

节日大快朵颐，节后肝胆外科病房爆满

长假后胆囊结石、胆囊炎患者高发，与饮食作息紊乱有关 提醒：保护胆囊有诀窍



扫码看视频

节后肝胆外科病房“爆满”，10月9日，记者从湖南省人民医院了解到，节假日后期，该院肝胆外科患者爆满，其中24岁姑娘何梅（化名）聚餐后突发急症住院。医生提醒假期后该类疾病需警惕，节假日是肝胆疾病“催化剂”，每年都会有这样的现象。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 元铭 张芹铭

实例：一顿饭引发了胆囊急症

回忆起发病经过，何梅仍心有余悸。4天前，她吃完晚餐后，右上腹突然胀痛，痛了1个多小时，还伴有恶心呕吐，吐出的都是此前进食的宿食。

“吐完之后肚子能舒服点，但还是隐隐作痛。”她立刻前往当地医院就诊。经B超检查，何梅被诊断为“胆囊结石、胆囊炎、胆总管结石”。

当地医院对症处理后，何梅的腹痛症状很快缓解。本以为病情告一段落，时隔3天，无明显诱因的剧痛再次向何梅袭来。这次疼痛变成阵发性，还牵扯着肩背部，恶心、呕吐症状同步加重，痛感比第一次更剧烈。

何梅紧急前往社区医院静脉输液抗感染，症状稍有缓解后，为求彻底诊疗，来到湖南省人民医院。经过抗感染、解痉止痛、维持水电解质平衡等规范治疗，患者腹痛症状已明显好转，精神、饮食也逐渐恢复正常。

探因：节假日是肝胆疾病“催化剂”

“每次长假后，医院胆道外二科接诊的胆囊结石、胆囊炎患者比平时多近三成，几乎都和节假日饮食作息紊乱有关。”省人民医院胆道外二科负责人陈晨主任医师指出，胆囊是储存和浓缩胆汁的“仓库”，而胆汁的核心作用是消化脂肪类食物，节假日里的饮食陋习，恰好精准“攻击”胆囊薄弱点。

陈晨解释，经过一夜空腹，胆囊内的胆汁会高度浓缩，若早餐不吃，胆汁无法及时排空，就会长期淤积在胆囊内，为结石形成创造条件；而节假日期间的暴饮暴食、高脂高糖饮食（如肥肉、油炸食品、甜点），会刺激胆囊剧烈收缩——若胆囊内已有结石，收缩时可能导致结石卡顿在胆管内，引发剧烈疼痛，甚至诱发胆囊炎；此外，酒精会直接加重胆囊负担，吃夜宵时过量进食更会让胆囊在夜间“加班”，进一步降低胆囊功能。

提醒：健康护胆有诀窍

针对这些诱因，陈晨给出了一套贴近大众生活的“护胆指南”。

首先，早餐别缺席。哪怕是假期，也要固定时间吃早餐，通过食物刺激胆囊收缩排空胆汁，从根源减少胆汁淤积，降低结石风险；

其次，饮食别极端。聚餐时控制食量，避免撑胀感，严格限制高脂、高糖食物摄入，酒精尽量不碰；夜宵以清淡、少量为原则，比如小米粥、蔬菜沙拉，避免睡前2小时内大量进食；

再次，减重别放松。假期也别中断运动，快走、慢跑、游泳等适度运动能促进新陈代谢，避免肥胖引发胆固醇代谢异常——肥胖是胆囊结石的重要危险因素。

最后，多补维生素。每天吃够新鲜蔬果，其中维生素A能保护胆囊上皮细胞，维生素C可促进胆固醇代谢，帮助调节胆汁成分，减少结石生成。



公益义诊 守护市民健康

10月9日，长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）门诊前坪，医务人员为市民义诊。当天，该院心血管内科牵头多学科专家团队开展“中国高血压日”公益义诊活动，为市民普及高血压防治知识，增强居民健康管理意识，提供全方位的高血压诊疗服务。

