

# 站起来嗨 一起跨“乐”新年

## 美杰新青年乐团将奏响“长沙晚报之夜”跨“乐”2025音乐会



美杰新青年乐团是国内首支由古典音乐经纪公司发起并创立的乐团。每一位团员都有着非凡的历程和骄人的成绩。资料图片

长沙晚报12月20日讯(全媒体记者 肖舞)跨年夜,去哪儿过,你选择好了吗? 12月31日22时30分,跨“乐”2025——“长沙晚报之夜”青年音乐新星荟萃跨年音乐会将举行,本场音乐会由长沙晚报社联合长沙音乐厅打造,再次奏响“长沙晚报之夜”这一享誉省会城市的跨年音乐会品牌。

多年来,长沙晚报社致力于普及推广高雅音乐,长沙音乐厅则是深受市民喜欢的音乐打卡地。此次音乐会,双方携手“美杰新青年乐团”将为长沙市民带来一场顶级的音乐之旅,开启“青年音乐新星”系列音乐会大幕,为卓越的青年艺术家们搭建舞台,将这些最具国际水准的实力派音乐新星塑造造成大众新偶像。

### 新玩法:古典也疯狂,重新定义跨年夜

“跨‘乐’2025跨年音乐会”,是一场会聚卓越青年音乐家的狂欢Gala,更是一次沉浸式体验古典“反叛”的大胆之举!在这场音乐会,无论表演者还是听众,都可以突破古典音乐的桎梏,像逍遥音乐节“最后一夜”那样放松享受。以往的不可以,在这里通通可以——站立、走动、拍照、欢呼、舞狮、时尚……岁末新时尚,古典也疯狂!

在这里,别担心不小心在乐章间鼓掌,只要演出惊艳到你,请随时欢呼;别担心穿着不符合音乐会氛围,音乐家们也将突破旧规则,视听皆潮流;别担心曲目艰深“听不懂”,舞台它自会与你互动、带你律动。

“跨‘乐’2025跨年音乐会”,是对传统新年音乐会与潮流跨年晚会的创新结合,破除以往音乐会中的不可、不敢、不自然,让音乐家与听众们共同创造一种全新的形式与关系,为“跨年”这一一年一度的重大时刻提供空前的娱乐新选择,为所有爱音乐的人引爆快乐情绪、创造美好记忆。

### 新偶像:美杰新青年乐团,人人都有非凡历程和骄人成绩

美杰新青年乐团是由中国古典音乐领军企业——“美杰音乐”基于“美杰青年艺术家计划”向大众传递的品牌“音乐新青年”的主要活动形式之一,是国内首支由古典音乐经纪公司发起并创立的乐团。团员由行业内各专业的翘楚、国内外各大顶级赛事的获奖者及世界各地顶尖音乐学院毕业的佼佼者组成,每一位都有着非凡的历程和骄人的成绩,亦有着对音乐事业的执着追求和远大理想。

该团既深植与坚持古典室内乐的传

统,遵循传统室内乐团的专业规则,对标世界顶级的专业室内乐团;又寻求古典音乐当代化表达的突破和创新,不断探索新的音乐风格、新的作品创作、新的舞台呈现、新的个体和群体形象以及受众新的交流方式。在曲目和演奏风格上,乐团兼顾传统和创新,涵盖了古典音乐各时期的经典作品,也推动新时代新作品的创作与演绎,并将尝试流行、爵士等多种风格的作品与跨界合作。

他们尊重传统、诠释经典,展现当代青年艺术家最顶尖的专业性以及业务能力;亦敢于突破、开拓创新,志愿将流芳百世的经典旋律与求新求异的时代新声相结合,融会贯通,产生跨时代的效应,为成为当代“音乐新青年”代表这一目标而努力!

### 新乐章:西方名曲荟萃,东方曲调点燃黄金时刻

塔科维奇作曲的《第二圆舞曲》,皮亚佐拉作曲的《自由探戈》,陈欣若作曲的《探个够》。熟悉的旋律响起,每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负。

第三篇章“国风”中国乐躁动,周成龙作曲的《挂红灯》,古曲《十面埋伏》,陈耀星作曲的《战马奔腾》,陈佩欣作曲的《炫舞探戈》,黄贻钧作曲的《花好月圆》。竹笛、琵琶、二胡、古筝等,独属于东方的腔调与态度点燃黄金时刻。

