

电视剧《江河日上》聚焦生态环保,展百态人生 “绿意”盎然

热播 多项数据一路走高

长沙晚报3月16日讯(全媒体记者 宁莎鸥)15日,电视剧《江河日上》迎来会员收官。该剧由唐藩、姚昱竹、周思担任总制片人,黄志忠担任监制,张挺担任编剧及艺术总监,韩晓军执导,黄志忠、梅婷、姜武领衔主演,张国强、苏可、李强、赵亮、郭晓婷、赵麒、杜源主演,从接地气的多维视角、平民化的群像塑造,书写了新时代生态文明建设画卷,在一幕幕烟火日常和民生百态中,以影像的形式,唤起观众对“绿水青山就是金山银山”的深刻解读。

《江河日上》讲述专注于学术研究的齐江大学副校长郑寒江,临危受命来到齐江担任主管环保问题的副市长,面对严峻的环保形势和复杂的利益局面,一一克服困难的艰辛故事。该剧从生态文明建设的宏伟画卷中捕捉创作题材灵感,聚焦在与日常生活息息相关的环境污染与治理问题上,以齐江市环境污染治理故事线为引,展现了我国对于生态文明建设的探索与实践。

剧中没有大开大阖的爱恨纠葛,但写实的风格、见微知著的方式让观众切实了解到生态文明建设这项工作的紧迫性、复杂性和艰巨性,快节奏、多视角、强情节的叙事方式,让剧集更具戏剧张力的同时,探讨了主旋律题材的创新表达。无论是“环境的问题从来都是和大众的生活紧密结合的,很欣慰能看到这样的题材!”,还

是“这部剧属于越拍越有意思,每一个角色都很鲜活,仿佛身边真实存在的人一样”,这些真情实感的评论都是观众对于剧集的肯定。

《江河日上》自开播以来多项数据一路走高。CSM全天气省级卫视收视多日第一,各类话题累计登陆全端热搜100多次,15天短视频主话题播放量破60亿,其中抖音主话题单日增长高达4.47亿,且多次登顶抖音、猫眼、云合、德塔文等渠道榜单。获得国家广电总局官网及矩阵账号发文推荐,权威媒体也对剧集从主题表达、类型融合、叙事创新、时代价值等多方面表示认可,赞扬该剧既有自然的“绿色”,也有求索的“绿意”,更有党和国家坚决以绿色发展理念推动高质量发展的“绿梦”。

环保 鲜活群像丰满故事厚度

《江河日上》将镜头对准了少见的环保题材,以一众有人情味、反差感、鲜活的人物群像丰盈了故事厚度,掀起了观众的热烈讨论。剧中有理想主义精神和实干作风兼具的郑寒江(黄志忠 饰);有知世故而不世故、医者仁心的肖雪(梅婷 饰);有外表和藹儒雅、风度翩翩,实则长袖善舞、老谋深算的钱起(姜武 饰);有刚正不阿、任劳任怨,一切都为齐江发展所考虑的廖宇正(张国强 饰);有虽固执己见但饱含赤子之心,办事雷厉风行、专业能力突出的刘耕野(苏可 饰);也有虽有固守传统思维,但识人善用的李子平(李强 饰)等……演员们精湛扎实的演技,不仅让观众大呼过瘾,还让他们看到了看似光鲜体面的生活背后,其实都有着普通人或无奈或迷茫或焦虑的一面。然而《江河日上》并没有局限于单纯的群像刻画,通过展示不同群体在环保实践中的矛盾与统一,

让观众得以用不同的视角和变化发展的眼光看待环保工作,思考其背后的意义、价值与取舍。

《江河日上》通过多角度的叙事方式,将生态文明建设融入故事中,从官、商、民等不同维度剖析了经济与环保之间如何平衡的命题,进一步加强观众在环保主题下对人类命运共同体的感知。剧集将有深度、有广度的“江河”故事展现在观众面前,不仅拓宽了环保题材的创新表达,还以影像的力量热烈感召观众:共同守护我们的绿水青山。

《江河日上》主创团队展现了对创新题材的开拓力和对优质内容的把控力,勇于就现实议题、民生问题发言,输出具有社会意义、时代价值作品的责任感,不论是对观众还是行业,都传递了正向的能量。

