

坐着火车游中国

“晚报带你去旅行”推出多趟北京、新疆、东北、西藏旅游专列及新年读者特惠活动

长沙晚报12月21日讯(通讯员 汤志强 全媒体记者 郑湘平)风景在心,生活在行。长沙晚报“晚报带你去旅行”在2024年新年来临之际推出一系列以“坐着火车游中国”为主题的旅游活动,一车一主题、全方位、全景式展现目的地旅游资源。

该旅游活动涵盖新疆、东北、西藏、长江三峡、福建、河南、山西、陕西等全景经典旅游线路。集火车、美景、人文、历史多元要素的火车游产品具有一线多游、车随人走、景随车移、安全舒适、绿色低碳的特色。每条线路都是精心挑选更适合中老年文旅体验的热门线路。每条线路都有特惠,部分线路在2024年1月22日前报名最高可享700元优惠。现在预订正当时,预约出行、随时订、安心退、优惠力度大,全额无损退订保障。



旅游专列详情



活动报名表



“坐着火车游中国”旅游活动(图中时间均为2024年)。资料图片

国产首艘大型邮轮“爱达·魔都号”2024年元旦正式投入运营。“爱达·魔都号”总吨位13.55万吨,长323.6米,型宽37.2米,设计吃水8.26米,最高高度72.2米。船上设有客房2125间,可容纳乘客5246人,配置高达16层,面积达4万平方米的生活娱乐公共区域,被誉为“海上现代化城市”。“爱达·魔都号”将执航以上海为母港的国际邮轮航线,并适时推出“海上丝绸之路”邮轮航线。

邮轮远行,去往大海的怀抱里,去见识未曾见过的风景。相对于传统旅游方式来说,邮轮旅游是时下体验度最高、最适合家庭和三五好友出行的旅游产品,吃喝玩乐全包,省钱省时省力免去旅途车马劳顿一键躺平;一边欣赏沿途风光,一边慢享旅途快乐。3-4月坐上我们自己生产的邮轮去日本赏樱吧。

▲免签证:长沙—上海—济州—长崎—上海—长沙邮轮7天5晚日韩惬意环游 每个人的愿望清单里,都有一次乘

一次出游,“看尽”祖国美好河山。多条旅游专列线路,您最中意哪一条?可以报日本二维码填写报名意向表!



2023年长沙市杜鹃花艺术节开幕式·大型交响组曲《岳麓书院》在长沙音乐厅上演。均为长沙晚报通讯员 朱寒冰 供图

长沙晚报12月21日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 向靓)20日晚,在大型交响组曲《岳麓书院》恢宏大气的乐声中,由长沙市委宣传部、长沙市文旅广电局主办的“快乐长沙 戏韵星城”2023年长沙市杜鹃花艺术节正式拉开帷幕。

2023年长沙市杜鹃花艺术节共推出十大主题活动,在为期一个月的时间里,让广大市民在浓浓的艺术氛围里开启2024年的美好生活。



演出现场

艺起来更精彩

2023年长沙市杜鹃花艺术节开幕,推出十大主题活动

本场音乐会作为杜鹃花艺术节的开幕式演出自然要展示出长沙艺术的高水准。音乐会由长沙交响乐团党总支书记、团长、艺术总监王智担任总策划,国家一级指挥范焘担任音乐总监,青年指挥方子翔执棒,长沙交响乐团歌剧院中心独唱演员王宜之、刘洋真理、黎明、吴骏担任演唱,湖南师范大学天籁合唱团担任合唱,长沙交响乐团担任演奏。

大型交响组曲《岳麓书院》由中共长沙市委宣传部牵头组织创作,湘籍音乐家廖勇作曲、黎晓宏作词,是湖南省贯彻落实党的二十大精神的重点文艺项目。组曲以2020年9月,习近平总书记到湖南考察时提出的“岳麓书院是党的实事求是思想路线策源地”重要论述为纲领,艺术化展现了历史传统文化和红色文化基因的创造性融合与时代性传承。

组曲全篇以“实事求是”四字核心意象为主旋律贯穿始终,分为“千秋文脉”“一院弦歌”“百年风华”“十年丰碑”“时代之光”五大乐章。“千秋文脉”中悠扬的旋律展现人与自然共舞;“一院弦歌”带有湖南特色的商调式旋律化主题在耳边回荡;“百年风华”中耳熟能详的湖南民歌《浏阳河》变奏曲,

杜鹃花开《岳麓书院》

还有大量激情澎湃、斗志昂扬的旋律,描写了时代进程中,湍急、紧凑的节奏不断变幻;“十年丰碑”中响起了熟悉的《东方红》旋律,叠部主题动机来自《义勇军进行曲》,叠部与插部纵横交织,热血沸腾的旋律谱写了不平凡的十年丰碑;第五乐章“时代之光”中,四位歌唱演员与合唱的激情加入更是把音乐会推向高潮,给观众带来穿越时空的审美感受。整套组曲讴歌了新时代,展现全面推进中华民族伟大复兴的壮丽征程。

