,他们还将继续旅程,打卡东茅街茶馆、长沙博物馆、湖南博物院等地。长沙的美食、美景、好物好礼他们都想打包带走,也会把长沙人民的热情带给亲朋好友。



备战省十五运会,全市60名足球小将开启集训

燃起足球少年梦想

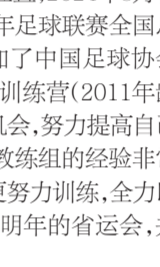
长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 赵紫名)1月12日,长沙市U14年龄段适龄球员集训在长沙贺龙体育场开启。本次集训为期五天,旨在进一步提升长沙青少年足球技战术能力,积极备战湖南省第十五届运动会男子乙组足球比赛,集训运动员从2024年长沙市青少年足球联赛和四级联赛前六名球队2011年1月1日后出生的球员中选拔产生,共60人。

本次集训由雅礼外国语学校足球队主教练曾斌担任主教练,曾斌2020年曾作为主教练带领雅礼外国语学校足球队获第三届中国初中足球联赛全国总决赛男子U13组别冠军,11月又参加了中国足球协会2024年第四期大区精英青少年球员训练营(2011年龄段)。他表示,自己会珍惜这次集训机会,努力提高自己的球技:“本次集训的氛围非常好,教练组的经验非常丰富,队员也很优秀。集训中,我会更努力训练,全力以赴,希望能脱颖而出,代表长沙参加明年的省运会,并创造佳绩。”

市足协秘书长付焯表示,此次集训对于小球员来说是一个难得的提升机会,希望他们能够刻苦训练,不断进步,为长沙足球的未来发展贡献力量。付焯介绍,今年还将组织进行2次以上集训和选拔,确保该年龄段最优秀的球员脱颖而出,代表长沙参赛。

本次集训由长沙市体育局主办,长沙市足球协会承办,长沙市学生体育协会协办。

扫码看辣视频
足球小将
齐聚贺龙开启集训



扫码看辣视频
足球小将
齐聚贺龙开启集训

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/刘芳

一穿高领就难受? 这是“衣领综合征”

医学上称为颈动脉窦综合征,较易在患有心血管疾病的老年男性群体中出现

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 王瑞花 陈安妮

近日,“为什么有人一穿高领就浑身难受”的话题冲上微博热搜,引发网友的关注和热议。有网友跟帖说,自己穿上高领衣服不但勒脖子,还觉得恶心、乏力、喘不上气……对此,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)急诊科副主任医师罗柔表示,一穿上高领衣服就难受,这是一种名为颈动脉窦综合征的疾病,又称“衣领综合征”,一些高危人群应引起注意。

穿高领毛衣戴围巾难受,其实是一种病

最近有网友发帖感叹:“又冷又穿不了高领毛衣,经常冷得受不了。”网友说,天气冷,想穿件高领毛衣,不但浑身难受,还觉得恶心、乏力、喘不上气,像是被人扼住了喉咙一样。即使穿大衣外套,也一定要选择没有领子的款式。”

“每年冬天都只能抗冻。”一名网友表示,因为害怕穿高领,每年冬天只能把脖子露在外面。除了高领毛衣,戴围巾、丝巾也不行。只要脖子上有东西就立不安,所有的注意力都集中在脖子上,工作时经常走神,不知道什么原因引起。跟帖的网友甚至表示,情况严重时,无法接受口罩碰到颈部,或是骑车时头盔绑带掉落在脖颈皮肤处,感觉“浑身无力”

“影响整个人。”

“近年来,临床上也曾有人咨询过这个问题,但大都症状还算轻微,没有发展成重症。”罗柔介绍,上述网友反映的“现象”,其实是一种名为颈动脉窦综合征的疾病,又称“衣领综合征”或“颈动脉窦性晕厥”,是指突然发生眩晕、虚脱、耳鸣等临床征象的综合病症,发生持续时间短暂,一般1~4分钟,有时有意识丧失,可长达20分钟。这个疾病易在50岁上下的男性身上发生。它是一组由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病症。患者往往会感到眩晕、恶心、面容苍白、出汗及精神倦怠等,解除对脖子的相关压迫后,病症即会慢慢缓解。

