

“五一”游长沙倒计时： 欣赏最美中国水彩画

胡兆红 肖舞

五一假期即将到来，多个平台数据显示，长沙上榜“五一”十大热门目的地TOP10。五一来长沙，期待有很多，其中重磅艺术展览，绝对不容错过。

4月20日上午，中国水彩名家邀请展、第八届湖南水彩·粉画大展在李自健美术馆开幕，363件水彩佳作在李自健美术馆五大临展厅展出，无论是数量还是质量，都首屈一指，为即将到来的五一佳节增添一道色彩斑斓的艺术风景。

双展齐开，带你走进水彩粉画嘉年华

水彩画是一个极富艺术魅力且广为群众喜闻乐见的画种，它既可以有中国画的气韵、意境和笔墨，又能兼有油画的造型和色彩，具有更广阔的艺术探索空间。曾任湖南省美协主席和中国美协水彩画艺委会主任的黄铁山先生，是美术界公认的中国水彩画的扛旗领军人物。在他看来：水彩画是一个桀骜不驯、难以驾驭的画种，又是一个魅力无穷、令人神往的画种。

中国水彩名家邀请展，大咖云集，聚集了黄铁山、陈坚、刘寿祥、陆庆龙、李晓林等全国34位水彩画名家。长期以来，他们以优秀的水彩画作品来展现强烈的时代感与鲜明的民族特色，彰显中国气派，发扬中华民族精神，致力于中国水彩画事业的高质量发展和繁荣。此次中国水彩名家邀请展，集中展示中国当代水彩画创作的新成就，为促进水彩画中国梦的实现注入澎湃动能。

湖南是水彩画的重镇，特别是改革开放以来，在黄铁山、朱辉、殷保康、张举毅等几位老先生的带领下，湖南水彩画人才辈出，优秀作品不断涌现。湖湘大地广袤的地域环境、深厚的历史文化，造就了湖南水彩画家群体在审美观念、创作内容、表现技法与风格特征上的独树一帜。本

次湖南水彩·粉画大展，集中展示出第七届湖南水彩·粉画展后，9年以来湖南水彩画创作的新成就新气象。

难得一见的是C1展厅展出的以张举毅、殷保康、朱辉、黄铁山为代表的湖南“水彩四大家”的佳作。1979年11月，“张举毅、殷保康、朱辉、黄铁山四人水彩画展”在长沙展出，这是文革后我省第一个水彩画专题展览。在“水彩四大家”的引领下，湖南水彩画逐渐攀上艺术高峰。而今，虽然张举毅、殷保康、朱辉三位老艺术家已经驾鹤西去，但精神永存。此次“水彩四大家”的作品再度聚首，给广大观众带来美好的回忆和不一样的视觉享受。

长沙市委宣传部副部长、长沙市文化旅游广电局党组书记、局长易鹰评价黄铁山的画，“黄铁山先生继承西洋水彩画的传统之外，还吸纳了中国画的传统，画中有诗和意境，是有独特中国风的水彩画。在他笔下，神圣的韶山是让人倍感亲切、想要亲近的田园；青草泛绿、渔舟泊岸的湖汉，透露洞庭湖的渔讯；秋日斜阳投射下的芦苇，尽情释放生命的张力……即便是他走出国门所绘的异域风景，同样美得让人驻足欣赏良久，有所思、有所获。”



