



21日晚,“戏曲闹元宵·欢乐满星城”公益惠民演出第四场登场,“国乐潮音”瑜乐团·新民乐专场音乐会上演。均为长沙晚报全媒体记者董阳摄

瑜乐团奏响“国乐潮音”

全身感官都被调动起来了

长沙晚报2月21日讯(全媒体记者 宁莎鸥)21日晚,“戏曲闹元宵·欢乐满星城”公益惠民演出第四场登场,“国乐潮音”瑜乐团·新民乐专场音乐会上演。瑜乐团携央视龙年春晚的热度,走进长沙实验剧场,为市民带来了春晚的热辣滚烫。

先登台分会场舞台 再献艺实验剧场

还记得今年央视春晚长沙分会场特别节目上演出的《潇湘齐鸣》吗,由“瑜乐团”编曲和参与演出的这个节目,洋溢着浓郁的地域特色。“瑜乐团”是由青年作曲家周瑜和一群志同道合的优秀音乐人共同创建。乐团集创作、编配、制作、表演于一体,延续“乐以载道”的民族音乐精神,不断创新传承发扬中国民族音乐文化。

瑜乐团自成立以來,一直以传播和推广中国民族音乐的使命为己任。是湖南地区乃至全国为数不多的集创作、编配、制作、表演于一体的时尚国

风乐团。团队成员深耕专业领域,创作出了大量优秀原创音乐作品,善于透过富有自然、人文韵味的旋律,探索和表达人们对世界万物、心理、哲学等方面的思考与追寻,延续和发扬“乐以载道”的民族音乐精神。

瑜乐团经过多年的积淀与发展,已从最初的“电声乐队”发展为“新民乐团”,现阶段更是成功实现多声种混合编制。乐团拥有丰富的现场演出、音乐录制经验,成功举办过数十场高品质主题音乐会,已打造出“瑜音乐演奏会”“瑜音乐原创音乐会”等多个高端音乐会IP品牌。

此外,中国红·民乐、任易妙、长沙市音乐家协会、国乐江湖等本土知名音乐家及团体也参与表演。

国潮音乐调动全身感官

你印象中的音乐会是什么样的?一群人一堆乐器演奏完一曲又一曲的经典?你印象中的国乐又是什么样的?唢呐二胡琵琶笛子箫,浓浓的乡土特色与乡音情结?但你听过这样的音乐会吗?多首风格多变的音乐,共同演绎一场历史的想象。抒情的,激烈的,传统的,流行的,戏剧感与电影感交

织……不再是听觉上的独家记忆,而是五觉六感的一次集中通灵。

音乐会上,《国乐潮音》《沧海一声笑》《丝路》《定风波》《水龙吟》《玄鸟》《浏阳河》《草原上升起不落落的太阳》《乐秀采茶》《中国律动》《碧海潮声曲》《远风》《绿野仙踪》《星星点灯》《走落囉囉》《卖汤圆》《奇迹》等精彩节目陆续登台。以传统音乐的基因注脚,展现的却是世界的视野与格局,下里巴人与阳春白雪的互融,多的是你意料之外的感官体验。

家住附近的观众左女士就表示:“音乐会演奏的都是些耳熟能详的曲目,给人一种既熟悉又陌生的体验。听着音乐仿佛眼前浮现出音符所描绘的画面,沉浸式打卡了乐曲同款场景,感觉全身的感官都被调动了。”

18日晚,由长沙市群众艺术馆举办的2024“戏曲闹元宵·欢乐满星城”公益惠民演出在长沙实验剧场开幕。目前,该系列演出已经送上了传统花鼓大戏《寻儿记》《天下第一官》、儿童剧《绿野仙踪》“国乐潮音”瑜乐团·新民乐专场音乐会四

场饕餮盛宴。接下来,市群艺馆还将于2月22日14时30分送上儿童剧《爱丽丝漫游奇境记》;2月23日19时30分展演越剧大戏《陆游与唐婉》;2月24日19时30分演出越剧大戏《蝴蝶梦》。演出将在长沙实验剧场及“长沙群艺馆”微信公众号线上线下同步上演,有兴趣的观众可前往现场或线上关注直播。



