

沈伟经典作品《天梯》《声希》  
长沙站9月21日、22日举行

# “天花板级”舞者再掀艺术风暴

长沙晚报9月19日讯(全媒体记者肖舞)为什么选择《天梯》《声希》这两部作品巡演?它与25年前的演出有什么不同?9月21日、22日,湘籍国际著名舞蹈家沈伟携经典之作《天梯》《声希》登陆梅溪湖国际文化艺术中心大剧院,将为观众展开一幅深刻、先锋又极具东西方美学意义的经典当代舞蹈画卷。

沈伟的舞蹈技术技巧被国外艺术院校和舞蹈中心收入舞蹈授课教材,迄今为止,他的舞团

与他的几十部作品巡演世界40多个国家和140多个城市。18日,沈伟在媒体见面会上,畅谈个人生活、成长经历,并希望“我的舞蹈语言与舞台艺术美学打开观众的感知”。

作品《声希》的意象源自老子《道德经》中“大音希声,大象无形”的名句。沈伟认为,伟大的形状是不可定义的万形“无形”,伟大的声音是不可定义的万声“无声”。宇宙万物,人事无常,在微观的世界里去发现生命的精神,虚无空静中去领悟生死与永恒。

其“姊妹篇”《天梯》同样带着沈伟对于舞蹈与艺术融会贯通的艺术烙印,

作品灵感发展于比利时超现实主义画家保罗·德尔沃的绘画作品,其呈现也更加具有西方视觉艺术的语境。沈伟诗意地认为,那是一片无限时空的地方,曾经与未来;那是一个拥有一切的过程,美好与遗忘;像阳光与流动的影子,缓缓地擦肩而过;像空气与情感的温度,深深地流入心底,也消失在无边。

自《声希》1999年和《天梯》2000年世界首演成功后,沈伟和“沈伟舞蹈艺术舞团”获得了很大的肯定及赞誉。如今带着这两个受到世界宠爱的早期经典作品回到中国的舞台,不仅作品在制作与呈现上进行了更细致的推进和深

化,也带来了一批国际顶尖舞者。沈伟表示,“这是我与舞团在过往25年世界巡演岁月的一次深刻对话,也是对舞蹈艺术、创作生涯的回望,更是在历经千帆后,一种回归最初状态的心态。”

此次巡演将由来自中国和美国、法国、意大利、英国的国际顶尖舞者联合呈现,在充分尊重经典的基础上,舞台、布景、服装、灯光等的质感得到全面提升,而且会根据剧院和舞台的实际情况进行“定制化”设计,让每一场巡演都能实现首场演出般的精致效果。

“我希望我的作品,不是将教科书上或者学校所教给大家的素

材进行展现,而是在此基础上,创作出我自己认同的舞蹈语言,并希望这些在肢体上的语言与舞台艺术美学打开观众的感知,同时也能够传递给观众一种关于生命、关于世界的思考。”沈伟说。

这次巡演将在南京、上海、武汉、长沙、深圳5地展开,共进行10场。该项目由北京保利剧院管理有限公司、沈伟舞蹈艺术、北京豪思国际文化艺术有限公司联合出品、制作。

第33届夏季奥运会湖南省总结表彰会举行,  
15人出战拿到12枚奖牌,金牌数全国第七

## 全程高能,体育湘军朝气蓬勃

长沙晚报9月19日讯(全媒体记者赵紫名)巴黎奥运会上,湖南15名运动员参赛获得12枚奖牌,不仅在多个项目上取得突破,也呈现了新时代湖湘青年特有的朝气与活力。

侯志慧绝地逆转夺冠,将一场平凡的比赛变成了伟大的胜利;张博恒胸怀大局、勇于担当,10天6次出赛完成21套动作,被誉为“军书十二卷,卷卷有其名”;邓丽娟、伍鹏虽然均以毫秒级的微小差距遗憾摘银,却都拼出了个人最好成绩,展现了顽强拼搏、越战越勇的品质……

9月19日,第33届夏季奥运会湖南省总结表彰会举行,湖南运动员在巴黎奥运赛场上的“名场面”和相关热评,再次被提及。

巴黎奥运会,湖南有15名运动员和5名教练员入选中国体育代表团,代表中国参加举重、体操(竞技体操、蹦床)、羽毛球、田径、游泳(花样游泳、水球)、摔跤、跆拳道、攀岩等8个大项18个小项的比赛,获得了4枚金牌、5枚银牌、3枚铜牌,金牌数位于全国第七、中西部地区第一,创“体育湘军”近6届奥运最佳战绩,也是仅次于2000年悉尼奥运会的历史第二好成绩,实现了运动成绩和精神文明双丰收。

