



12月24日，“屋场村‘花’戏韵长沙——长沙乡村花鼓戏大赛”决赛在长沙市群众艺术馆长沙实验剧场举行。

“长沙乡村花鼓戏大赛”决赛举行 有请我们的村“花”闪亮登场

长沙晚报12月24日讯(通讯员 郭凤湘 全媒体记者 郑湘平) 12月24日,“屋场村‘花’戏韵长沙——长沙乡村花鼓戏大赛”决赛在长沙市群众艺术馆长沙实验剧场举行。

此前,乡村花鼓戏大赛初赛深入望城区、长沙县、浏阳市、宁乡市等民众聚集区,于乡野间燃起戏曲热潮;决赛落地长沙市群众艺术馆,以高规格舞台承接民间艺术高光,实现从乡间田野到城市舞台的华丽转身,为传统花鼓戏的传承与发展搭建起一座城乡共融的桥梁。经过激烈角逐,十几组选手从众多参赛选手中脱颖而出,成功拿到决赛入场券。

村“花”站C位,经典剧目齐登场

舞台上,一朵花鼓戏经典剧目接连登场:《刘海砍樵》唱出了生活智慧与浪漫情致;《功夫调》则透露出情真意切、委婉动人的劝诫之音;《绣花女》展现出温婉细腻、勤劳善良的人物群像;《喜荣归》演绎出团圆美满、皆大欢喜的喜庆场面……精美的妆容、华丽的戏服与激昂的鼓点交织在一起,选手们以细腻的表演、婉转的唱腔完美呈现。

在这些参赛选手中,来自浏阳市的66岁选手伍二平的经历颇为独特。曾经的出租车司机伍大爷,退休后踏入老年大学,偶然间与花鼓戏结缘,从此便一头扎进了这方充满魅力的戏曲天地。

此次比赛,他以一曲欢快的《中秋调》赢得阵阵喝彩。“唱戏可比打牌有意思多了,还能锻炼身体,我这精气神越来越好,小毛病都没了。”伍大爷笑着说,花鼓戏为他打开了新世界的大门,没想到一个小兴趣爱好竟走上了舞台。如今,唱花鼓戏已成为他生活的一部分,在花鼓戏的陪伴下,他的退休生活变得丰富多彩。

在来自望城区的选手李林的记忆中,花鼓戏的旋律从小就萦绕在耳边,最初是从奶奶的哼唱声接触到花鼓戏,后来家中众多亲人投身戏曲行业,这更是让她对花鼓戏充满热爱与向往。李林感慨,花鼓戏对于她来说是精神传承与价值体现的重要载体。



戏韵满星城,乡音声里有传承

值得一提的是,本次决赛中年龄最小的选手周芷默年仅9岁。原本学习声乐的她,在老师的悉心指导下展现出了卓越的戏曲天赋,从三岁初次接触花鼓戏,如今上三年级的她便在课余时间刻苦练习。“唱花鼓戏让我觉得很快乐。”尽管小芷默年纪尚小,但她已在多场比赛中崭露头角,取得优异成绩,花鼓戏正在年轻一代中传承发扬。

舞台上,选手们唱念做打皆入戏,一招一式尽传神;台下观众沉浸其中,如痴如醉,有的掏出手机录制下这动人的戏曲篇章,还有的高声喝彩,一曲曲戏目宛如一把钥匙开启了观众内心对花鼓戏的记忆大门。

“我老家是衡阳的,在我们那里,无论是家

中红白喜事,还是长辈寿宴,花鼓戏都是不可或缺的重要元素。”感受着浓厚的花鼓戏氛围,定居在长沙的现场观众罗阿姨忍不住感慨万分。

70岁的王奶奶在女儿的陪伴下,特意从万家丽广场赶来观赛。“我妈妈没啥别的爱好,就爱听戏,以前都是在电视上看,今天能坐在长沙市群众艺术馆现场感受,可把她高兴坏了。”王奶奶女儿介绍说,“以前都是在电视上看,今天能坐在长沙市群众艺术馆现场感受,可把她高兴坏了。”王奶奶女儿介绍说,“以前都是在电视上看,今天能坐在长沙市群众艺术馆现场感受,可把她高兴坏了。”