扫二维码 看瑜乐团元宵惠民演出



春季17条特色旅游线路等你来

长沙晚报2月21日讯(全媒体记者 胡兆红 通讯员 汤志强)春暖花开,最是一年春好去。“晚报带你去旅行”在新春特别推出多条实惠的精品旅游线路带您玩遍美丽中国。既有集火车、美景、人文、历史多元素的一线多游火车专列游产品,也有精心挑选更适合中老年文旅体验的热门线路。错开文旅高峰期,在旅游旺季到来之前,趁机票食宿没涨价,旅行花销比其他季节少一半。

- 有一种春天叫婺源,品质汽车3日游**
篁岭鲜花小镇—遇见婺源大型实景演出—顶级水舞烟花秀—火爆全网的非遗打铁花—看花灯—庙会—花船巡游—年味节目、婺女洲旅游度假区、云上宫殿·篁岭·天街·卧云玻璃桥、南宋大观园
价格:498元/人起,发团日期:2月27日、3月1日左右
- 北京+烟花三月下扬州一线多游旅游专列10日游**
北京天安门、长城、故宫、天津周邓纪念馆、湖北襄阳、江苏南京、镇江、金山寺、扬州、瘦西湖、江西九江、庐山
价格:2899元/人起,发团日期:3月20日左右
- 西藏拉萨+林芝+山南大环线有氧专列12日游**
西藏拉萨:布达拉宫、药王山观景台、扎基寺、大昭寺广场、八角街;山南:昌珠寺、羊卓雍措、雍布拉克、岗巴拉山;林芝:雅尼湿地、苯日神山、南迦巴瓦峰、西藏民俗村、桃花沟、色季拉山、鲁朗林海、雅鲁藏布大峡谷、邦杰塘草原
价格:2999元/人起,发团日期:3月5日、4月12日(每团25人)
- 新疆东疆—西疆—南疆—北疆—甘肃直达旅游专列19日游**
价格:5999元/人起,发团日期:5月18日左右
- 大东北+漠河直达旅游专列全景15日游**
价格:3399元/人起,发团日期:5月2日左右
- 丝路经典:畅游大西北七省15日**
价格:4399元/人起,发团日期:5月3日左右
- 免签证:长沙—上海—济州—长崎—上海—长沙7天6晚日韩惬意环游**
国产首艘大型邮轮“爱达·魔都号”2024元旦日正式投入运营,船上设有客房2125间,可容纳乘客5246人,配置高达16层。
价格:5299元/人起,发团日期:4月25日
- 远方的疆:新疆G219最美边境风景道—哈萨克斯坦10日游**

- 国内:赛里木湖、霍尔果斯口岸、六星街、那拉提、独库公路、独山子大峡谷
- 国外:阿拉木图、东正大教堂、麦迪山山观光缆车、中央博物馆、潘菲洛夫广场、洗星海大街、绿色大巴扎、阿萨诺夫射击俱乐部
价格:7600元/人起,发团日期:5月1日左右
- 长江三峡游轮+重庆纯玩6日游**
价格:2580元/人起,发团日期:3月6日左右
 - 朝鲜平壤—开城—板门店—新义洲—中国丹东—沈阳空调列车游纯玩10日游**
鸭绿江大桥—平壤—开城—板门店—新义洲,乘朝鲜列车软座,沿途欣赏浓郁的朝鲜乡村自然风光,感受朴实民风。
价格:5480元/人起,发团日期:5月20日左右
 - 行摄甘南—聆听大自然的声音甘南全景双卧8日游**
价格:2999元/人起,发团日期:3月12日左右
 - 烟花三月下扬州双飞纯玩6日游**
价格:2480元/人起,发团日期:3月18日、22日左右
 - 尊品新马:新加坡+马来西亚双飞6日游**
价格:3599元/人起,发团日期:4月2日左右
 - 福建大全景双高铁7日游**
价格:1799元/人起,发团日期:3月10日、20日左右
 - 河南全景深度大环线双卧8日品质游**
价格:1499元/人起,发团日期:4月15日左右
 - 大美西沙“南海之梦”号全富岛、银屿岛四日游**
价格:5980元/人起,发团日期:3月17日、26日左右
 - “浙东南”—浙东—杭州—鲁迅故里—普陀山—奉化溪口—雁荡山—楠溪江—南浔双卧8日游**
价格:1599元/人起,发团日期:3月18日左右