在本届奥运会上,15名参赛运动员均为“95后”,其中“00后”7人、“05后”1人,10名首次登上奥运会舞台的运动员均取得了前8名,在参赛项目数量、夺牌项目、参赛运动员输送选材等多个维度取得了突破。在设项总数比上届减少的情况下,湖南运动员参与18个小项的比赛是历史最多,奥运夺牌项目增至11个,共获得12枚奖牌。

省体育局党组书记熊倪表示:“我省越来越多的项目和运动员有了在奥运赛场争金夺银的希望和信心。花样游泳夺金,攀岩男子速度、女子速度双双夺银,均实现了中国队的历史性突破,本届奥运会打破4项奥运纪录、1项亚洲纪录。跳远项目虽未进入前三,但实现了湖南跳远历史性的突破。”

值得一提的是,湖南不仅在传统优势项目持续稳固加强,同时也在新兴项目展现出巨大发展潜力。其中,举重项目

在名额减少、参赛级别调整、对手实力增强的局面下,侯志慧、罗诗芳2名运动员不负所望,拼得2枚金牌,完美展示了中国举重军团的“湖南力量”;羽毛球女双项目在时隔12年后再次夺金,贾一凡用行动展现了湖南羽毛球的实力;体操项目全面走出低谷,中国体操队获得的全部9枚奖牌中,有4枚是湖南作出的贡献,特别是作为男队队长的张博恒连续参加团体预赛、决赛以及个人全能和单项比赛,夺得2银1铜,成为本届奥运会获奖最多的湖南运动员;速度攀岩项目中国4名选手满额参赛,湖南占据3席并夺得2枚银牌,创造了湖南体育新的历史。

一年后,第十五届全国运动会将在粤港澳大湾区举行。“我们要认真总结这次备战奥运会的经验,把我们的优势传统项目做大做强,还要把我们的三个基础大项——田径、游泳、水上项目做大做强。”湖南省体育局副局长张连标介绍,湖南将力争在大湾区全运会上的成绩进入全国前十。

在总结表彰会后接受采访时,张雅怡表示:“湖南花游的后备人才挺多,所以才能源源不断往上走。之前,雁子姐(孙文雁)一直是我的榜样,激励着我前进,奥运会回来之后我也分享了一些个人的经验给省队的小队员们,希望她们继续努力,未来也能进国家队,参加奥运会。”

对此,省队教练沈映沙颇有体会:“雅怡这枚奥运金牌创造历史,给我们队伍带来了非常大的鼓舞。现在,小队员日常训练对自己的要求完全不一样了,以往是我要她们练,现在是她们自己主动要练,整个队伍的氛围彻底改变了。”

在奥运会之后,张雅怡迎来了宝贵的休整时间,“身体和心理的恢复情况都挺好的,然后我也去参加了一些活动,为社会宣传一些正能量,自己也很开心。”休息的时间会做什么呢?张雅怡笑着说:“主要就是在家歇着睡觉,后续还有空闲时间的话可能会出去旅游一下。”

对于接下来的打算,是否会再坚持四年到洛杉矶奥运会,张雅怡说自己暂时没想那么长远:“明年的全运会我是肯定会参加的,之后的话就要走一步看一步了。”

奥运冠军张雅怡:  
明年的全运会肯定会参加

长沙晚报9月19日讯(全媒体记者赵紫名)9月19日上午,第33届夏季奥运会湖南省总结表彰会在湖南宾馆召开,会上对侯志慧、罗诗芳、贾一凡等参加巴黎奥运会的运动员、教练员及相关主管教练员、奖牌输送教练员、保障团队人员进行了表彰。

省体育局党组书记熊倪在总结相关情况时,对长沙妹子、花样游泳团体项目冠军张雅怡的点评为:“接班成为国家花游队主力队员,实现了几代中国花游人的梦想。”

东京奥运会后,同样来自长沙而且是中国花样游泳队队长的孙文雁从国家队退役,整个队伍也进行了大量人员调整。一直在国家队努力训练的张雅怡,以突出的实力和优异的表现,顺利接过师姐孙文雁的接力棒,扛起湖南花游的大旗。

在巴黎奥运会上,张雅怡与常昊、冯雨、王赐月、王柳懿、王芊懿、向玢璇、肖雁宁组成的中国花游队,在三天的比赛中表现出色,最终总得分为996.1389分,以领先第二名美国队81.7968分的优势拿到冠军,为中国花游完成奥运金牌“零”的突破,实现了四十年来几代花游人的梦想。

在总结表彰会后接受采访时,张雅怡表示:“湖南花游的后备人才挺多,所以才能源源不断往上走。之前,雁子姐(孙文雁)一直是我的榜样,激励着我前进,奥运会回来之后我也分享了一些个人的经验给省队的小队员们,希望她们继续努力,未来也能进国家队,参加奥运会。”

