

丰收节里迎中秋,五谷拼出《嫦娥奔月》

这堂美术课不一样:40多名学生制作五谷粮食画,感受丰收与团圆



学生用五谷拼的《嫦娥奔月》作品。



学生在课堂上拼图。受访者 供图



扫码看视频

9月23日,秋分。美术课上,湖南师大附中双语树人学校2501班的课桌被拼在一起,豆子、小米、小麦等五谷铺在桌面上。40多名学生换上另一种“画笔”——粒粒粮食,准备作一幅五谷粮食画《嫦娥奔月》。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

提醒

男子月饼配螃蟹吃进急诊 中秋家宴健康吃记住三点



扫码看视频

秋分到,节气养生的转换期,与中秋团圆家宴“相遇”。9月23日,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)中西医结合科副主任、副主任医师欧降红提醒:秋分湿气未退,月饼、螃蟹等肥甘厚味轮番上桌,脾胃本就吃力;若再按“过节多吃点好的”的老习惯进补,只会堵上加堵。

月饼配螃蟹,男子当夜进急诊

近日,长沙市民章建(化名)聚餐时,先吃了两块蛋黄莲蓉月饼,又连吃三只大闸蟹,还喝了不少冰啤酒,当晚出现胃脘胀痛、暖气反酸、腹泻,被送到长沙市中心医院急诊科,确诊为急性胃肠炎。

欧降红指出,月饼滋腻、螃蟹性寒、冰饮伤阳,三重负担叠加导致脾胃运化受阻,属食积气滞兼寒湿困脾。欧降红提醒:月饼与螃蟹并非不能吃,但切忌同席大量食用,更不宜以冰饮送服。脾胃虚弱者需节制,一旦出现胃胀、打嗝、口气重、大便黏腻,便是脾胃被“堵住”的信号,应及时调整饮食,必要时就医。

为什么“通”比“补”更要紧?欧降红解释,五脏气机通畅,身体才能安和,也才谈得上“补得进去”。如果湿浊、食积、气滞这些堵着的东西还没清掉,脾胃运化的路还没打开,那补进去的东西就吸收不了,反而会堵上加堵。放到中秋餐桌上,道理很简单:脾胃这条“路”已经堵了,就别再往里塞东西了。

中秋家宴怎么吃才养生,记住这三条

家宴的进食顺序与分量:先吃蔬菜,再吃肉和主食,七分饱即可。晚餐尽量提前,少酒、少甜饮、少夜宵。饭后慢走15到20分钟,配合顺时针揉腹。

月饼的“量”与“时”:月饼虽是中秋必备,但不宜在家宴中或饭后立即食用。健康人群一次半块,脾胃功能不好者一次四分之一块。建议选上午九十点或下午三四点作为加餐食用,此时消化功能较好,可配一壶陈皮水解腻。

注意应季搭配:柚子正当季,性寒味酸,理气化痰、消食解腻,与月饼同食相得益彰;葡萄、石榴等酸味水果也有助于收敛肺气、生津开胃,可作为家宴前后的应季果品。

情绪也要“通”,不过喜不过悲

秋分之后秋气肃杀,人易生“悲秋”情绪。欧降红指出,“思则伤脾”,过度思念会伤及脾脏,引起食欲不振、腹胀等肝郁脾虚症状。而中秋团聚欢庆,又易情绪高涨,“过喜则气缓”,过度兴奋耗散心气,导致心神不宁、失眠多梦。情绪养生的核心是一个“度”字。

无法团聚者,可主动打电话、视频连线,把思念表达出来;也可以用手掌轻轻按揉两侧肋骨下方的区域,再以肚脐为中心顺时针揉腹,帮助疏解肝气、放松情绪。团聚欢庆者,赏月聊天宜有节制,不宜连续熬夜,晚间可静坐、听轻音乐,收敛神气。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 夏鸿杰 秦璐

一粒粒粮食,拼出一个中秋故事

“有点像拼豆。”制作过程中,有学生发现了其中的“窍门”。美术老师张苏璇站在孩子们中间,不时俯身帮忙。“怎么粘才能更整齐”“这里应该放什么颜色的粮食”,她一边巡视,一边解答。