多条旅游线路,您最钟意哪一条?即日起可以现场报名或线上微信报名,咨询报名:18569532733(玲子),18570381536(小李);报名地址:每周一至周六长沙晚报综合楼401办公室(晚报大道267号)



报名意向表

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/王志云 校读/刘芳

摆脱“开学综合征”,家长和孩子一起“倒时差”

家长可与孩子一起制订新学期学习计划和目标,循序渐进调整学习、休息、娱乐时间

长沙晚报全媒体记者 傅容容

情绪低落、注意力不集中,和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离……这些症状你家孩子中招了吗?从假期结束到开学初的这段时间,很多孩子在生理和心理两方面会出现不同程度消极表现,有人把这种现象总结为“开学综合征”,可能表现为焦虑、失眠、注意力不集中等一系列身心症状,影响孩子的学习和生活。开学之前,家长如何帮助孩子调整状态,走出“开学综合征”?湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)儿少心理科主任、副主任医师周亚男为市民支招。

开学时间越来越近 孩子的作息却越来越混乱

7岁的乐乐(化名)上小学一年级,上学后的第一个寒假他过得特别充实。春节期间,爸妈带着乐乐走亲访友,还回了乡下的爷爷家。随着开学的日期逐渐逼近,乐乐总是在家里念叨着“不想上学”。“孩子还小,不希望他就此养成害怕开学的习惯。但看着他的早睡计划屡屡失败,每天睡到中午才醒,调整作息无法成功,开学后孩子起不来怎么办?影响学习怎么办?”乐乐妈妈很着急。

有同样困扰的还有周女士。“最近孩子总是晚上不睡觉,在被窝里偷偷玩手机,白天提不起精神。眼看开学时间越来越近,他的寒假作业还没做完,我心里急得不得了。”周女士说,15岁的儿子小杰(化名)刚上高中,假期快要过去,儿子的作息却越来越混乱。更让周女士担心的是,以往开朗的儿子忽然变得沉默内向,甚至偶尔脾气暴躁,“听说有的孩子会有‘开学综合征’,但我儿子这么大了,不是第一天上学,怎么忽然变成了这样?”

乐乐和小杰的情况并非个案。据记者了解,开学之初为青少年心理问题就诊高峰期。在此期间,他们可能产生入学恐惧,为逃避现实而沉迷手机,乃至睡眠质量受损。此外,部分孩子情绪波动加剧,尤其是家长提醒其减少手机使用和完成寒假作业时。因此,家庭冲突加剧的现象也时有发生。

易患“开学综合征”的孩子往往在学业或人际关系方面存在困扰。当他们重返校园时,此类困扰再次浮现,因而寻求医疗帮助。事实上,孩子的“开学焦虑”与许多职场人士的“节后焦虑”相似。为何儿童青少年较难调整心态?周亚男表示,首先,儿童青少年额叶发育尚不完全,而额叶负责规划制定和执行,孩子从假期转为学习状态时,额叶需发挥调节作用,需要更多时间调整;另一方面,当学习压力较大时,孩子会对入学产生更大抵触。