第四篇章“希冀”中冲向未来,集体跨“乐”2025。西方名曲联奏,胡尧创作的《乘着歌声的翅膀》,帕格尼尼的《无穷动》,马

斯奈的《沉思》,维瓦尔第的《夏》第三乐章,格里高拉斯·迪尼库的《云雀》。此刻,所有人“乘着歌声的翅膀”最后一跃,共同倒数2024的最后时刻——跨“乐”2025。

与2025年一同到来的,是“惊喜彩蛋”:同样来自“美杰青年艺术家计划”的作曲家文子洋创作的《新年好》主题变奏曲。这首作品希望能如同维也纳新年音乐会的《拉德茨基进行曲》、柏林森林音乐会的《柏林的空气》、逍遥音乐节“最后一夜”的《威灵堂进行曲》等经典压轴曲目一样,成为跨年音乐会的必演曲目,让这难忘的一夜结束在浓厚的新年氛围中。

## 《声生不息·大湾区季》庆祝澳门回归25周年 唱响更美好的明天

长沙晚报12月20日讯(全媒体记者 宁莎鸥)20日,由国家广电总局网络视听司、港澳台办公室、中央政府驻港联络办宣传文体部特别指导的音乐文化节目《声生不息·大湾区季》播出庆祝澳门回归25周年特辑。演唱会分为三大篇章,依次回溯澳门回归的辉煌历史,深切洞察澳门市民的日常生活动态,并聚焦于大湾区的同根同源情怀。从市井街巷的人情洞察到时代情绪的热烈共鸣,粤语歌早已成为连接过去与现在、融合情感与记忆的文化纽带。每一次唱响粤语歌,都是对内心身份感、价值观及情感归属的一次深情共鸣。

演唱会开篇以《七子之歌》为切口,讲述了澳门回归的壮阔历程。陈小春、李宇春携手澳门小歌手王心好,共同演绎了这首跨越25载岁月的《七子之歌》。古巨基演绎了经典澳门故事《十月初五的月光》的主题曲《祝君好》,这首歌曲不仅勾起了人们对澳门温情岁月的怀念,也寄托了对澳门及大湾区美好未来的诚挚祝愿。

整场演唱会聚焦粤港澳大湾区,汇集来自“9+2”城市的不同声音,带领观众通过不同人的视角,感受澳门日新月异的生活变迁。二十五载春秋,是心与心不断交融的见证。节目特别邀请澳门回归时刻的亲历者与见证者,分享珍贵记忆。在回归仪式现场迎接中国人民解放军进驻澳门的陈雨莲,至今回想起那一刻仍满心欢喜,语气中充满了自豪:“从今天起,我们就是中国人了!”

## 长图启动社保卡办证借阅服务 一次办证,多种借书方式

长沙晚报12月20日讯(通讯员 黄俊杰)即日起,长沙图书馆正式启动社保卡办证借阅服务试运行,实现“一卡多用”的便捷服务。读者无需再额外携带身份证,只需凭实体社保卡,或通过微信、支付宝、智慧人社APP等平台调用电子社保卡,即可在市图书馆一楼大厅的自助设备快速办理读者证。完成办证后,读者既可以使用社保卡、读者证、身份证等实体卡借书,也可以通过社保卡或读者证的电子二维码实现无接触借书。

此次服务创新由长沙图书馆联合长沙市人力资源和社会保障局共同推动,将市民的社保卡功能深度融入图书馆办证与借阅管理系统,成功拓展社保卡在文化服务领域的应用场景。通过设备升级,读者自助办证由过去单一支持身份证,扩展为同时支持身份证和社保卡,为市民提供了更多样、更高效的借书选择。目前,读者可在长沙图书馆总馆自助办证借书设备率先体验这项服务,后续逐步拓展至整个总分馆体系。

除了线下服务的升级,“智慧服务”也同步发力。读者可通过“长沙图书馆服务”微信小程序在线办理电子读者证,轻松实现“一键注册,无需跑腿”。小程序还整合了分馆就近查找、开放时间查询、资源检索、借还书管理等一系列一站式服务功能,让读者尽享“指尖上的智慧图书馆”。借助总分馆体系“10分钟阅读圈”,为每位市民打造“家门口的图书馆”。



## 健康

# 按摩不当易引发瘫痪,并非所有人适合

### 颈椎病患者、中老年、特定疾病人群别忽视潜在健康风险,颈部按摩要选正规医疗专业机构

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨正强

近日据媒体报道,一名31岁的泰国女歌手,因后背疼痛去按摩店按摩后,开始感到半边身体麻木,无法使用左臂,后来全身都无法动弹,并在治疗一个月后因血液感染和脑肿胀去世。女歌手曾在网上提到,在第三次按摩后,其右手举不起来,麻木和刺痛的感觉爬遍全身,半身瘫痪在床。她最后感叹,没想到按摩会带来如此严重的后果,希望大家都能引以为戒。

