



周帆的赵五娘造型。受访者供图

湘剧演员周帆入选全国戏曲表演领军人才培养计划 把湘剧之花“种”进未来

长沙晚报全媒体记者 郑湘平

她是《夫人如见》里贤惠而泼辣的李闰，她是《描容上路》里孤苦无助的赵五娘，她还在《拜月记》里教年轻人谈恋爱，在《陈三两爬堂》里“代表月亮消灭你”。

她，就是刚刚入选全国戏曲表演领军人才培养计划的长沙湘剧保护传承中心国家一级演员、长沙市非物质文化遗产湘剧代表性传承人周帆。

命运让周帆与湘剧选择了彼此

周帆走上湘剧之路，其实是被人“拐”过来的。12岁那年，年幼的周帆兴致勃勃地报考舞蹈班，结果因为年龄原因，被舞蹈班放弃了。一脸失望的周帆在校门口被湘剧科的一位老师拦下来。“我看你骨骼清奇，就像周星驰被神秘老头拦下来一样，老师介绍了湘剧，讲她的个头、形象都挺适合戏曲这个行业。当年的小周帆懵懵懂懂地就加入了湘剧队伍，也体会到了什么叫“台上一分钟，台下十年功”。

那时候练童子功压腿、压腰，“每天都是凌晨五时起来练”。“当年的苦练历历在目，老师非常严格，练习的数量必须达到老师所要求的那个数量才行。”回想起来，周帆明白了“每一个戏曲动作都是靠时间的积累才能够把它做到非常规范，只有日复一日，月复一月，年复一年去练习，才能呈现在舞台上，得到观众的认可”。

虽然现在明白这都是成功的必经之路，但周帆说起这些时，声音突然哽咽，“谁还不是个孩子啊。正在长身体的时候就离开了父母到学校，想家，练功又苦，哎呀。”周帆发现自己有点控制不住情绪了，马上打住了话头，“不管在身体上，还是意志上都得到了磨炼，整体的形象和气质，还有内心，都有所提升。”

在苦练、成长的过程中，老师、国家一级演员陈爱珠给了周帆莫大的支持。陈爱珠从周帆小学二年级开始就带她，直到周帆进了长沙市湘剧保护传承中心。即便到现在周帆参加一些全国性的展演，陈爱珠老师都是“我走到哪里，师傅就跟到哪里”。虽说“师傅领进门，修行在个人”，但陈爱珠和周帆这份师徒情分，仍就是周帆不能忽略的。“只要老师在现场，我的心里就像有根定海神针。师傅能够跟着我的每一场演出，我觉得是非常幸福的。”周帆动情地说，“不是每一个演员都那么幸运，能有一个师傅一直教导你、见证你，我觉得我就是这么一个幸运儿。”

不断挑战 艺无止境

因为对湘剧始终如一的坚守和不断钻研学习，周帆在湘剧表演的路上也获得了一些荣誉：入选2021年湖南省“芙蓉计划”湖湘青年英才，获湖南省第七届艺术节“田汉表演奖”、湖南省中青年折子戏演员大赛金奖、长沙市“杜鹃花人才工程”首批青年人才、长沙市“杜鹃花艺术节”金奖等。

工青衣闺门旦的周帆，在不断钻研湘剧表演艺术的同时，也注重吸收其他剧种之长。她认为这样是丰富自己艺术素养的最佳办法。

2023年，京剧《武家坡》的翻唱盛行，曾黎凭借《武家坡2021》狠狠地火了一把。这让同为“大青衣”的周帆不淡定了。

长沙市湘剧保护传承中心排演的湘剧戏歌《琵琶叹》，登上了央视的舞台。当“赵氏女，离故乡，肩背琵琶，手拿雨伞，怀抱遗容，我寻蔡郎……”的唱段一出来，让观众为眼前这个“苦难而坚强”的“赵五娘”感动不已。流行唱法与戏曲的融合也在这里得到完美体现。

湖南妹子都是不怕苦、耐得烦、霸得蛮

2024年全国戏曲表演领军人才培养计划日前公布，周帆是湖南唯一入选者。

“我真的觉得自己非常的幸运，又比较忐忑，因为入选名单当中大部分都是梅花奖演员，她们的实力都是非常强大的！”周帆说：“能够入选非常幸运，同时使命感也更重。需要不断增强专业素养，不断学习，夯实自己，让自己在舞台上的每个角色，都能够得到观众的认可。永远对自己从事的这份事业保持初心和情怀，更好地把它传承和发扬下去。”

周帆还说：“荣誉和奖项，是对演员的一种鼓励和鞭策。我们湖南妹子，也是不怕苦、耐得烦、霸得蛮的，既然从事了这门事业，就要毫不犹豫地坚持下去，给自己

定下每个阶段的目标，勇往直前。就算撞得头破血流也不后悔！”