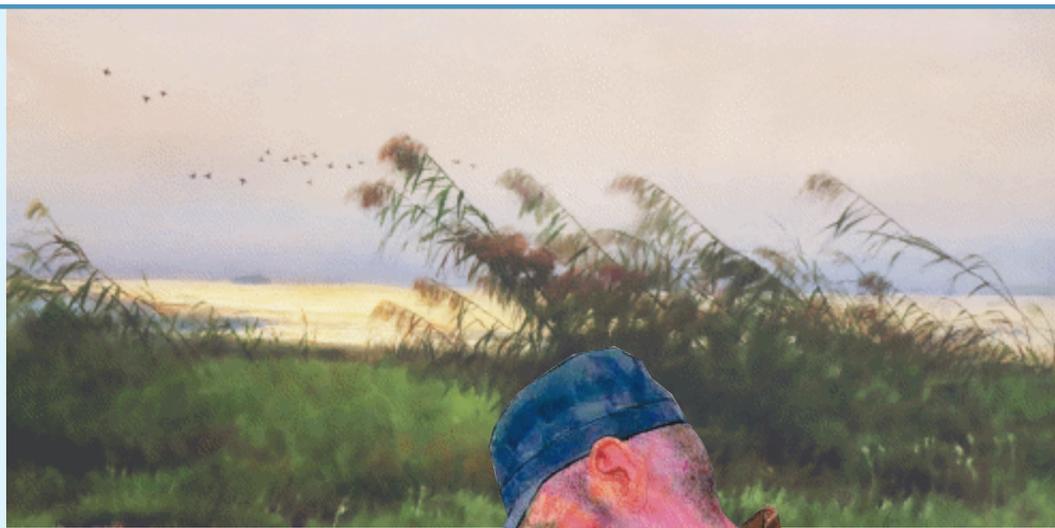
陆庆龙《宝应农田》



史涛《郎木寺的小女孩》



第八届湖南水彩·粉画大展在李自健美术馆开幕。均为李自健美术馆供图



▲黄铁山《洞庭湖暮色》

以艺术盛宴打开五一假期的精彩

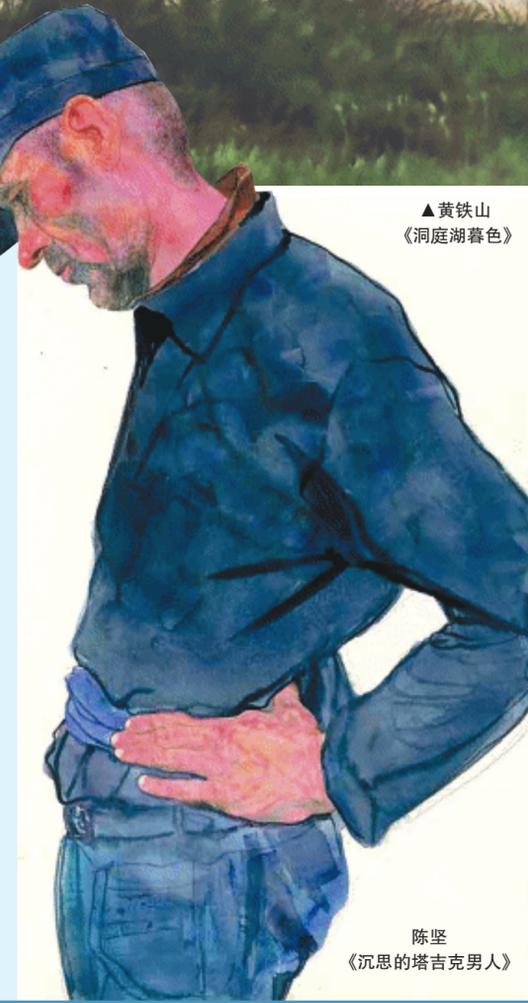
黄铁山在《水彩画创作观念谈》中曾指出：有志气的中国水彩画家，应该共同创立有中国特色的水彩画体系，逐步以中华文化的精神使传入中国的水彩画实现脱胎换骨的再造。师承黄铁山先生多年的黄承谦也认为，水彩画特征与墨分五彩的中国水墨画有很多相融之处，中国水彩画如同中国的小球（乒乓球）打出了国门，走向了世界。

展览中，令人惊喜的是涌现出一批实力派中青年画家的佳作。作品在大胆吸取西方水彩画技巧之余，融入了中华民族文化的核心元素，形成了特色鲜明的绘画风格，同时，无论是人物、静物还是风景，都淋漓尽致地透射出画家娴熟的绘画技法和精湛的技术，以及从内心迸发出的文化自信与民族自豪。

李自健美术馆馆长、著名画家李自健表示，举办此次两大展览，旨在展现独具匠心的艺术之美，让观众深切感受到中国水彩·粉画百花齐放的繁

荣景象，以人民喜闻乐见的艺术作品服务于人民，满足人民对美好生活的需求，提高大众的审美能力，增强民众的文化自信。展览不论是在艺术上还是在思想上，都具有很高的专业水准和文化价值，必将给广大观众带来心灵的温润和美的精神享受，同时也给湖南美术界带来一次可贵的交流、学习机会。此次展览作为李自健美术馆2024年度“特邀展”，将展至5月26日，对公众免费开放。

长沙素有“楚汉名城”“屈贾之乡”的美誉，历史文脉深厚，旅游资源丰富，是一座传统与现代、典雅与时尚交相辉映的城市，也是首批国家历史文化名城。这个五一，长沙张开怀抱热情邀约海内外游客，在这里，不但有撩动视听的梦幻光影，放肆狂欢的青春派对，好看好玩的潮流夜市，席卷味蕾的热辣盛宴，还有放松身心的文艺徜徉……就以这一场水彩画的盛宴，来打开五一假期的精彩。



陈坚《沉思的塔吉克男人》

三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校读/欧艳

越跑步膝盖越废？多半是跑步方式不对

专家提醒：做好热身运动、保持正确跑姿、控制运动强度，降低运动损伤

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 钟桂珍 吴晴

春暖花开，正是运动的好时节，跑步这项低成本、益处多的运动被大众追捧。近日，一则“越跑步，膝盖越废”的消息在网上热传。跑步真的伤膝盖吗？湖南省人民医院康复医学科四病区主任、副主任医师李辉萍表示，跑步本身是有益于健康的，跑步膝盖受损的人，多半是跑步方式不对。