无意中一个“勾肩膀”动作,差点要人命

说起颈动脉窦综合征的高敏人群,在2024年8月,记者曾报道过一个典型案例。

王同学打完篮球比赛,准备与同学一起回家,他的好朋友用手臂搂了搂他的脖子,短短几秒钟,王同学瞬间失去意识、晕倒在地。这突如其来的状况把同学吓坏了。约10余秒后,王同学的意识才逐渐清醒过来,但还是发不出声音、咳嗽无力。同学们立即将他送至附近医院进行紧急处理。经过详细检查,排除器质性病变后,王同学被诊断为颈动脉窦综合征。

罗柔表示,王同学被同学“勾肩膀”后出现晕厥,是由位于颈部的颈动脉窦受外界压力的刺激而过度兴奋,引起头晕甚至晕厥等临床综合征,这是一种不常见的反射性昏厥。

颈动脉窦为颈内动脉起始处的膨大部分,当颈动脉窦感受到血压升高或受到压迫、牵拉时,可通过神经反射调节心率和血压,使心率变慢、血压变低,严重者可导致脑部缺血。颈动脉窦综合征主要是颈动脉窦过度兴奋引起的,是以晕厥、低血压、心率减慢及短暂意识障碍为主要表现的一种疾病。

此病通常有以下三种类型,各类型可同时存在:心脏抑制型,也称迷走神经型,占全部颈动脉窦综合征患者的50%~70%,发病时迷走神经兴奋致心动过缓甚至心脏骤停,可伴有低血压;血管抑制型,占5%~10%,发病时心率减慢不明显,主要是交感神经受到抑制,表现为血压下降;脑型,也称中枢型,发病时心率和血压改变不明显,突出表现是晕厥,可伴有抽搐。

这些人易患“衣领综合征”
年龄越大患病率越高

罗柔介绍,颈动脉窦综合征这种以晕厥为症状的自主神经系统疾病,较易在患有心血管疾病老年男性群体中出现。

高发人群大多伴有心血管疾病,如高血压、冠状动脉疾病、糖尿病等,神经退行性疾病与颈动脉窦综合征之间也有一定联系,比如帕金森患者的患病率就会增加,年龄越大患病率越高。

男性发病率与女性发病率比例为4:1,患者发病大多属于心脏抑制型。如果家里有患慢性病的老人,需要了解并掌握颈动脉窦综合征相关防治常识。

比如,穿着高领毛衣、系领带较紧时,可能出现头晕、眼花、心慌等一系列不适症。生活中,父母把孩子从后背“勒脖子”可能突然晕倒,或是颈部

改变穿衣习惯,不穿或少穿紧绷的高领款式

如何避免颈动脉窦综合征出现?罗柔表示,首先要尽可能避免颈动脉窦受到外界刺激,如改变穿衣习惯,不穿或少穿比较紧绷的高领款式,日常生活中减少衣领的压迫,松开领带或衬衣衣领扣子,或脱掉高领的衣物。如果一穿高领衣服就感到不舒服,可选择把围巾系得松一点,既保暖也不勒脖子。

其次,避免瞬间大幅度动作。穿着略紧的高领衣服时,突然扭头或做其他大幅度动作,可能会让脖子遭受一记重击,如果本身就是颈动脉窦高敏人群,更应加警惕。如果由于颈部疾病或心血管疾病造成颈动脉窦综合征,建议及时就医,发现并处理可能存在的健康隐患。

此外,如果患者出现晕厥,要立即检查其心跳、呼吸,如呼吸、心跳停止,应迅速拨打120急救电话,并立即进行心肺复苏,120救护车到达后及时送医做进一步检查及治疗。



漫画何朝霞

按摩后发生晕厥,甚至情侣亲吻颈部后也可能导致晕厥的发生。颈动脉窦高敏的人群,应避免颈部受到各类机械性刺激(超常牵拉、扭曲、压迫及碰撞),如衣领或领带过紧、突然快速转头、颈部按摩、拍打、扼颈、亲吻颈部等,预防颈动脉窦综合征的发生。

一旦发生颈动脉窦综合征,如何自救或救助他人呢?