湖南日报全媒体记者 田超 摄

长沙国庆假期入榜多个“全国前十” 超千万人“打卡”，40岁以下游客占一半



扫码看视频

国庆、中秋8天假期，长沙以火热的节奏，再次印证“网红城市”的底色。以“韵味星城 月满华诞”为主题，推出88项覆盖全域的文旅活动，全城节庆氛围浓厚、消费场景焕新。据手机信令大数据建模分析，假期8天长沙市共接待游客1079.52万人次，同比增长13.39%；游客总花费达85.49亿元，同比增长5.36%。

受游客青睐，1079.52万人次“打卡”星城

今年国庆中秋假期，长沙再次成为全国游客青睐的十大热门目的地之一。

数据显示，省外游客234.76万人次，本省游客844.77万人次。年龄分布上，40岁以下游客占比近一半，年轻群体成为消费主力。外省游客客源地前五分别为广东、湖北、江西、浙江、上海。

从全国平台数据看，长沙在多项榜单中表现突出。美团旅行发布的国庆中秋假期数据，长沙跻身全国文旅消费Top10城市第7位；在高德发布的

“长假美食吸引力城市榜”中，长沙位列全国第5；“十大夜生活活力城市”榜上，长沙更名列前三。

文旅新景上新，“花开橘洲”引领假日打卡风潮

假期中，长沙的文旅“新面孔”层出不穷，创新演绎、科技沉浸、乡村体验成为假日主旋律。

9月30日，橘子洲江天暮雪文化园内的全新光影大剧《花开橘洲·江天暮雪》首演即爆红，成为“长沙最具文化温度的假日礼物”。与此同时，长沙世界之窗全面上新，全国最大球幕影院“奇幻海洋馆”和首个丛林主题VR馆“森林剧场”同步开放，日均接待游客超1.2万人次。乡村文旅同样亮眼，开慧镇以“我在开慧有丘田”为主题，推出稻田文化艺术季系列活动，非遗戏曲、脱口秀、焰火晚会等轮番登场，展现了长沙“田园+文艺”的新场景魅力。

从数据热度到文化温度，从景区人气到城市气质，长沙用一个“超级黄金周”，再次诠释了“人气长沙、烟火星城”的双重魅力，不只是“玩得火”，更是“活得热”。这座城，正在用文化与创意，让节日的游玩体验延伸成全年不落幕的“长沙故事”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

上万件文物珍品齐聚长沙，等你来鉴赏 第34届湖南文物交流会今起在三大会场举行



扫码看视频

三湘都市报10月9日讯 收藏迷们的年度盛会来了！第34届湖南文物交流会将于10月10日至13日在长沙举行。本届交流会由湖南日报社主办，湖南朗溪文物商店承办，天心阁古玩城、湖南宝臻拍卖等单位协办，三大主题展区将汇聚全国近千家展商，带来陶瓷、玉器、佛造像、书画等上万件文物珍品。

本届交流会分设潇湘华天大酒店、小天鹅戴斯酒店、维也纳国际酒店三大会场，分别呈现不同主题。潇湘华天大酒店主打明清瓷器专场，展出多件工艺精湛的老瓷器；小天鹅戴斯酒店以古珠与瓷杂为特色，西域古珠、老瓷器等尽显异域风情；维也纳国际酒店则打造老货玉器专场，展出包括高古玉在内的各类玉器珍品。

除展会外，一系列精彩活动将轮番登场。湖南

宝臻2025秋季拍卖会将推出335件拍品，包括清代青花双龙戏珠卷缸、雍正胭脂红釉菊瓣盘、明代磁州窑枕等精品，10月8日至10日举行预展，10月11日下午1时30分正式开槌，线上同步直播。

最具人气的韭菜园地摊文化节也将同期登场，10月10日至12日，古玩一条街摊位林立，市民可近距离观赏、选购各类古玩。与此同时，陕西卫视《华山论鉴》专家海选活动将于10月12日在天心阁古玩城举办，五位鉴定专家现场为藏友鉴宝，优秀藏品还有机会登上卫视节目舞台。

自2009年创办以来，湖南文物交流会已成功举办33届，以“专业化、市场化、规模化”的特点，成为全国文物交流的重要平台。此次交流会无论是展品规模还是活动内容，都再度升级，既满足专业收藏家的交流需求，也为普通市民提供了一次“近距离触摸历史”的文化体验。

■文/视频 全媒体记者 曾冠霖