

与艺术相约,享文化盛宴

长沙晚报11月19日讯(全媒体记者 郑湘平)星城初冬已至,秋韵浪漫未尽,精彩文艺活动同步上新。在冬日暖阳里,让我们与艺术相约,享文化盛宴。

来自捷克、奥地利、法国、爱尔兰、英国、西班牙等的多个艺术团体,在11月竞相登台,带来一场接一场的精彩演出,尽情展示迷人的欧洲音乐、舞蹈的魅力。维也纳贝多芬爱乐乐团、轻歌剧交响音乐会、“欧洲之声”交响音乐会、玫瑰人生——安妮·阿美瑞勒与法国EVP室内乐团艺术歌曲音乐会,在这里听世界,听大师带来精彩浪漫的视听盛宴。此外还有不同类型的演出,爱尔兰国宝级舞剧——大河之舞·25周年豪华升级版、英国TNT剧院《罗密欧与朱丽叶》、澳大利亚原版、沉浸式活力新马戏《重力玩家》、西班牙马德里弗拉明戈舞团舞剧《卡门》等也将驱散冬日的寒冷,让这座城市更富有机活力。

走进民族、唱响民族、拥抱民族,民族音乐的魅力经久不衰。弘扬传承中华优秀传统文化,2023长沙音乐厅“音乐下午茶”——秋兰兮辞·黄文作品专场音乐会、民族之声——郝亮亮·独唱音乐会、“秋音来了”张喜秋独唱音乐会、“湖南声乐季·湘江之声”湖南省歌舞剧院——芳华弦歌专场音乐会、湖南民族乐团“金色绽放”系列音乐会——跨界融合作品《翡翠》,国家艺术基金项目杂技《熊猫——寻梦之旅》,民族的才是世界的。

艺术的舞台上,群众就是主角。2023年长沙市首届市民文化季——第八届“百姓大舞台·有艺你就来”群众文艺团队大赛(音乐、舞蹈、合唱)也在这个月末开赛,届时将让我们见证什么是“高手在民间”。除文艺演出外,图书馆、博物馆、美术馆等也不断推出新的展出,保持着火热的观展热潮。



扫描二维码 看演出信息



《秋兰兮辞》奏响湘江河畔

长沙晚报11月19日讯(全媒体记者 肖舞 通讯员 李昕)11月19日,《秋兰兮辞》黄文民族器乐作品专场音乐会在长沙音乐厅·麓山中厅举行。现场观众纷纷为黄文这位90后作曲家、钢琴家的横溢才华而啧啧称奇。

这次的音乐会一共上演了黄文近年创作的六首优秀器乐作品,分别是古琴协奏曲《秋兰兮辞》、中阮协奏曲《云梦》、古筝协奏曲《踏莎行·春咏》、二胡协奏曲《芙蓉花韵》、笙协奏曲《麒麟赋》、民乐组曲《岳麓书院随想》。音乐会作品形态各异,特色鲜明,可谓件件构思精巧,技艺精湛,乐音精美,富有强烈的时代气息、浓郁的民族特色、丰富的精神内涵、鲜明的湖湘风格,同时,演奏技巧高超,情感充沛,精神饱满,整场音乐会格外精彩、高雅、别致,令人心旷神怡,现场掌声雷动,好评如潮,集中展现了新时代省会长沙青年艺术家不一样的青春智慧与精神风貌。

文旅综合体打造成非遗文化体验窗口

修长,又有鸟虫篆的浑厚大气,甲骨文之静穆,高古典雅,别具金石趣味。“草根大院是以汉代民居古镇建筑风格为特色的文旅餐饮综合体,力争成为体验非遗文化最佳窗口。”夏盼介绍,草根大院分为湖湘非遗文化展示区、民间艺术展示区、民间菜博物馆、餐饮文化区、茶舍、书院等,打造综合性的文化艺术体验新平台。