累了按摩放松一下,存在健康风险? 湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明表示,按摩作为放松心情的一种方式确实有益处,但并非所有人、在有的时候都适宜进行按摩。对于有些人来说,按摩可能不仅没有效果,甚至可能带来健康风险。

### 按摩导致瘫痪的临床病例不在少数

对于劳累的上班族来说,久坐不动,会觉得肩酸背痛,或是在运动后感到肌肉酸痛,于是常选择按摩来缓解身体的疲劳。按摩不仅可以舒缓紧张的肌肉,还能促进血液循环,甚至有助于缓解精神上的压力。殊不知,按摩真不是想按就能按的。

近年来媒体多次报道,按摩按出瘫痪的病例有多起。两年前,深圳一名年轻男子因“落枕”后去按摩店按摩,专门选了一套针对颈部的按摩套餐。首次按摩,虽然老师傅的手劲有点猛,咋咋一顿操作下来,疼归疼,但事后确实感觉轻松了一些。隔了几天,这名男子又去按摩了一次,三天后,他突然感觉右边身体从脖子到腰这条“筋”像是抽了一下,渐渐感觉右边身子有点“钝”,胳膊也软绵绵的没力气,点鼠标的手指好像已经不太受控制了,右腿站不住、走不了,右边身子几乎“瘫”了。

随后,男子在医院做头颅CT检查被诊断为“脑中风”,医院迅速以“急性脑梗死”将他收入神经内科。经过一系列检查,导致他偏瘫的罪魁祸首是“颈椎间盘突出(C3/4节段)”压迫脊髓,导致右侧肢体偏瘫。颈椎间盘突出,又被转到脊柱骨病科,经过紧急手术后最终康复。

湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明表示,对于已经患有椎间盘突出症的人,推拿按摩有加重病情的风险,严重者可能出现肢体瘫痪。况且,并不是每个患者都能像上述男子一样幸运,通过手术可获得神经功能的完全恢复。有些患者手术后,脊髓神经功能无法完全恢复,或多或少残留肢体麻木或乏力,甚至出现大小便功能障碍,影响生活和工作。



漫画/余宁山

### 颈椎病患者等特定人群别忽视健康风险

为了缓解疲劳进行的按摩,为何会让人瘫痪?张志明表示,人体在伸展颈部、锻炼或按摩时,如果剧烈扭转或弹击颈部,可能会对负责大脑供血的颈动脉和椎动脉造成损伤;切断椎动脉血管会导致脑中风,这是造成瘫痪的常见原因。

按摩能有效缓解长期低头工作引起的肌肉紧张,但也不是所有人都适合。颈椎病患者、中老年人群、患有特定疾病的人群,应注意潜在的健康风险。

比如颈椎病患者,按摩时需格外小心,尤其是那些患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定,或伴有发育性颈椎管狭窄的患者。脊髓已经承受轻微压力,如果按摩师用力不当,可能会对脊柱造成瞬间剧烈冲击,导致脊髓受到更大压迫,引发神经功能急剧恶化,甚至可能导致永久性高位截瘫。

中老年人,除了脊髓受压的风险,颈部按摩还应注意“颈动脉斑块”的问

题,尤其是高血压、糖尿病、高脂血症患者,或有吸烟习惯的人。颈部按摩时,硬化的斑块可能脱落,随血流进入颅内,引发脑中风等严重后果。对老年人来说,按摩的风险不仅于此。随着年龄增长,许多老年人会患骨质疏松症,且病情可能随年龄的增长加剧。如果按摩时用力过猛,可能导致骨折或关节错位。此外,还应避免使用按摩椅或自动按摩器,因为这些设备无法提供适合个人情况的按摩力度。

患有特定疾病的人群,如刚扭伤者、有血栓者、肾脏错构瘤(如平滑肌脂肪瘤)患者,这类人群接受按摩揉捏,如果动作不当,可能加重病情。另外,糖尿病患者在接受按摩时需格外小心,患者本身就容易出现血管、神经相关的并发症,且一旦发生皮肤破损,恢复起来更慢。尤其是血管较脆弱的老年糖尿病患者更应注意,力道要轻柔、缓慢一些,避免猛烈冲击;与普通人群相比,要适当缩短按摩时间。