跑步两个月后膝盖磨损，跑步会伤膝盖吗？

30岁的黄女士是一名久坐不动的上班族，天气转暖后，她开始跑步健身。大约半个月后，她感觉膝盖有些不适但并未在意，又坚持跑了两天，结果膝盖的疼痛感增强，甚至影响走路。黄女士停止跑步，休息了一段时间才逐渐好转。

35岁的戴先生是一名设计师，每天久坐，如果遇到比较着急的项目，一天甚至要坐十几个小时。随着身体发福，肚子越来越大，戴先生知道不能这样下去了，于是每天抽出时间跑步。坚持跑了一个月后，肚子是变小了，但是他的膝盖有点不舒服。戴先生没有将轻微的不适放在心上，以为是太长时间没有运动，一下子跑步可能身体有点不太适应。为了更好地适应，戴先生加快了跑步速度，还加大了运动量。结果两个月后，他的膝盖剧烈疼痛，连正常的上下楼都成了问题，去医院就诊被告知膝盖磨损、关节软骨损伤。

坚持跑步两个月后，膝盖却受损了，难道网上传言“越跑步，膝盖越废”是真的？

李辉萍表示，跑步是一项全民皆宜的体育运动，适当跑步有益于身心健康。若保持正确的跑步姿势和适当的运动量，跑步不会对膝盖造成额外的损伤。一般来说，跑步伤膝的情况常出现于以下情况：体重较大、在跑步过程中未能维持恰当的身体姿势、未穿合适的鞋子跑步、跑步之前未做热身运动或热身运动时间不足、运动量大等。



漫画/余宁山

跑步时，要避免这几个错误跑姿

“跑步不难，但如何保持正确的姿势保证健康是当下困扰众多跑友难题。”李辉萍表示，很多人因为忽略身体结构所引起的动作不协调，跑步后会出现足、膝、髌、腰甚至肩关节的疼痛。

数据显示，60%至70%的跑友曾经发生过跑步伤痛，全马完赛者中跑步伤痛发生率更是高达90%。那么，有哪些跑步姿势是不对的呢？李辉萍列举了几种错误跑姿：

含胸驼背跑。含胸驼背的人群一般是长期从事案头工作、低头玩手机一族，容易把低头的习惯也带到跑步中。这类人群一般胸前肌肉紧张，进而上身紧张、含胸，甚至因颈椎和上胸椎的曲线过大或者过小，造成肩带和肩关节位置不良，肩部无法进行有效的前后摆动，转为左右摆动，导致身体随之左右晃动。因此，低头跑会大大增加颈椎压力，容易造成跑步后肩颈不适和疼痛；同时，含胸驼背会影响呼吸的顺畅度，躯干稳定性下降，从而降低整体跑步效率。

骨盆异常跑（跨步跑）。跨步跑即每一步像在跨步，步幅较大，步频较低。跨步意味着更大的重

心上下起伏，会消耗更大的能量；同时，跨步容易导致膝盖过伸，会因着地时对膝盖的冲击力过大，导致膝盖损伤。

坐着跑。如同低头族会低头跑一样，久坐族也容易发生坐着跑。坐着跑是指跑步时后蹬、伸髋不充分，腿处于身体重心的前侧，整体松垮而下沉，看上去像“坐着跑”。长期坐着跑，会因为骨盆过度前倾而增加脊柱压力，出现腰痛的状况；同时，蹬伸不足，无法产生充分向前的动力，跑步效率低。

膝盖内扣跑。这种情况更多出现在女性跑者身上。先天或后天X形腿会在跑步着地时，出现膝盖内扣、髌关节过度内收的现象。这种跑姿会大大增加膝盖和小腿的压力，容易出现膝盖问题或脚腕问题，导致这些部位发生疼痛。

外八字步态跑。平时外八字走路的人，要注意自己有没有外八字脚跑步。跑步时外八字的主要原因是核心力量不足、腿部肌肉紧张，也可能是先天小腿过度外旋引起的外八字步。外八字步态跑会导致脚腕、小腿以及膝关节的异常应力作用，增加膝关节、踝关节受伤风险。

做好热身运动、维持正确跑姿，降低运动损伤

跑步虽然简单，但在跑步的过程中，膝关节需要承受较大的冲击力和压力。李辉萍表示，拥有合理跑姿的目的是耗能少、效率高、预防受伤，也就是跑得“更快、更远、不受伤”。合理的跑姿，主要包括以下几点：上半身头部保持正直，挺胸收腹，并略微前倾；正确摆臂，半握拳，拇指放松搭在食指上，不要用力拽紧拳头，屈肘90度，摆臂幅度不超过身体正中中线，“前不露肘，后不露手”；控制步幅，略微前倾，步幅不要过大，着地点靠近臀部下方，着地时膝关节保持弯曲身体略微前倾，10度至15度是合理的身体前倾角度。