戏曲进乡村,文化惠民暖人心

决赛的帷幕缓缓落下,经过评委专业的评定,汤灿获得冠军,花鼓小调演唱团队、屈裔丹获得亚军,周芷默、姜超良、胡正华获得季军。

此次长沙乡村花鼓戏大赛,不仅为广大花鼓戏爱好者提供了展示自我的平台,更在民间掀起了一股传承弘扬传统文化的热潮。作为长沙的非遗文化瑰宝,花鼓戏以其独特魅力回应着村民们日益丰富的精神文化追求,为乡村精神文明建设注入源源不断的文化力量,同时也让花鼓戏这朵绚丽的艺术之花在新时代绽放出更加迷人的光彩,描绘出一幅乡村文化繁荣发展、民众精神生活富足的美好画卷。

本次活动由长沙市文化旅游广电局指导,长沙市群众艺术馆主办,望城区文化馆、长沙县文化馆、浏阳市文化馆、宁乡市文化馆

协办,星辰在线承办。

据了解,长沙市群众艺术馆高度重视传统文化艺术的传承与全民美育工作的开展。今年,该馆加大公益艺术培训招生力度,增加了公益艺术培训课程门类,为市民提供更丰富更贴心的学习机会;将独具魅力的湘音湘韵带到了鄂尔多斯,与全国各地市州的文化机构进行了深入的联动交流;精心组织了“大地放歌 唱游星城——我把长沙唱给你听”活动,弘扬丰富多彩的湖湘文化。同时,长沙市群众艺术馆广泛开展“美育1小时”全民艺术普及系列活动,高起点高规格组建长沙合唱团,以满足广大市民日益增长的精神文化需求,进一步推动群众文化事业的高质量发展。

本次决赛中年龄最小的选手周芷默年仅9岁,均为长沙市群艺馆供图



12月31日晚,“长沙晚报之夜”青年音乐新星荟萃跨年音乐会举行

17位顶流青年音乐家和你跨“乐”2025

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 肖舞)跨年夜近在眼前,迎新音乐会“菜单”多,如何选择呢?首要看乐团。12月31日22时30分,长沙晚报社与长沙音乐厅邀请“美杰新青年乐团”,联手打造跨“乐”2025——“长沙晚报之夜”青年音乐新星荟萃跨年音乐会,致力引领音乐新风尚,带来全新的沉浸体验。

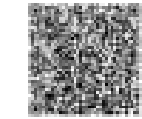
美杰新青年乐团是由中国古典音乐领军企业——“美杰音乐”基于“美杰青年艺术家计划”向大众传递的品牌“音乐新青年”的主要活动形式之一,是国内首支由古典音乐经纪公司发起并创立的乐团。何彬、麦天龙、余维、王温迪、赵一男、蒋耀耀、白佳松、许皓洋、王哲风、莫漠(特邀)、李沛、吕树清、毛俊涛、王超、卢沫言、罗熊、牛子儒等等17位团员,每一位都有着骄人的成绩。

其中,美杰新青年乐团首席何彬,是第三届中国CCTV中央电视台小提琴大赛金奖、第十届中国音乐

金奖和第十届文汇报获得者,还荣获包括亚洲弦乐大赛专业金奖等数十个国际国内重要奖项。他长期活跃在世界各地重要音乐节,演出足迹遍布20余个国家和中国众多城市的重要音乐厅。

“美杰新青年乐团”多年来已向古典音乐界乃至全社会展现出了青年音乐人才的新风貌,更是以他们与时俱进的新视角,为听众们带来了诸多精彩而别具一格的艺术作品。

长沙晚报社多年来致力于普及和推广高雅音乐,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。目前,跨“乐”2025——“长沙晚报之夜”青年音乐新星荟萃跨年音乐会已经开票,请关注“长沙音乐厅”微信公众号或拨打82892500/2501订票。



扫二维码
了解
音乐会票务信息

近100幅水墨作品带你“神游潇湘”

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 宁莎鸥)24日,“神游潇湘——袁武水墨作品展”在天一美术馆开幕。此次展览展出了画家袁武水墨画作品近100幅,将持续至2025年2月15日,广大艺术爱好者可到场免费参观。

“此次展出的这些作品,最早为34年前的1992年,最新的为2023年的作品。早期作品多为当时比较满意,所幸留了下来,现在看也未必有多精彩,但却看到了不一样的表现方法和笔墨趣味。”袁武表示:“应天一美术馆之邀把

一些压箱底的陈年旧画拿出来展示,正像展名所曰‘神游潇湘’。长沙是个好地方,有灿烂的历史和无数牛人,令我羡慕和敬仰。现实的长沙更有许多我的朋友,我和我的作品愿意来这里神游,愿意在这里结交更多的朋友,因为长沙是个神奇的地方。”

