不止桐子坳！湖南还有这些银杏秘境

从长沙城中的古树，到深山里的“银杏王”，5处赏银杏好去处邂逅浪漫



宁乡沩山密印寺银杏。图源：宁乡视界

岳阳平江天岳幕阜山银杏。图源：新湖南

扫码看视频

秋末冬初，湖南的秋色迎来高光时刻。11月18日，永州双牌桐子坳景区已是满目金黄，吸引各地游客前来赏叶打卡。除了素有“中国银杏第一村”美誉的桐子坳，湖南还有不少藏着千年古银杏的宝藏地。从长沙城中的古树，到深山里的“银杏王”，记者梳理了5处深秋赏银杏好去处。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

永州双牌桐子坳：走进“中国银杏第一村”

桐子坳素有“中国银杏第一村”的美誉，拥有古银杏3000余株，其中百年以上古树200多株。深秋初冬，银杏遍布房前屋后、山间路旁。金黄的叶片层层叠叠，微风吹过，落叶翩跹而下，铺成一地碎金。其中，树龄约1600年的“夫妻树”尤其引人注目，不少夫妻专程前来打卡留念。登上观景台远眺，层林尽染，金浪翻涌，白墙黛瓦的农舍掩映在林间，宛如一幅乡村秋日画卷。

宁乡沩山密印寺：在千年古刹邂逅满树金黄

想要感受古寺与银杏相映成趣的意境，可以前往宁乡沩山密印寺。密印寺位于沩山国家级风景名胜区内，寺中有两株树龄超过1100年的古银杏。每到深秋，金黄的叶片与寺庙的红墙灰瓦相互映衬，古树、古刹与山间清幽环境融为一体。漫步寺中，抬头是满树金黄，低头是落叶铺地，千年古树为古刹增添了几分静谧。

岳阳平江天岳幕阜山：三株古树寓意“三生有杏”

在岳阳平江天岳幕阜山，三株近千年树龄的古银杏静静伫立。每到深秋，它们便换上金色盛装，枝叶繁茂，将山谷装点得金黄耀眼。关于这三株古树，当地还流传着一段故事。相传，北宋时期，道士为敬奉人文始祖伏羲，按照三炷香的形制栽下三棵银杏，寓意“三生有幸（杏）”。

千年古树与山间风光相映，既有自然之美，也承载着当地的历史文化记忆。来这里赏银杏，还能感受一份山野间的古朴与宁静。

长沙岳麓山云麓宫：城中藏着700岁古银杏

不必远行，在长沙城区也能邂逅银杏秋色。岳麓山云麓宫前，一株栽种于元代的古银杏已有700多年历史，树高30多米。每到11月中下旬，随着叶片逐渐转黄，这里便成为长沙热门的赏秋打卡地，吸引不少市民、游客和摄影爱好者前来拍照。

金黄的树冠与古朴的云麓宫交相辉映，构成一幅别致的秋日画卷。不少游客还会在树下系上红绸带，寄托美好祈愿。景区方面提醒，这株古银杏目前生长健康，树下已设置围栏进行保护，游客拍照时请勿跨入围栏，也不要攀折枝叶，共同守护这份跨越数百年的秋色。

怀化沅陵木王村：探访1300多年树龄的“银杏王”

如果想寻找更具野趣的银杏风景，可以将目的地选在怀化沅陵县杜家坪乡木王村。

在木王村刘家组的一片原始次生林中，生长着六株野生银杏树，其中最大的一株被当地人称为“银杏王”，树龄已有1300多年，曾获评“湖南最美古树”。这株古树主干挺拔、枝繁叶茂，树高42米，胸径4.79米，树冠覆盖面积超过500平方米，方圆数十里都能望见它的身影。历经千年风雨，古树依然生机勃勃，枝头还结满了银杏果，展现出顽强旺盛的生命力。

四个肺癌误区别再踩了 专家教你科学护肺早筛

扫码看视频

每年11月是国际肺癌关注月。临床中医生常常碰到不少患者栽在对肺癌的认知误区里：要么觉得“只有抽烟的人才会得肺癌”，忽视筛查；要么查出肺结节就整夜焦虑，误以为等于肺癌；还有人凭着“没有咳嗽肺就没问题”，一拖再拖，等到有明显症状时已经错过了最佳干预窗口。11月18日，记者专访肺癌精准诊疗湖南省重点实验室主任、湖南省第二人民医院肿瘤中心主任医师杨农，帮大家厘清误区，科学护肺。

误区一：只有抽烟的人才会得肺癌

“吸烟是肺癌首要高危因素，但不是唯一因素。”杨农介绍，临床上有相当一部分肺癌患者，不抽烟、没有长期吸烟史。二手烟、三手烟暴露、厨房油烟、室内外空气污染、家族肿瘤遗传史、既往肺部慢性疾病（慢阻肺、肺结核瘢痕等），都是不可忽视的危险因素。“不抽烟≠不会得肺癌，不吸烟的高危人群，同样要按要求定期筛查，不能放松警惕。”杨农说。

误区二：没有咳嗽、胸痛，肺部就没有问题

“早期肺癌大多没有典型症状。”杨农介绍，很多人觉得，肺癌一定会咳嗽、咳血、胸痛。事实上，早期肺癌病灶很小，几乎不会刺激气道，绝大多数人没有任何不舒服。等到出现持续咳嗽、痰中带血、胸闷气短、体重下降这些表现时，很多已经到中晚期。靠“有没有不舒服”来判断肺部健康，是最危险的筛查方式。肺癌早筛，靠的不是感受，而是检查。

误区三：查出肺结节 = 得了肺癌

杨农告诉记者，肺结节绝大多数是良性，不用过度恐慌，但绝对不能放任不管。体检CT查出肺结节是现在非常普遍的情况，很多人拿到报告直接失眠、到处乱求医。

“结节只是影像上的一个‘影子’，炎症、陈旧病灶、肉芽肿都可以表现为结节，真正是恶性的比例并不高。”杨农表示，重点不是一刀切判定“癌或者不是癌”，而是精准分层管理：结合结节大小、形态、密度、生长速度，再加上个人高危因素综合判断。

“我在门诊经常遇到两类极端：一类吓得立刻要手术，一类觉得不痛不痒直接丢掉报告。两种做法都不可取。低危结节规范随访，高危结节及时到胸肿瘤专科评估，才是稳妥路径。”杨农说。

误区四：体检拍胸片，就可以筛查肺癌

“胸片很难发现早期肺癌，低剂量螺旋CT才是肺癌早筛的首选。”杨农介绍，胸片分辨率有限，很多小结节，被心脏、肋骨遮挡位置的病灶，很容易漏掉。

想要抓住早期肺癌，高危人群推荐低剂量胸部螺旋CT，辐射剂量低、对肺小结节检出率高，是目前公认的早筛手段。杨农提醒，高危人群建议每年做一次低剂量胸部螺旋CT；非高危人群，可结合自身情况和医生建议选择筛查频次。

支招 秋冬护肺做好这几件事

1.尽量避开油烟、粉尘、刺激性气体，做饭开抽油烟机；
2.天冷及时添衣，减少反复呼吸道感染；
3.规律作息，适度运动，不要长期熬夜透支免疫力；
4.已经有肺结节的人群，秋冬随访不要随意推迟，有新发不适及时就诊。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