值得一提的是,在草根大院,非遗不是附属性的静态展示,而已成为绝对的主角,不但几栋醒目的建筑,被冠以非遗一号楼、非遗二号楼、非遗三号楼,更重要的是,非遗在这里一种活态传承

草根力量成为非遗保护的一支劲旅

李岸作为空间美学设计师,近年来致力于中国文化自信的推广与实践,张玉山作为中国非遗保护协会陶瓷分会理事,他们对于非遗的传承和保护,都有自己独特的理解。在他们看来,非遗是民族智慧的结晶,是一个地方珍藏的记忆,是一个地方文脉的延续,更是人们心中深深的乡情,浓浓的乡愁。保护非物质文化遗产,要成为草根大院工作的重中之重。

为了更深入地了解非遗,把最具湖湘特色的非遗引入草根大院,夏盼带领团队一个个拜访非遗传承人。国家级非遗

苗画传承人梁德颂“泥人流”第三代传人刘坤庭、中国工艺美术大师江再红等,纷纷走进了大院,成为大院签约入驻艺术家。一曲曲口口相承的民谣,一段段民间表演艺术,一个个民俗娱乐活动,一道道传统手工艺技能,纷纷走进了大院,在这里绽放出新的风采。

近日,在第二届雨花区旅游发展大会上,作为雨花区十大文旅消费新场景的代表,夏盼上台分享了创业的心得:“走在传承与创新道路上,我们更应该去发现去探索传统文化之美,让更多草根力量成为非遗保护的一支劲旅!”

草根大院 成文旅消费新场景

文旅综合体打造成非遗体验新窗口

走进草根大院,犹如走进了一座非遗博物馆,从走廊上的皮影戏,门柱上的滩头年画,到墙上的京剧脸谱、花鼓戏彩绘,小道上摆放的陶瓷展品,再到每个房间里都摆放着不同的非遗作品,如湘西土家织锦、湘西苗画、湘西蜡染、湘西苗族挑花、踏虎凿花、女书、宝庆竹刻、岳州扇、湘绣、长沙窑陶瓷等,湖南很多具有代表性的非遗,都能在这里找到身影。

其中不乏非遗精品,如中国工艺美术大师叶水云创作的土家织锦《夔夔狩猎水陆攻战图》,原作被中国国家博物馆收藏。古文字蜡染书法创始人傅元庆创作的中国古文字,既有中山篆的劲健

如果说非遗是草根大院的灵魂,那么美食则调和出了大院的万千滋味。

在夏盼的规划中,草根大院将湖湘璀璨多元的饮食文化与传统民俗和非遗进行结合,通过沉浸式立体景观,形成一个集文化艺术品展示、互动体验、艺术交流、非遗研学、戏曲演绎、餐饮消费等于一体的饮食文化博物馆。

当2021年创建湖湘草根大院时,夏盼就决心联合有志之士,携手传承湖湘民间美食和技艺,共同推进民族文化复兴助力乡村振兴。湖南省非遗促进会常务副会长李岸,中南林业科技大学文化创意研究中心主任张玉山

均为长沙晚报全媒体记者刘晓敏摄

长沙晚报全媒体记者 胡兆红

朦胧的夜色下,一群人披蓑戴笠,脚穿草鞋,一边舞蹈一边吼喊,既有节奏又有规律的动作,像是在完成某种仪式,那洋溢着原始野性,仿佛让人回到了部落生活……

这是草根大院几乎每晚都会上演的场景,来自湘西的非遗传承人,在这里上演国家级非遗项目茅古斯舞。茅古斯舞是土家族古老而原始的舞蹈,从其服饰、道具到表演形式、表演内容,茅古斯真实地再现了土家祖先渔猎、农耕生产生活及婚姻习俗状况。

位于雨花区的草根大院,其创始人夏盼最喜欢挤在游客群中一起观看和鼓掌,他告诉记者,“草根大院汇聚了四十多项非遗,仅国家级非遗就有十二项。”

非遗旅游



三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/肖应林

手指遇冷就变白变红变紫,当心“雷诺现象”