专访结束时，记者一边收设备一边说起“你怎么不上‘浪姐’呢？”原本正襟危坐的周帆顿时两眼冒光：“我想参加啊，可惜湘剧缺少了点流量……”说完还兴致勃勃地说起大家之所以喜欢陈丽君，是因为她的扮相和她在舞台上的风采。

“包括湘剧，包括民歌也是可以的。”周帆表示，戏曲、民歌，自己有信心展现出最完美的一面。瞬间，柔弱无助的赵五娘变身飒爽霸气的李闰。

原来，周帆本在此。看周帆专访视频



扫二维码 看周帆专访视频

国足1比1战平泰国

长沙晚报6月6日讯（全媒体记者 赵紫名）6日晚，坐镇沈阳主场的中国男足1比1战平泰国队，未能提前从小组中出线。

本场比赛前，中国队积7分排名小组第二，领先泰国队3分和3个净胜球。最后一轮，中国队要客场对阵本组最强的韩国队，泰国队则将在主场面对小组垫底的新加坡队。

比赛开始后，国足单后腰的中场菱形站位，无法做好对防线的保护，泰国队多次形成进攻威胁。第20分钟，身高1米69的素巴楚门前无人盯防头球冲顶得分，泰国队率先破门。

比分落后，伊万科维奇直接用年轻前锋拜合拉木替换下中场高天意，加强进攻。但中国队更多地是长传到前场，依靠费南多和阿兰的个人能力试图突破寻找机会，进攻并无太大起色。反倒是泰国队几次反击险些再次洞穿中国队大门，如果不是门柱帮忙，国足可能半场就0比3落后了。

下半场开场不久，国足获得点球，但费南多主罚直接打飞，国足错失了一次极好的扳平机会。比赛转机出现在第79分钟，拜合拉木门前觅得机会抽射破门，帮助国足扳平比分。此后双方各有进攻，但始终未能再攻破对方大门。

本组另外一场比赛中，韩国队客场7比0击败新加坡队，已经提前一轮晋级18强赛。目前的情况是，中国仍旧领先泰国队3分和3个净胜球，若末轮国足对韩国不败，或泰国不胜新加坡，国足即可晋级18强赛。最可能出现的情况是，国足不敌韩国，泰国战胜新加坡，两队比拼净胜球，决定谁进18强赛。

6月11日晚7时，中国男足将迎来小组最终“审判”。

2024“为长沙写歌”提质打磨会举行 用音乐为城市代言

长沙晚报6月6日讯（全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 吴文丽）6月5日，2024年“为长沙写歌”新歌试听、提质打磨会在长沙市戏剧艺术中心召开，省会青年音乐人带来了50多首音乐作品。

从2022年至今，“为长沙写歌”活动创作推出了《我想陪你去长沙》《长沙谣》等一批优秀音乐作品。本届的采风活动中，采风团队前往长沙市内五区、长沙县部分文旅景点进行实地采风，邀请词作家王骥儿、省音协副主席廖洪立开展专题辅导讲座并进行心得交流。

提质打磨会上，著名词作家肖正民，湖南省音协副主席付辽源，湖南省音协副主席、长沙市音协主席张音悦等业内专家，对征集作品现场逐一点评，其中，《长沙想你》《漫天星辰只为你》《渔阳公主》《我的青春在长沙》《都正街的时光》《一城烟火写风流》等歌曲，既具传唱度，又有时代感和艺术性，得到了评委的一致认可。

“音乐可以为城市代言！”长沙市文旅广电局副局长李小米表示，音乐融入城市，能充实城市的文化内涵，还能吸引各类人才汇聚，增加城市的影响力和魅力。

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/李乐

谈及溺水，许多人都认为只有少年儿童是溺亡事故的高发群体，其实成年人也会发生溺水事件 安全一“夏” 谨防游泳馆发生的溺水

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 戴婧 张亚斐

随着夏季的到来，游泳这一运动方式越来越受市民青睐。然而，与此同时，溺水事件也屡有发生。据国家卫健委和公安部不完全统计，我国每年有5.7万人死于溺水，少年儿童溺水死亡人数占总数的56%，且多数发生在游泳池以外的自然水域，这些事故往往具有极高的致命性。成年人亦非溺水事故的绝缘体，特别是在饮酒后或患有基础疾病的情况下，他们更容易陷入溺水危险。会游泳就不会溺水？如何预防溺水？如何救助溺水者？夏季必备防溺水指南请查收。

饮酒后游泳，50岁男子在游泳池溺水

近日傍晚，长沙市第三医院院前急救站接到紧急任务：一名50岁男子在游泳馆发生溺水，需立即送往急诊医学科进行救治。

120救护车迅速抵达，患者周先生被紧急转运至医院。急诊医学科主任、主任医师李国军迅速对周先生进行了全面检查，发现其口腔内并无异物，但呼吸心跳极为微弱，呼出的气体中散发出酒精气味。李国军立即为周先生采取开放气道、心肺复苏等急救措施，以确保其生命体征的稳定。