对此,省队教练沈映沙颇有体会:“雅怡这枚奥运金牌创造历史,给我们队伍带来了非常大的鼓舞。现在,小队员日常训练对自己的要求完全不一样了,以往是我要她们练,现在是她们自己主动要练,整个队伍的氛围彻底改变了。”

在奥运会之后,张雅怡迎来了宝贵的休整时间,“身体和心理的恢复情况都挺好的,然后我也去参加了一些活动,为社会宣传一些正能量,自己也很开心。”休息的时间会做什么呢?张雅怡笑着说:“主要就是在家歇着睡觉,后续还有空闲时间的话可能会出去旅游一下。”

对于接下来的打算,是否会再坚持四年到洛杉矶奥运会,张雅怡说自己暂时没想那么长远:“明年的全运会我是肯定会参加的,之后的话就要走一步看一步了。”



扫码看视频  
12名奥运健儿  
被集体表彰

《声希》剧照。资料图片

三湘名医在线

## 健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/肖应林

# 干燥+过敏,鼻子也“闹情绪”

专家提醒:控制过敏性鼻炎,保持鼻腔湿润,若鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

秋风渐起,天气变得干燥,不少人会发现自己的鼻子开始“闹情绪”,特别是那些原本就有些敏感鼻子,更容易在不经意间出现流鼻血等情况。秋季为何鼻子更容易出血?我们又该如何应对呢?湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科专家表示,近来鼻出血的患者较多,其中不少与过敏季有关。相比春季,秋季花粉过敏更严重。而且,今年高温持续时间较长,很多患者的鼻黏膜处于干燥充血状态,过敏性鼻炎常伴有鼻出血等不典型症状。

### 外出游玩后,他不断打喷嚏突然鼻出血

岳麓山、橘子洲、桃花岭……几天前的中秋节假期,市民伍先生陪着亲戚兴致勃勃地在长沙游玩,没想到玩着玩着,他接连不断打起喷嚏,然后鼻子出血难以止住,匆匆到医院就诊。

“我在外面玩,突然打起一连串喷嚏,然后鼻子就出血了,手忙脚乱用了几张纸巾都止不住血,就赶紧打车前来看医院。”捂着鼻子的吴先生进入医院耳鼻喉头颈外科,向医生讲述鼻子出血时的情境。医生询问病史得知,伍先生以前有季节性过敏性鼻炎病史,平时出现鼻塞、流涕等症状也没有规范治疗。最近,他鼻塞、流涕的症状明显加重,且出现鼻腔干痛,有时候擤鼻涕会有流血的情况,因工作繁忙没有及时到医院。这一次突然鼻流血难止住,伍先生吓得不轻。

### 秋季,为何鼻子更容易出血

“进入秋季后,空气中弥漫着大量的花粉、尘螨等主要过敏原,受到外来的刺激,很多鼻炎患者在这个时候又开始难受。除花粉、尘螨之外,动物皮毛、纤维等也会刺激诱发过敏性鼻炎。”王宁表示,相比于春季,秋季花粉过敏可能更严重。这是因为,春季的花粉多是树木花粉,颗粒较大,掉落在地上后,被风吹起再被人吸入;秋季致敏花粉以草本植物为主,颗粒小,易漂浮在空中,让人防不胜防。比较常见的受累器官为“眼+鼻”,病变位于鼻黏膜,主要表现为持续不断地打喷嚏,鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕,甚至伴有眼部痒痒、流泪、灼热感、结膜充血等过敏性结膜炎表现,可持续2周或更久,且多数不会自愈。

一般而言,上午10时到下午5时是花粉浓度较高的时段。有花粉过敏史的患者,近期应尽量少去草丛、花园等地;如必须出门,需戴好口罩或护目镜,回家后立刻洗脸、洗手、换衣服,必要时可进行鼻腔冲洗。此外,要适当加强身体锻炼,增强自身免疫力。一旦出现花粉过敏症状,一定要及时就医,及时用药控制症状,避免产生严重的并发症。

秋季鼻子容易出血,除了过敏性鼻炎外,还有其他一些原因。比如空气干燥,今年高温持续时间较长,空气湿度低,鼻腔内的黏膜容易失去水分,很多患者的鼻黏膜处于干燥充血状态变



漫画何朝霞

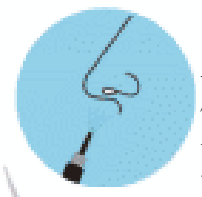
得脆弱,当受到外界轻微刺激时,如打喷嚏、擤鼻涕等,就可能导致鼻黏膜破裂出血;不良生活习惯,如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕等,这些行为都会损伤鼻黏膜,增加出血的风险;潜在健康问题,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等疾病,也可能在秋季因干燥而加重,导致鼻子出血。