专家提醒:“雷诺现象”和风湿免疫系统疾病有很大关联,出现相关症状要及时就诊

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴靖

近来,气温骤降,有些人发现自己的手指出现了变白、变红、变紫,还疼痛难忍的现象。千万不要以为这是手指受冻了,“会变色的手指”其实是“雷诺现象”。什么是“雷诺现象”?背后可能暗藏什么疾病?哪些人群容易出现?如何防治?湖南省人民医院风湿免疫科主任、主任医师饶慧进行了详细解答。

“雷诺现象”提示风湿免疫性疾病的可能

饶慧解释,“雷诺现象”又称间歇性手指皮色改变、肢端动脉痉挛现象等,是指患者暴露在寒冷环境中或情绪紧张激动时出现的一种过度的血管反应,因一位名叫Raynaud的法国医生最早描述这类疾病而得名。其原理是肢端细小动脉发生痉挛,进而导致血液循环受阻,于是手指或脚趾皮肤突然变白,继而皮肤变紫、发红,伴有麻木疼痛。严重的“雷诺现象”容易并发肢端溃疡、坏疽。

“雷诺现象”分为原发性雷诺和继发性雷诺。其中,原发性雷诺单纯由血管痉挛引起,没有潜在的基础疾病,病情较轻,呈对称性分布,手指坏死可能性比较小。

继发性雷诺是指有引起“雷诺现象”的基础疾病,比较常见的疾病包括系统性硬化症、系统性红斑狼疮、混合性结缔组织病、抗合成酶综合征等。其中,系统性硬化症最为常见,约90%的系统性硬化症患者以“雷诺现象”为首发症状,可先于其他症状1至2年出现。若是不及时控制发展成为系统性硬化症后,可能出现皮肤紧绷或增厚,手、臂或面部毛细血管扩张,吞咽困难等症状。需要注意的是,系统性硬化症可引起间质性肺炎,一旦发生,肺功能会受到严重影响,甚至引起呼吸衰竭。

此外,四肢动脉粥样硬化、血栓性脉管炎、急性动脉阻塞、原发性肺动脉高压以及一些神经系统疾病,也可能伴有“雷诺现象”。“雷诺现象”常常是自身免疫疾病的首发症状,不少患者在“雷诺现象”出现的数月乃至数年后,开始出现关节痛、肌痛、肌无力等风湿免疫性疾病的常见症状,才到医院就诊、明确诊断。

“出现‘雷诺现象’常常提示存在风湿免疫性疾病的可能。为避免误诊误治,大家一定要重视起来,一旦出现相关症状,要及时到风湿免疫科门诊就诊。”饶慧提醒。虽然,“雷诺现象”目前还没有根治的方法,但仍有治疗手段帮助改善症状。治疗的目标是降低发作程度和频率,并预防组织溃疡、坏疽的发生。

由于寒冷、温度变化、性激素水平、精神因素(如情绪紧张)都可能诱发或加重“雷诺现象”。因此,以下几类人群可能特别受“雷诺现象”的偏爱:长期从事震动性作业或冷冻食品行业的人;相对而言,“雷诺现象”更好发于女性;可能出现“家族聚集”现象,也就是出现“一家几代都雷诺”“一家几口都雷诺”的情况。

日常生活中,如何检查自己是否出现“雷诺现象”?饶慧推荐了以下方法:把手指浸入4℃左右冷水中1分钟,或者将手放置在与腰水平的位置,弯曲手肘,握拳1分半钟,快速松开。如果将手拿出水面后,或者握拳的手松开后,手指变白、发紫,那就是存在“雷诺现象”。



漫画/余宁山

如何改善“雷诺现象”?注意这些方面

饶慧建议,在日常生活中可以用以下方法加强自我保护,改善“雷诺现象”:

- 1. 注重保暖,避免受寒:尽可能避免受寒,避免处于温度骤变的环境。在全身上下穿暖和的同时,注意四肢的专门保暖,比如戴手套、穿保暖袜等。不要静坐在冷风环境中,不要在无防护的情况下将手伸进冰箱或冰柜,不要直接接触冰冻饮品、冷冻食品。多使用温水泡脚,也可以将双手置于温暖部位,比如腋窝等部位取暖。
- 2. 运动锻炼,促进血液循环:积极锻炼,平时多进行保健操、太极拳、慢跑等运动;也可以拍打揉搓双手、摔手以及拍打手臂,或从指尖开始到手背再到肩部进行按摩、拍打,早、中、晚各1次,每次持续10至15分钟。
- 3. 调节饮食,远离烟草:多食用高蛋白、高维生素、高热食物,如鱼、肉、蛋、豆、谷类、薯类、水果等。少食辛辣刺激性食物,尽量减少饮用浓茶、咖啡及其他含咖啡因的饮料,避免引起血管收缩。远离烟草,除了做到自己不吸烟外,还要警惕“被动吸烟”。
- 4. 释放情绪,避免劳累:要学会释放生活压力,避免精神高度紧张诱发或加重血管收缩,避免大喜大悲引起的情绪过分波动。平时应注意预防感冒,避免劳累。
- 5. 做好自我保护,避免受伤:除了上述方法外,出现“雷诺现象”的人一定要保护好自己手指、脚趾等,避免刺伤、划伤、挫伤等。

母亲患肺结核 将病传给13岁女儿

家中要定时开窗通风、病人单独住或分床睡以此隔离来避免传染

长沙晚报讯11月19日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈亚男)“自己得了肺结核,因为大意把这病传给了女儿。”近日,在湖南省胸科医院内六科医生办公室内,王女士牵着女儿的手,哭诉着自己的悔恨。

42岁的王女士家住岳阳市,去年因为一次感冒,出现了剧烈咳嗽、咳痰、痰中带血丝,前往当地医院就诊,检查结果提示患有肺结核,到湖南省胸科医院做进一步治疗。内六科医务人员接诊了王女士,为其完善了相关检查,结果显示,王女士不仅肺结核合并支气管结核,还有耐药结核,增加了治疗难度。随后经过精心治疗,王女士病情痊愈。

今年9月,王女士13岁的女儿新入学生体检时,发现了肺部阴影,进一步检查后确诊为耐药肺结核。11月初,王女士带着女儿来到湖南省胸科医院。她心中百感交集,因为自己得过耐药肺结核,现在传染给了女儿,愧死无比。“之前回家治疗前医生就对我说要做好隔离防护,但自己没当回事,现在追悔莫及了。”

内六科主任、主任医师易恒仲向王女士介绍,肺结核是一种慢性呼吸道传染病,主要是通过飞沫传播,一种家庭中患有肺结核患者时需要隔离来避免传染。为防止肺结核在家庭中传播,需要做到以下几点:

1. 定时开窗通风,对于预防结核至关重要。定时开窗通风,有利于减少细菌繁殖、传播,既有助于结核患者的恢复,也是预防肺结核的重要措施。
 2. 杜绝接触传染源,肺结核病人应避免到人群拥挤的场所活动或工作,家庭成员中发现肺结核,有条件的家庭最好让患者单独住一间房,无条件则分床睡。
 3. 减少结核菌播散,加强健康教育,使大家懂得结核病的危害和传染方式,养成不随地吐痰的良好卫生习惯;肺结核病患者应把痰吐于纸巾包好焚烧或吐在有消毒液的痰杯中;病人在公共场所应佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时用手帕捂住嘴,不要面对他人大声说话。
 4. 大众应养成良好的生活习惯,不吸烟,注意保暖,经常锻炼,提高身体抵抗力,做到生活有规律,合理饮食,劳逸结合。
- 易恒仲表示,在生活中做好对肺结核病的预防措施,是保证自己与家人健康的前提。对于患者而言,要注意自身健康,做好防护措施,生活中多注意细节,减少疾病的传播。