与此同时，患者家属周女士也赶到长沙市第三医院急诊科。据周女士介绍，周先生晚餐时饮用了一些白酒，之后坚持要去游泳。周先生平时有坚持运动的习惯，此次家庭聚会时心情最佳，因此多饮了几杯。饭后，他照例前往家附近的游泳馆游泳，但长时间无法取得联系。周女士没想到，接到的竟是医院的紧急通知。



本版漫画何朝霞

专家解读

成年人也要警惕溺水 尤其是有基础疾病的人群

谈及溺水，许多人都认为只有少年儿童是溺亡事故的高发群体，或是认为只有在游泳池外的自然水域才会发生溺水事件，实则不然。“每年夏天，我们常接诊在游泳馆溺水的患者，以50至60岁左右的成年人人居多，其中就有如周先生一般熟识水性的人群。”李国军分析，这或许与他们缺乏溺水防护意识有关。

水性欠佳者，务必保持与陌生水域的适当距离，严禁单独进行游泳活动。即便是具备游泳技能的市民，亦应避免单独前往未知水深区域，如水库等，而应优先选择在有救生员值守的游泳池游泳，且最好结伴而行，特别是与水性较好或具备急救意识的人群共同前往。

此外，在身体不适的情况下，应避免参与游泳活动。若在游泳过程中出现腿部抽筋或其他不适症状，如恶心、呕吐等，应立即发出求救信号，并尽快游至岸边。特别提醒，酒后严禁游泳。对于患有高血压、心脏病等基础疾病的市民，在参与游泳活动时务必谨慎，以防发生心梗、心律失常等意外情况。

溺水事件无论涉及何种年龄段，给身体造成的损害均极为严重，不容忽视。溺水的核心表现为窒息所引发的全身性缺氧，这种缺氧状态可能直接导致心脏骤停、呼吸骤停，进而引发脑水肿等严重后果。同时，如果肺部吸入污水极易引发肺部感染及肺损伤。

随着病程的不断进展，溺水患者可能出现低氧血症、弥散性血管内凝血、急性肾损伤及多器官功能障碍综合征等复杂病情，这些并发症不仅加大了治疗难度，还可能威胁患者的生命安全。更为严重的是，若患者淹溺于污水池、粪坑等不洁水源中，还可能伴随皮肤、黏膜损伤以及全身中毒症状，进一步加剧病情的复杂性。

“对于普通市民而言，发现溺水者后越早对其进行心肺复苏，溺水者生存的机会越大。依据淹溺的轻重程度进行诊断，患者需要急救时，可进行心肺复苏，并进一步送医院治疗观察，出院后需要随访。”李国军提醒。依据溺水时长的不同，患者的反应各异，需针对性地采取急救措施。

图说健康

“控水”是最大营救误区 施救者应先保证自身安全

在溺水救援行动中，首要且至关重要的原则是确保救援人员的自身安全，若无法保障自身安全，则不建议参与救援。此外，针对溺水事件的救援，切勿采取手拉手的方式，此种方式极易导致更多的人员伤亡，即便面对的是体重较轻的儿童，也应避免使用此种方法。一旦发现溺水者，应立即拨打120急救电话，以便专业救援人员及时赶到现场。

溺水的抢救流程

1.将溺水者救出水面后，首先要判断溺水者意识和呼吸脉搏

判断意识。首要步骤是确认溺水者的意识状态。急救人员应拍打溺水者的双肩，若溺水者对此有所反应，则表明其并未丧失意识。

判断呼吸和脉搏。将耳朵贴近溺水者的鼻孔，仔细聆听其呼吸音，同时观察其胸廓是否有起伏。此外，还需使用食指和中指触摸溺水者的颈动脉（位于喉结旁开2厘米处），以感知是否有脉搏跳动。

2.开放气道

为溺水者清理口鼻异物（如淤泥、杂草等）。如有假牙也应取出，保持呼吸道通畅。

3.先人工呼吸后心肺复苏

由于溺水导致的呼吸停止先于心跳停止，其根本原因在于缺氧，因此必须首先进行2~5次人工呼吸，随后再进行30次按压。成人推荐按压深度为5~6厘米，儿童力度稍减，按压频率为100~120次/分。胸外心脏按压30次后，再进行2次人工呼吸，此后按照2:30的比例循环往复地进行心肺复苏操作，以确保救援效果的最大化，直至专业救援人员到场。

李国军特别强调，在溺水营救过程中，存在一个常见的误区，即“控水”行为。无论溺水者身处海水还是淡水环境，均不应进行控水操作。控水可能导致胃内水反流，进而引发呼吸道阻塞或感染，从而延误心肺复苏的宝贵时间。常见的倒挂倒背、挤压肚子等做法均属不当之举。