目前,该剧在芒果TV已会员收官,仍在湖南卫视热播。



电视剧《江河日上》海报

长沙市入围全民运动健身模范市(区)创建名单

长沙晚报3月16日讯(全媒体记者 赵紫名)国家体育总局群众体育司日前公布了第二批全民运动健身模范市(区)和全民运动健身模范县(市、区)入围创建名单,长沙市成功入围。

国家体育总局官网显示:全民运动健身模范市(区)创建开展以来,各省级体育部门广泛发动有条件的地区参与,各地方党委政府积极主动申报,形成了良好的创建氛围,全民健身工作不断取得新进展。在第一批全民运动健身模范市(区)创建基础上,体育总局决定开展第二批全民运动健身模范市(区)创建工作。经各省级体育部门推荐,体育总局审核同意,确定了入围创建的名单。

近年来,长沙市以重点民生实事为抓手,以构建更高水平全民健身公共服务体系为导向,持续扩大健身场地设施供给,不断满足人民群众多样化健身需求。2023年,长沙市全年新建室外运动场155个、建设智慧社区健身中心50个,全市人均体育场地面积2.77平方米。首次创新举办全市社区(乡村)运动会,覆盖全市70%的街道(乡镇),4.5万余群众参与;全年各级各类体育赛事活动达803场。

在入围创建名单后,长沙市体育局立即牵头起草《长沙市创建全民运动健身模范市实施方案》(以下简称“《实施方案》”)。《实施方案》分指导思想、工作目标、创建内容、重点任务、实施步骤、保障措施三个大板块六个部分,其中,重点任务包括加强创建工作组织领导、加强健身场地设施建设、加大全民健身赛事活动供给、提升全民健身公共服务水平、促进青少年体育发展、培育体育产业新动能、特色亮点取得新成效等7个方面的内容。

市体育局相关负责人表示,将通过创建全民运动健身模范市,形成党政齐抓共管、部门协同推进、社会动员有力、群众广泛参与的全民健身发展新格局,加快构建更高水平全民健身公共服务体系,全面达到《第二批全民运动健身模范市标准》要求。

第四届繁花似锦女性艺术邀请展举行 13位女艺术家展风采

长沙晚报3月16日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 高海妹)16日,“第三维度——第四届繁花似锦女性艺术邀请展”在长沙天一美术馆启幕。展览将持续至4月15日,有兴趣的市民可到场馆免费参观。

展览以“第三维度”为主题,秉承艺术多元化的创作理念,共邀请13位女艺术家,展出作品70余件,运用绘画、摄影、影像装置等多种形式,将身体置于焦点之中,揭示其在艺术中的独特地位,呈现出艺术的多样性和复杂性,同时也探索了身体背后所蕴含的丰富情感

和内在力量。

据策展人聂颀颀介绍,通过艺术家们的表达,观众可以感受到女性的温暖与柔软,也可以领略到女性的力量与坚韧。每一件作品都是对存在的一种思考,是对生命的一种礼赞。

此次“繁花似锦”的参展作者大多为新生代的青年艺术家,她们不拘一格,用率性的色彩、线条描绘生活,用细腻、纯粹的行为艺术展现内心,在无形中突破了绘画创作的单一视角。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖舞

春暖花开人却懒洋洋,是亚健康还是病?

慢性疲劳综合征并不属亚健康而是一种疾病,是中医“虚劳”范畴,尽早治疗效果越好

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 徐帆

春暖花开,春雨绵绵,人变得懒洋洋的。是不是什么都没做就常感到疲惫,白天昏昏沉沉,晚上却辗转反侧?是不是周末补觉一整天,工作时还是提不起精神、记忆力越来越差?是不是经常“感冒”,隔几天就感觉咽喉疼痛、肌肉酸痛、头痛?是不是不想社交,只想宅在家里躺着什么都不做?……一般来说,疲劳后只需停下来好好休息一下,就能恢复体力和精力。若通过正常休息,疲劳感仍然无法缓解,这时要考虑身体是否生病了。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、“青年岐黄工作室”针灸结合研究型门诊主任医师熊霖教授表示,医学上没有“过度疲劳”这一疾病,如果说身体因过度疲劳而出现了症状,可能是慢性疲劳综合征,尽早治疗效果越好。