整场音乐会大气磅礴又不乏细腻生动,交响浑厚又融合湘湘底蕴,方子翔与长沙交响乐团的默契演绎呈现出了千年学府作为党的实事求是思想路线策源地的历史文化之源与红色革命足迹;在高潮的推进中,展示了中华民族伟大复兴的激昂征程。在热烈的掌声和欢呼声中,音乐会圆满落幕。

大型交响组曲《岳麓书院》是湖南省文化和旅游厅文化融合发展专项资金支持项目的结项演出。本场音乐会由湖南省文化和旅游厅、湖南省演艺集团、中共长沙市委宣传部、长沙市文化旅游广电局主办,长沙交响乐团、长沙音乐厅承办。

快乐长沙 戏韵星城

收展演,“琴声悠扬”交响乐、声乐、器乐专场展演,“名家讲坛”艺术普及讲座,“水墨丹青”系列艺术展览,“人艺和鸣”人艺团体系列演出,“百花齐放”省市剧场演出展演,以及闭幕式颁奖典礼。

其中由长沙歌舞剧院、长沙湘剧保护传承中心承办的“经典传承”大型精品剧目展演将有湘剧《夫人如见》、花鼓戏《花猪司令》、音乐剧《倩之韵秋》、舞剧《盘王之恋》等参演。在“薪火传承”杜鹃花人才工程验收展演中,将举办“杜鹃花奖”专业舞台艺术大赛和湘剧、花鼓戏、声乐、舞蹈、器乐专场,同时对2023年度长沙市杜鹃花人才工程青年人才、新人进行年度学习情况验收,对2024年人选进行选拔评定。



健康

责编/杨云龙 美编/赵耀 校对/肖勇

电击唤醒起床困难户? “自虐式”方法不可取

电击闹钟手表可能影响人的心理、皮肤、心脏、神经、免疫功能等 想要起床不困难,应形成良好的睡眠习惯

长沙晚报全媒体记者 徐媛 实习生 夏芷琪

寒冬里,闹铃一响,就能迅速起床,恭喜你打败了全国97%的起床困难户。闹铃响了再等5分钟、等下一遍闹铃再起床、左右挣扎才能摆脱温暖的被窝……这是很多人再熟悉不过的场景。近日,一款电击闹钟手表卖得火热,在某购物平台创造了1万多单的销售额。最近,电击闹钟手表因一则新闻让更多人认识——一位冲刺考研的女学生,将电击闹钟手表戴在脚腕上,直到腿被电破了皮,还是没有醒来。

对此,医生提醒,电击唤醒不可取,这种形式不仅有受伤风险,还破坏了人体正常的生物节律,长期使用会降低免疫力,可能产生抑郁情绪。



漫画 戴莹芳

临近考试季,电击闹钟手表在大学生群体中销量不低。大二学生小吴每天睡前打开手机软件,对手表设置150伏的最高电击档位,每天早上6时30分唤醒,目前已连续使用了15天。“声音与电击相比,不在同一量级。”在手表释放的电刺激下,小吴总能准时起床。

这款在网上购物平台号称“一秒”起床神器的电击闹钟手表,其购物页面介绍,电击闹钟手表功能非常简单,只有时间和电击两项,而电击分为五个档位,提供从80伏至150伏的电击强度,售价在100元至300元之间。

为了让孩子不赖床,崔女士给上小学的儿子也购买了一个电击闹钟手表。“孩子早上喊不醒,拖不起,自从买了这款手表,小孩怕痛,再不敢贪睡了。”崔女士说,她也担心电流会伤害孩子,用过一两次以后就成了摆设,现在起到的是“唬人”作用。

社交平台上,对于电击闹钟手表褒贬不一,有人说使用后精神紧张,睡眠质量更差了;也有人说能督促自己每天准时醒来,慢慢形成了生物钟。一名备战考研的女大学生在社交媒体平台发帖提醒网友,引起了广泛关注和媒体报道,从图片来看,女生的左侧脚裸被电击闹钟手表电出了一个圆形的伤口,类似烫伤的水泡。

电击闹钟手表不仅伤身还伤“心”

睡眠不足又强行唤醒对健康损害更大

在短视频平台上,有博主发布了自己使用电击闹钟手表的测评。根据博主的实际感受,最低挡的电击像一根针轻刺皮肤,没什么感觉;到了第二挡电击,手腕开始无法控制,大幅摆动……直到最高挡位电击,博主身体蜷缩。从画面看,电击造成了强烈的外部刺激。所谓的“唤醒”,如所说是一种惊吓下的自保行为。