“开学综合征”孩子会有,家长也会有

其实,“开学综合征”并非专指中小学生特有的异常现象,部分家长同样可能受到子女情绪波动的影响,对开学这一节点产生焦虑情绪。开学前后,孩子的不适应主要表现在三个方面:生理、脑力和心理状态。伴随以上这些不适应,家长可能也会产生相应的变化。一方面,可能是家长不太适应孩子心情从假期松弛到开学紧张的突然转变,会发现孩子对开学有很多抱怨,亲子关系容易产生沟通上的冲突;另一方面,家长从假期进入工作状态,也会存在生理、脑力、心理等方面的不适应。

有部分家长不理解孩子面对开学的焦虑,一旦发现孩子开学前出现失眠、嗜睡、恶心、呕吐等症状,就认为孩子“不想上学装的”,大发雷霆甚至打骂孩子,影响了正常的亲子关系。

“家长在临近开学时既要给予孩子适当的关注,也要放手自己心态,做到有序过渡、理解孩子、降低期望。切忌将自己的急躁、焦虑情绪传递给孩子。”周亚男说,对于一些心理调节能力较差的孩子而言,害怕上学而产生躯体化症状的情况很正常,并不是“不想上学装的”。医学上有一个词叫转换障碍,指心理上的压力转移到身体



漫画 何朝霞

开学前“倒时差”,家长和孩子可以这样做

上学季将至,现在是引导孩子摆脱“假期综合征”的关键时间。如何进行开学季“倒时差”?周亚男建议,家长可以从以下几个方面帮助孩子进行调节:

打好预防针。跟孩子沟通好,提前预警假期即将结束,要做好上学的准备;自己也要做好安抚的准备,因为孩子上学可能会出现情绪波动,如抱怨、争吵、生气等。

加强与孩子的沟通。可以询问孩子是否存在上学方面存在困扰,是否需要自己的帮助。要重视孩子在新学期可能遇到的困扰,跟孩子谈一谈,交流处理问题的方法和技巧。

做好后勤工作,保障孩子上学之后的一日三餐,调整作息时间到开学状态。

孩子可以从以下三个方面来进行调节:制定学习计划。对开学季做到有备无患,心里踏实。适当增强运动。增强运动可以提升身心状态,避免突然从假期转入入学模式之后带来的身心较强烈的变化。

调整作息时间。假期在家,孩子经常一觉睡到中午。开学在即,生活节奏将发生变化,最好的办法是从现在开始遵从与学校生活接近的作息时间表,按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动,规律作息,这样会更快进入入学模式。

“开学季 向健康”系列报道之二

临近开学孩子得了肺结核 如何防治?

需及时就医按时服药并定期复查

长沙晚报2月21日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 汪胤 杨正强)寒假接近尾声,孩子却生病了,家长慌了神。近日,12岁的淘淘(化名)连续咳嗽、咳痰不止,父母以为是感冒,给他吃了几天药却不见好转,于是带孩子去医院。拍片检查后,淘淘被诊断为肺结核。

生活中,由于结核病的症状不明显容易被忽视,导致不少患者延误了治疗。湖南省胸科医院的专家表示,结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病,可以侵入人体的全身器官,其中最常见的是肺部,即肺结核。

肺结核是造成结核病传播的主要类型,防治肺结核对于控制结核病的传播至关重要。肺结核有什么症状?肺结核的症状包括咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难、午后潮热、体重减轻等。然而,这些症状也可能出现在其他疾病中,如果出现这些症状需及时就医,进行相关检查以确定是否感染了结核病。

如何预防肺结核的传播?隔离治疗:患有肺结核的患者应接受隔离治疗,以减少传播风险。在医生的指导下进行治疗和管理,直至医生认为已经没有传染性为止。

通风换气:保持室内通风,有助于降低空气中的结核杆菌数量。经常开窗通风,使用空气净化器等措施也有助于预防肺结核的传播。

个人防护:健康人可以通过佩戴口罩等个人防护措施降低感染风险。接触肺结核患者后应立即洗手、洗脸等,避免被感染。

健康宣传:加强健康宣传和教育,提高公众对肺结核的认识和预防意识,是预防肺结核传播的重要措施。



湖南省胸科医院 湖南省胸科医院 长沙