漫画/余宁山

这些指标超过8项,提示有慢性疲劳综合征

熊霖解释,慢性疲劳综合征是以慢性疲劳为主要表现,同时伴有头痛、肌肉关节疼痛、睡眠障碍、注意力下降、记忆力减退等多种临床症状的一种症候群。

它并不属于亚健康范畴,而是一种疾病,需要引起大家的广泛认识和重视。如果长时间疲劳未能得到有效缓解,又产生了新的疲劳,积劳成疾,就会形成慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征属于中医“虚劳”的范畴,由外邪侵袭、脾胃内伤、久病体虚、劳逸失常等因素,导致气血阴阳亏虚、脏腑功能失调而发病。它与情志关系密切,精神紧张、焦虑、思虑太过等因素会导致气机紊乱,肝脾功能失调,湿浊内生,阻遏肢体或头面部气机,出现神疲、肢倦等症。

如何判断自己是否处于慢性疲劳状态?熊霖给出一个慢性疲劳自测表,大家可以对照指标自测:

- 1.早晨不想起床,勉强起床,也是浑身倦怠;

缓解要从心理减负,不要“想得太多,动得太少”

逐渐演变为慢性疲劳综合征。如果入睡困难可试试冥想:入睡前一小时放下手机,避免蓝光照射,放空脑袋,什么都不要想,感觉从脚趾到小腿到胸部都在慢慢放松,很沉很沉,像要陷在床垫里。

其次,调整饮食,恢复肠道菌群平衡。慢性疲劳综合征患者,一般有肠道菌群失调的现象。肠道菌群的改变会引发情绪抑郁、神经衰弱、疼痛、过敏或失眠。肠道菌群的失

同作用,起到温通经脉、温补气血的作用。

针灸结合治疗,根据病证选用温和灸对中腕、关元、气海、神阙等穴位,采用清艾条,应用灸器进行熏灸,同时配合针刺大椎、肩井、天宗、肾俞等穴位,充分发挥艾补脾胃、温阳补气、通经活络的作用。对于工作繁忙的患者,可在医生的指导下进行自我灸治,采用温和灸的方法将燃着的艾条对准上述穴位熏灸,以舒适为度,每次熏灸10~15分钟,每日或隔日熏灸1次即可。具体施治方法需面诊后在医生指导下进行。

采用穴位贴敷疗法,刺激和作用于体表腧穴相应的皮部,通过经络的传导和调整,纠正

- 2.工作或看书时,注意力难以集中;
- 3.说话有气无力;
- 4.不愿与同事交流,回到家后常常默不作声;
- 5.总是伸懒腰、打哈欠、睡眠惶惶;
- 6.懒得爬楼,上楼时常常绊脚;
- 7.公共汽车开过来也不想跑步赶上;
- 8.喜欢躺在沙发上,把腿抬高才舒服;
- 9.四肢发硬,两腿沉重,双手易发抖;
- 10.食欲差;
- 11.心悸胸闷,有一种说不出的难受;
- 12.经常腹胀、腹泻或便秘;
- 13.忘性大,越是眼前的事越容易忘掉;
- 14.不易入睡或早醒,入睡后不断做梦。

以上指标中,若有3~4项符合,表明身体可能处于轻度疲劳;若有5~7项符合,表明身体可能处于中度疲劳;若有8项以上符合,提示身体可能处于重度疲劳,这时可以考虑就医,诊断是否患上慢性疲劳综合征。

衡,可以通过饮食缓解,比如多吃蔬菜,减少精加工食品的摄入。

此外,管理情绪,保持松弛感。感情、事业……很多人晚上胡思乱想、无法入睡,有些是亟待解决的,有些却是杞人忧天。其实,过分思虑有损健康,只会让自己加重疲惫不堪,需要有效调整。抛开那些烦恼,列出时刻表,从重要且紧急的事情做起,减少不必要的活动,从心理开始减负,消除疲惫感。

脏腑阴阳的偏盛或偏衰,“以通郁闭之气……以散淤结之肿”,改善经络气血的运行,对五脏六腑的生理功能和病理状态,产生良好的治疗和调整作用,达到以肤固表、以表托毒、以经通脏,以穴驱邪和扶正强身的目的。