“正确的跑姿是技术、力量、柔韧性和协调性的完美结合，想要真正纠正并形成习惯，需要有针对性地进行力量训练和体能训练，让身体各个部位有了正确的发力感知，形成肌肉记忆，才会真正拥有自然而正确的跑步姿势。”李辉萍说，比如臀部肌肉锻炼，臀大肌是跑步重要的动力来源，可以拉紧阔筋膜。同时，臀中肌可以帮助限制膝关节内扣，防止对侧骨盆下沉。而臀大肌和阔筋膜张肌，通过髂胫束连接到膝盖，提供膝关节旋转的侧面控制。

此外，为了降低运动性损伤的发生风险，跑步前后需注意这些事项：

跑步前的准备。选择合适的运动鞋、运动服等运动装备；坚持热身运动，做一些脚踝、髌关节、手腕与肩膀的旋转动作以及原地慢跑等，热身运动至少持续5分钟至10分钟，直到微微出汗为止。

跑步中的监护。跑步过程中将运动强度控制在最大心率的40%至75%之间（最大心率=220-年龄）。

跑步后的恢复。跑步结束后的缓和运动与热身一样重要，可帮助身体恢复到跑步前的状态，让心跳降回原本的速度，同时促进肌肉废弃物（如乳酸）的代谢，促进身体的修复，帮助减少肌肉酸痛的发生。这一环节通常包括5分钟至10分钟的温和慢跑或行走，以及下肢肌肉的静态拉伸。

1.78米个子体重仅50公斤？原来是得了“肠结核”

该病好发于40岁以下中青年等人群

长沙晚报4月20日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 邹雨珍 陈思雨)20岁的小李(化名)每天沉迷于打游戏，吃饭睡觉也没有规律。这样的状态持续半年后，他极度消瘦，被诊断为肠结核，目前正在湖南省胸科医院接受治疗。

据小李妈妈介绍，因工作繁忙平时顾不上约束孩子。小李因为一时没找到顺心的工作，上网成了他每天生活的全部。后来因为父母的反对，小李就开始到网吧玩，有时多天不回家，住网吧、吃外卖。这样生活了半年，小李开始出现咳嗽、咳痰、胸痛、胸闷、盗汗、发热等症状。因没太大影响，他便没放在心上。

3月中旬，小李出现腹泻、肚子痛，刚开始他不以为然，以为是受凉了，直到身体越来越消瘦，1.78米的个子瘦得不到50公斤。开始着急的他在家长陪同下，来到湖南省胸科医院就诊。胸部及全腹CT检查后，结果让他感到吃惊，被诊断为继发性肺结核，同时伴有肠结核可能。

该院内一科主任、主任医师王玉梅介绍，肠结核好发于40岁以下的中青年，以及部分免疫力低下人群。主要有腹痛、排便习惯改变、腹部肿块、结核中毒等症。肠结核的形成主要是食入性的，由于咽下含结核杆菌的痰液而致病，偶尔可以来自被结核杆菌污染的食物，还可来源于血源性播散或腹腔、盆腔其他

脏器结核的直接蔓延。

入院后，王玉梅带领医护团队为小李完善了相关检查，制定了个体化治疗方案。在抗结核治疗的同时，还为其进行心理辅导，讲解结核病的相关知识，树立战胜疾病的信心。同时，通过中药穴位贴敷、穴位注射等多种中医特色疗法，为其进行辅助治疗，达到扶阳益气、健脾止泻的目的，有效改善其病情。目前，小李的症状明显好转，病情趋于稳定，即将出院。

“肠结核是由结核分枝杆菌引起的肠道慢性特异性感染，是临床上较为常见的肺结核，多继发于肺结核，好发部位为回盲部。”王玉梅介绍，肠结核严重时可导致完全性肠梗阻、不完全性肠梗阻、急性肠穿孔或慢性肠穿孔瘘管形成等严重并发症。部分患者临床表现不典型，结核菌检查阳性率低，或因肠结核导致肠壁增厚、肠腔不规则狭窄、变形，部分肠管与肠系膜、腹壁粘连严重，难以进行肠镜检查明确诊断，因此易延误治疗。

早期肠结核病变是可逆的，主要是进行抗结核药物治疗和全身支持治疗相结合为主，辅以各种对症支持等，积极改善病症、愈合病灶、防治并发症。王玉梅表示，肠结核经早期诊断和及时治疗，一般预后良好。