如果鼻子出血,如何处理?王宁提醒,首先要保持冷静,惊慌可能会使血压升高,加重出血;头稍微低下来前倾,避免后仰,然后采取指压法,即用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟;局部冷敷,可以促进毛细血管的收缩,也有助于止血,这是在家里比较简便的止血方法。

### 预防鼻出血

日常生活中应注意这些方面

王宁提醒,面对秋季鼻子出血的问题,可以从以下几个方面进行应对。



#### 保持鼻腔湿润。

多喝水,增强体内血液循环,改善鼻腔干燥症状,建议采取少量多次的方式饮水,避免一次性喝太多水;使用加湿器,在室内放置加湿器,增加空气湿度,使鼻腔黏膜保持湿润状态;生理盐水洗鼻,用无碘盐和温水勾兑成生理盐水,灌入洗鼻壶中冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能起到消炎杀菌的作用。临床上比较常用的是含有凡士林的油膏涂抹,保持鼻腔湿润、润滑的状态。

改善生活习惯。不要抠鼻子、搓鼻子,避免将手上的细菌、病毒带入鼻腔,加重鼻腔黏膜的炎症。

调整饮食。多吃新鲜蔬果,如黄瓜、西瓜、梨、苹果、莲藕等,这些食物富含维生素和水分,有助于缓解鼻腔干燥;避免辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜等,这些食物可能加重鼻腔干燥和出血;适当食用清热降火食物,如冬瓜、苦瓜、绿豆汤等,有助于改善体内燥热状况。

药物治疗,控制过敏性鼻炎。过敏性鼻炎患者可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如西替利嗪滴剂、地氯雷他定片等。鼻黏膜干燥严重者,可使用复方薄荷油滴鼻液、红霉素软膏等药物涂抹鼻腔,以缓解症状。

就医检查。如果鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医,在医生指导下进行鼻内镜检查和血液检查,排除鼻腔肿瘤、血液系统疾病等,明确病因后进行针对性治疗。

秋季流感多发,长沙疾控提醒:

## 接种流感疫苗是预防流感的有效手段

长沙晚报9月19日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 邱浩越)秋天的早晚凉爽宜人,但在舒适的季节,流感病毒却开始活跃起来,怎么做才能避免“中招”呢?近日,长沙市疾控中心提醒,接种流感疫苗是预防流感的有效手段,日常做好防护措施可以有效减少流感的感染和传播。

流行性感冒(简称“流感”)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,其临床特点为起病急,全身中毒症状明显,如高热、头痛、全身酸痛无力等,呼吸道症状较轻。流行性感冒主要通过接触及飞沫传播,传染性强,冬春季高发。

由于流感的强传染性,人群普遍易感,尤其好发于小儿、老年人、有慢性基础疾病者、免疫力低下者。根据流感传播的特点,学校、托幼机构这种人员相对集中、空间相对密闭的场所,更容易造成流感的传播。

长沙市疾控中心提醒,预防流感要注意几个方面。

预防接种:接种流感疫苗是预防流感的有效手段,一方面可以有效保护接种者远离流感病毒的侵袭,另一方面也能降低发生严重流感并发症的风险。对于托幼机构、中小学校等重点场所,教室、宿舍、食堂、图书馆等空间人员密集,通风可能欠佳,学生之间接触频繁,很容易发生流感等呼吸道传染病暴发疫情。因此,对于托幼儿童、中小学生学习来说,接种流感疫苗很有必要,可有效降低罹患流感风险。

药物预防:药物预防不能代替疫苗接种,建议有流感高危因素的密切接触者,在暴露

后48小时内进行药物预防。

日常防护措施:保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等;避免近距离接触流感样症状患者,在流感流行季尽量少去人群聚集场所;一旦出现流感样症状,应居家休息,进行健康状态观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播。

流感病毒属于RNA病毒,容易变异,因此每年引起流感的毒株可能不同,且接种疫苗后获得的免疫力也会随着时间的推移而衰减。

一般来说,流感疫苗接种后2至4周可产生具有保护水平的抗体,因此建议6月龄以上人群在每年流感季来临前(9至10月)接种一次流感疫苗;如未能提前接种,在流感流行季内也可以随时进行接种,尽早接种疫苗就能尽早得到保护。

流感疫苗属于非免疫规划疫苗,同样遵循知情、自愿的原则,由受种者或者其监护人自行选择。

需要注意的是,对疫苗中所含任何成分过敏者,或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏反应者,禁止接种;患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者,建议痊愈或者病情稳定控制后接种;既往接种流感疫苗后6周内出现格林-巴利综合征的患者,建议由医生评估后考虑是否接种。