使用过电击闹钟手表的用户表示,调至最低强度的电击,感觉像静电电一下,但如果电击强度很高,会有强烈的痛感。

“如果身体反复被电击,会形成应

激。”中南大学湘雅二医院神经内科副主任医师蒋正提醒,“时间长了,将伤害人的心理健康,导致恐惧反应,严重时产生焦虑情绪。”

此外,电击对于身体、心脏和神经都会产生影响。使用电击闹钟手表,电流能达到15毫安左右,在皮肤局部产生电热反应,引起灼伤。除此之外,对于心脑血管疾病,特别是心脏装有起搏器或心率不齐的患者,电击闹钟手表的电流通过全身,影响人体的体表电位差,对正常的心脏电生理产生干扰,严重时可能产生心律失常等不良反应。

大脑中神经元的放电是一种正常的活动,神经依靠电活动维持的生理功能。长期电击,会影响正常的神经电活动,例如癫痫病人,此举可能会导致癫痫异常发作,增加危险。

看起来行之有效的电击闹钟手表,对人体可能存在许多健康风险,影响人的心理、皮肤、心脏、神经、免疫功能……对于“起床困难户”,蒋正建议寻找其他更安全、更温和的唤醒方法,避免潜在的伤害和负面影响。

睡眠问题。此外,有的人天生不那么容易唤醒,但配合智能闹钟的震动或者语音功能,也能达到唤醒效果。如果还是不行,需考虑是不是有其他原因,应及时调整状态,保证足够的睡眠。

其实,“起床困难户”和睡眠节律紊乱有关。许多人有熬夜的习惯,而晚上没睡够,白天为了提神会饮用茶、咖啡或刺激饮料,晚上又因为工作、学习、娱乐,加重了失眠状况。

养成良好的作息习惯,睡眠问题就会迎刃而解。睡眠不足又早起强迫自己醒来,身体难免吃不消。长时间睡眠不

低温天气 做好五件事保护心脑血管

长沙晚报12月21日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 黄霜)12月22日是冬至。近来气温低下,是心脑血管疾病的高发时期。长沙市疾控中心提醒,市民尤其是有心脑血管基础疾病者要适当调整生活方式,爱心护脑,降低相关疾病的发病风险。

天气寒冷时,人体的外周血管收缩以减少散热,血压升高,血流缓慢,血液黏度增高,动脉粥样斑块易于破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心脑血管疾病。此外,冬季为了御寒,人们往往摄入更多高脂饮食,引起肥胖,血压和胆固醇水平也因此升高,这些都是造成冬季心脑血管疾病高发的原因。

疾控专家提醒,寒冬季节,市民尤其是有心脑血管基础疾病者应重点做好以下五件事:

防寒保暖。寒冬季节适当减少外出活动,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,鞋袜的尺码适当宽松,不要影响到腿部和足部的血液循环。患有心脑血管基础疾病的人不要用冷水洗脸、洗衣,以免寒冷

刺激导致血压升高。适时适度锻炼。天气寒冷时,心脑血管病患者尽量不要晨起锻炼,户外运动应选择太阳出来温度相对升高后进行,可选择一些有氧运动,如打太极拳、散步、练八段锦等。运动时间和强度以身体微出汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准,每周坚持活动3~5天为宜。

保持情绪稳定。情绪激动是心脑血管疾病的大忌,冠心病、高血压患者尤其要避免精神紧张、情绪激动、过度劳累、生活无规律、失眠、焦虑等。

合理膳食。预防心脑血管疾病的发生,要遵循低油、低盐、低糖的清淡饮食原则,多摄入膳食纤维含量丰富的食物,如粗杂粮、豆类、海带、蔬菜、水果等。豆制品(豆腐、豆芽、豆腐干)也可以适当多吃。冬季进补要适量,多根据个体体质在医生指导下进行,切忌盲目进补。进餐时以七八成饱为宜,勿暴饮暴食。

积极控制“三高”。慢性疾病患者,要遵医嘱按时、按量服药,不可擅自减药或者停药,保持规律的生活习惯,定期监测血压、血糖、血脂,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适及时就医,以免延误病情。



交房公告

尊敬的润和雅苑(推广名:润和雅郡)业主:

我公司开发的润和雅苑项目二期6#、7#、8#、9#、10#、11#、16#、18#栋住宅已竣工验收合格,具备交付条件,兹定于2023年12月28日-2023年12月29日进行集中交付。请您按照《交房通知书》和《交房须知》的指引,按时前往润和雅苑物业服务中心办理交付手续。

祝您入伙大吉!阖家安康!逾期不办理的,视为我公司已完成交付义务!

物业服务中心电话:0731-85598767
长沙金津住房地产开发有限公司
2023年12月22日