图纸由张苏璇设计,主体是“嫦娥奔月”。不过,拿到图纸后,孩子们并没有完全照着“临摹”。有人在画面里添上云朵,有人加了灯笼,还有人放进月饼。“他们觉得中秋是合家团圆的日子,都加上了自己喜欢的元素。”张苏璇说。

这场“拼豆”并没有想象中那么容易:小米太细,手指一碰就散;豆子要一粒粒摆整齐,稍不留神就会“跑位”,孩子们用手指一点点调整粮食的位置。一粒、两粒、三粒……原本普通的粮食,在他们的手中慢慢变成了衣裙、云朵和月亮。

从“粮食”到“作品”,孩子第一次这样上美术课

张苏璇说,“现代的五谷包括稻谷、玉米、薯类、大

麦、小麦等;但古代的五谷并不完全一样。”课堂上,张苏璇也借着这次创作,给孩子们讲起五谷的历史。这堂美术课,也因此多了一层特别的意味——孩子们不只是“做一幅画”,还在一粒粒粮食里认识丰收、认识传统。

30分钟结束,作品完成了,课堂却没有立即散场。洒落在地上的粮食被学生们主动扫起来;从家里带来的剩余粮食,也有孩子准备带回家继续食用。

“他们觉得很好玩。”张苏璇说,这次“真材实料”的体验,让孩子们能够更直接地感受到传统文化。

这样的课堂,也正是张苏璇想要尝试的。包粽子、节日手工……此前的课堂里,孩子们也接触过类似的实践。“他们很喜欢这种动手去做的方式。”在张苏璇看来,当传统文化不只停留在课本里,而是变成可以触摸、可以制作的具体体验,孩子们对节日的感受也会更深。

秋分遇上中秋,一边是五谷丰收,一边是团圆期盼。40多名孩子用一粒粒粮食拼出嫦娥,也把“丰收”和“团圆”放进了同一幅画里。

活动

双节趣游望城,20场文旅盛宴解锁金秋假日新体验



扫码看视频

中秋、国庆假期去哪玩?长沙市望城区备好了丰盛的文旅大餐,古镇水上夜秀流光溢彩,非遗铁花火树银花,山野田园趣味十足,商圈展览好戏连台。20项特色活动上线,无论是全家亲子出游、好友结伴打卡,还是独自休闲漫游,不同出行需求的游客都能在这里邂逅专属假日惊喜。

靖港古镇推出“乐游芦江韵·烟火靖港夜”沉浸式国风嘉年华,活动时间为9月25日—9月27日、10月1日—10月7日。依托千年古埠肌理与芦江水系,解锁“白天看戏、晚上看秀”沉浸式文化娱乐新体验。

铜官窑国风乐园“富桂千灯节”同步启幕。园区罗汉松广场、石渚湖畔灯火璀璨,拜月大典、鱼灯巡游、亮塔仪式氛围感十足,打铁花、浪漫烟花上演。

公园、度假区推出系列潮玩、休闲活动。大泽湖近自然湿地公园推出“AI在大泽湖·相约趣运动”国庆节

列主题活动,集环湖徒步、非遗运动、潮流运动、露营音乐会、美食集市于一体。

“黑麋峰金秋旅游季”9月24日至10月7日欢乐开启,稻草艺术展、草帽手作、萌宠乐园等趣味活动悉数上线,让游客在山林之间尽享乐趣。

观展研学赏戏曲,品读书香雅韵。夏国安艺术博物馆正在举办“楹花映月——明清雕花门窗艺术展”,冰裂纹、缠枝纹等精巧古建筑作集中展出,沉浸式感受中式建筑美学与中秋望月诗意。

长沙市图书馆红驿分馆开展中秋做花灯、国庆红色绘本共读等活动;华夏剪纸博物馆开展玉兔抱枕手工制作活动。

各商圈节日活动缤纷登场,点燃消费活力。才子汇购物中心带来“月满颂华诞·家国共团圆”大秦兵马俑主题展,引进兵马俑科普展品、十二生肖铜首展;正荣财富中心“正荣有戏·山海奇幻月”,神话剧场、鱼灯夜游、山海经神兽巡游,好戏不断。

■三湘都市报全媒体记者 魏灿