### 按摩部位和手法不当,也可带来健康风险

张志明表示,除上述人群需谨慎外,对健康人群来说,有些身体部位如果按摩手法不当,也存在健康风险。

如颈部按摩。颈部是身体一处十分敏感的部位,包含了重要的神经和血管。颈部按摩对于某些特定疾病的患者来说,任何不当的外力刺激都可能引发严重后果,轻者可致晕厥,严重者可引发心悸骤停。特别是颈动脉窦,这个位于颈部中线左右三指宽的区域极其敏感,按摩时要注意避免对其施加压力,以免造成心动过缓、血压下降等严重问题。

另外,伸展颈部、锻炼或按摩时,剧烈扭转或弹击颈部,会损害颈动脉和椎动脉,切断椎动脉血管可致脑中风,而这是造成瘫痪的常见原因。

胸部按摩。很多美容机构提供的按摩精油含有雌激素,大量使用可增加患乳腺癌的风险。如果已经存在早期乳腺癌,这种按摩还可能加速病情发展。早期乳腺癌的肿块非常小,甚至没有肿块,通常无症状,有时连专业医生都难以通过触诊发现。如果按摩时肿瘤已经存在,不当的手法有可能促进其转移,这一点已通过动物实验得到科学证实。

正确的按摩手法,要求力度柔中有刚、刚中有柔,力度、方向、作用点和深度都需要根据病位的情况来确定,这需要一定的专业知识和技巧。过重的按摩可能导致软组织损伤,甚至出现更严重的问题。

“记住这一点,不该按的时候不按,该按的时候找对人。”张志明提醒,进行颈部按摩应选择正规医疗专业机构,选择熟悉颈部解剖和按摩风险的专业技师来操作。在享受这种放松前,了解自己的身体状况非常重要。掌握按摩的禁忌不仅能让人在按摩时更加安心,也能避免潜在的健康风险。

## 如何保护“怕冷”的心脑血管?

长沙晚报12月20日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴梦怡)冬季天气寒冷,是脑梗卒中、心梗等心脑血管疾病的高发季节。如何保护“怕冷”的心脑血管?近日,长沙市疾控中心整理了一份冬季心脑血管健康秘籍。

为什么冬季心脑血管容易“闹脾气”?气温骤降是导致冬季心脑血管疾病高发的最主要原因。冬季的低温让血管收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,进一步诱发心肌梗死或者脑梗死等疾病。冬季的空气通常较干燥,水分流失引发血液黏稠度增高,且冬天饮水量相对较少,更容易导致心脑血管意外。冬季呼吸道感染风险增加,出现呼吸道感染疾病的患者相对比较,感染会损害人体心肺功能,诱发心脑血管疾病。寒冷天气为了补充能量和保暖,人们会不自主地过多摄入高热量、高脂肪的食物,胆固醇升高会进一步加重动脉粥样硬化,心脑血管疾病的发病率会进一步增高。冬季活动量减少导致人体代谢降低,容易出现各种代谢障碍,例如高血压、糖尿病、高血脂症,进而增加心脑血管疾病的发生风险。

如何保护“怕冷”的心脑血管?长沙市疾控中心提醒大家注意以下几个方面: 注意保暖。冬季保持身体温暖尤为关键,尤其是头部、颈部和手脚。这些部位如果受凉,可能会导致血压突然升高,增加心脑血管疾病发作的风险。建议穿着保暖的衣物,佩戴帽子和围巾。冬季室内外温差大,根据温度变化适量增减衣物,让身体保持舒适的温度。老年人尤其要有心脑血管基础疾病的人群,避免使用冷水。

均衡膳食。冬季饮食应以清淡为主,避免高脂肪、高盐的食物。增加富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜和水果,这些食物有助于维持血压和血脂在健康水平,同时保证每天1500毫升的饮水量。

适度运动。虽然冬季天气寒冷,但适度的运动仍然非常重要。冬季运动最好在上午10时和下午3时左右进行,注意热身,循序渐进,不选择过于激烈的运动,可以选择室内运动,如瑜伽或太极,增强心肺功能,提高身体的抵抗力。当然,运动前最好咨询医生,根据自身状况选择是否运动、适合哪种运动方式。

充足休息。冬季应顺应“冬藏”,可早睡晚起,一般来说可在晚上9时到10时入睡,早上7时以后起床。在冬季得到充足的休息和睡眠,有利于阳气的潜藏和身体的恢复。同时可多晒太阳,尽量保持心情愉悦。