如果偶然出现颈动脉窦综合征,比如感觉头晕、恶心、出汗等不适时,可迅速松开衣领或领带,仰卧并双腿抬高,让更多血液回流到心脏,减轻脑部缺血。如果是颈部饰品引起的,要及时取下,减少对颈动脉窦的压力。由于体位变化或者动作幅度太大引起的不适,先找个安全的地方坐下,避免摔倒。如果发生昏厥状况要及时就医,查明是否有更严重的健康隐患。

如果本身有相关心血管疾病,更要注意保持情绪稳定,避免过度激动或紧张。

“衣领综合征”发生在年轻人身上,多属偶然事件,可以避免,不需要太担心。如果产生过严重的昏厥状况,建议到医院及时就诊、治疗,避免造成严重后果。

夜尿频繁,是肾不好了吗?

并不是所有的夜尿频繁都是肾出了问题,建议及时就医查明原因

长沙晚报1月13日讯(全媒体记者 杨云龙)刚刚退休的梁女士突然发现这段时间老是感觉尿急,寒冷的冬天,半夜也要频繁起来上厕所,早上起来精神不佳。想到母亲十几年前诊断出患有糖尿病,她看了看自己微胖的体型,怀疑自己也患了糖尿病,要不就是肾虚了,便来到长沙市第四医院就诊。肾内科主任、主任医师刘沧桑表示,夜尿频繁到底是不是肾的问题,具体情况具体分析,并不是所有的夜尿频繁都是肾出了问题。

刘沧桑解释,夜尿指在夜间睡眠期间,因尿意醒来而起床小便的现象。夜尿增多指夜间排尿次数和排尿量增多,夜尿增多的人一般每夜起床都在2次以上,夜尿总量超过750毫升,占24小时总尿量的1/3以上。

冬天天气寒冷,夜尿频繁不仅会使睡眠质量严重下降,而且还容易引起感冒、增加老年人跌倒等意外的风险。

夜里老是上厕所,是因为肾不好吗?这可不一定。

俗话说“喝得多,拉得多”,如果睡前喝了太多的水或含有咖啡因、酒精的饮料,自然容易导致夜间排尿频繁。

如果晚上没怎么喝水,还是夜尿频繁,可能是肾小管和集合管重吸收浓缩功能出了问题,疾病、药物等因素都可能引起肾脏

重吸收浓缩功能减退。高血压、糖尿病、肾间质病变是最常见的引起夜尿频繁的疾病;药物方面,除了呋塞米、托拉塞米、阿米洛利、螺内酯、氢氯噻嗪、吡达帕胺等利尿剂,乙酰氨基酚和布洛芬等非甾体类消炎镇痛药也可能引起夜尿频繁。

此外,泌尿生殖系统疾病如尿路感染、膀胱炎,男性前列腺增生,女性子宫下垂等,尿崩症,心血管疾病如心力衰竭等,也可能导致夜间频繁排尿。

当人处于精神紧张、失眠的时候,膀胱稍有尿意也会起夜,但这不是肾脏原因引起的。

所以,关于夜尿频繁到底是不是肾的问题,要具体情况具体分析,并不是所有的夜尿频繁都是肾出了问题。

该如何应对夜尿频繁?刘沧桑提醒,要注意以下几个方面:

控制饮水量:睡前两小时尽量减少饮水,尤其是避免喝含有咖啡因、酒精的饮料。

规律作息:养成良好的作息习惯,确保充足的睡眠,减少夜间醒来的次数。

调节情绪:保持良好的心态,避免焦虑、抑郁等负面情绪。

就医检查:如果夜尿频繁持续,尤其是伴随其他不适症状时,建议及时就医,查找潜在的健康问题。