目前,慢性疲劳综合征人群越来越常见,做好日常的预防与调养可以有效改善疲劳症状。若平时进行了饮食、起居、运动等调理,仍未见明显好转,不妨到中医系列的治未病中心进行中医干预治疗,由中医专家在辨证论治的基础上提供个体化干预方案,比如中药内服,以及针灸、艾灸、埋线、刮痧、拔罐、贴敷等中医外治干预疗法。

眼睛居然也长“结石”

眼结石多因炎症引起,要避免结膜受刺激或发炎,有眼部不适及时就医

长沙晚报3月16日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 蔡小丽)近日,20多岁的小杨总是感觉眼睛不舒服,有异物感,莫非是长倒睫毛了?她到长沙市第四医院眼科就诊。“这是‘眼结石’引起的。”医生检查后告诉小杨。“听说过胆囊结石、肾结石、输尿管结石、膀胱结石,眼睛怎么还会长结石?”小杨很纳闷。

长沙市第四医院眼科主任、主任医师周清解释,眼结石在医学上称为结膜结石,并非真正的石头,而是睑结膜面上长的单个或多个边界清楚、质地硬韧的黄白色小点。这是上皮细胞堆积和黏液浓缩的变性产物,为结膜凝集物。结膜结石多出现在上眼睑,质硬,状如碎米,或像黄色沙子,少则一两粒,散则呈点状,也可密集成群。

一般而言,眼结石青睐成年人,尤其是患慢性眼表炎症如慢性结膜炎、沙眼、过敏性结膜炎、干眼症患者;女性在眼部化妆,经常化浓妆或卸妆不彻底,容易导致眼表炎症,进而发生眼结石;经常戴隐形眼镜的人,若长期不注意眼部卫生,也易引发慢性结膜炎导致眼结石。

如果眼结石数量增多、体积增大,眼睛会有异物感,会因眨眼而刺激结膜,甚至引起角膜擦伤,此时需到正规医院眼科治疗。治疗结膜结石的方法并不复杂,主要是麻醉下用刀片尖或注射针头剔出结石,再涂上抗生素眼药膏以防感染。

周清提醒,眼结石多因炎症引起,因此要防止眼表炎症。避免结膜受刺激或发炎,有眼部不适及时就医。平时要养成健康的用眼卫生习惯,如“20-20-20”护眼法则:近距离用眼20分钟抬头看看20英尺(约6米)外的地方至少20秒;不要乱揉眼睛,要保持眼睛湿润,避免异物进入眼睛。女性在眼部化妆时,一定要养成睡前卸妆的习惯。隐形眼镜配戴者,要注意镜片的消毒保养,定期检查眼睛,若不适合配戴隐形眼镜,不要勉强尝试。野外工作或居住环境易受风沙肆虐的人,最好配戴眼镜避免风沙直接吹入眼睛。

膝关节病 股骨头坏死 小妙方

20周年特惠三天,买5盒送1盒,10盒送3盒,20盒送8盒,30盒送15盒

人上了年纪,早晚都会出现关节不灵活,上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起来时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,尽管是常见病,但一旦患上,却发现很难根除。

贵州中医大师从医六十年,专攻骨病。他依据“人间有种种病,地上就有一种草”的中医理念,对黔南民间流传千年之久的骨科秘方进行了大量研究,终有良方“百灵奇草帖”问世,患者只需在每晚睡觉时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,一月左右软骨修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利,上下楼,逛公园,做家务,像正常人一样生活。膝关节病,股骨头坏死的根本不用住院做手术,一样能健康快乐的生活。

一位激动不已的老人打进热线说,他饱受膝关节病折磨十年之久,上下楼关节疼痛,久坐站起来时关节僵硬迈不动步,拍片诊断为**膝关节退行性变、滑膜炎、骨质增生、半月板损伤、关节间隙狭窄**……最近听说“百灵奇草帖”问世,没多想就买了10盒,贴后当天就有好转,一个多月,就好得风和日丽。

24小时热线电话: 0731-89871315
长沙专卖店:长沙市芙蓉区解放西路136号湖南省人民医院急诊楼对面,楚济堂大药房。
市内送货(专业老师上门指导贴敷),省内邮寄,货到付款。
湖南楚济堂医药有限公司