此次展览在妙高峰天一美术馆一、二、三楼展厅举行,免费向公众开放,展览时间为2024年12月24日至2025年2月15日(周闭馆),每日开放时间为9:00至17:00。

健康

骨头也怕冷! 冬季关节骨病高发

冬季养骨重在防寒保暖,以及注意饮食、运动合理,定期检查

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 黄永松

记者了解到,随着气温走低,近期,各医院骨科与关节疾病的患者骤增。专家分析原因,可能是气温下降,日照时间减少,人体新陈代谢相对缓慢,骨骼也会变得脆弱,引发骨质疏松、关节炎等,骨骼与关节疾病虽不严重,但很影响生活和工作。因此,冬季我们更应该重视骨骼的养护,采取相关措施预防和缓解骨骼疾病。

骨寒因环境、饮食、湿气等因素引起

冬至节气这天,开福区的王婉娴到超市买饺子馅包饺子吃,回家上楼时感觉特别吃力,到了晚上疼痛加重,敷热水袋有所缓解,第二天还是行动不便,家人陪她到医院骨科就诊。医生问诊后考虑是骨寒诱发膝关节炎。因受寒冷的刺激,关节肌肉和血管收缩,血液循环不畅,从而引发关节炎。此时,患者会感到关节部位疼痛、活动受限,尤其是在夜间或受凉后症状加重。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤三科(关节骨病)主任、主任医师董克芳解释,骨寒是中医学术名词,因环境温度低、饮食不合理、风寒感冒、湿气重、肾虚等原因所致。长时间处于低温环境中,所穿衣服过少,易使身体

中的热量流失,导致血液循环减慢,引起骨寒。风寒感冒也是一个因素,主要由外感风寒引起,患病后风寒侵袭经络,导致气血运行不畅,形成骨寒。

经常吃冰淇淋、冰粥、冰镇西瓜等寒凉食物,可能会刺激血管收缩,严重时对正常的血液循环造成影响,从而引起关节疼痛。此外,长时间处于潮湿的环境可能诱发骨寒,当湿气停留在关节内,就会有寒冷、发凉等现象。

肾虚也是一个原因,其形成与年老体弱、过度劳累等有关。由于肾脏阳气不足,不能温煦四肢,可能有手脚冰凉、骨骼寒冷、大便久泻不止等症。对此,董克芳表示,冬季保暖很重要,还应积极进行体育锻炼,增强体质。



漫画/余宁山

冬季骨病高发,但也是养骨重点期

芙蓉区50多岁的陈女士,从事餐饮工作,劳动强度很大。近期,她出现双侧膝关节难忍的疼痛,在医院做了核磁共振检查,发现有明确的骨挫伤,运动医学领域称之为微骨折,即细小的骨折。医生建议她做骨密度检查,结果显示陈女士患有骨质疏松症。

董克芳分析陈女士的病因,冬季阳光照射时间相对较短,同时为了保暖穿戴比较严实,而造成皮肤接受紫外线照射后合成的维生素D下降,不利于钙的吸收和利用,进而导致骨骼中的钙流失增加,加重骨质疏松症。此外,活动量减少,冬季天气寒冷,运动量相应减少,造成肌肉力量下降,对骨骼的刺激减少,使得骨量丢失加快,使骨质疏松症更厉害。

筋骨怕寒,不养护容易受损。寒气会使经络中气血运行的速度变慢,气血淤滞,从而出现骨关节麻木、酸痛。寒气也会使骨骼、关节周围的肌肉收缩痉挛,弹性变差,对筋骨、关节的保护变弱,导致其容易松动、不稳。然而,冬季本身就是养生好时机,万物藏于冬,人在冬季也处于收藏

状态,具有向内吸纳的特点,此时补充营养更容易被吸收,从而使气血旺盛,使筋骨的抗病能力增强。

中医认为,人体结构中骨为干、筋为刚、肉为墙,因此各种关节、筋脉、肌肉也与骨头的健康有关。临床表明,骨类疾病的高发与患者年轻化的趋势,与运动有直接关联。有的患者本身软骨开始退变,还每天走近2万步,导致膝关节炎越来越严重。有的年轻患者动不动就爱跑马拉松,使得膝关节长时间负重,出现骨髓水肿,因健身时肌肉拉伸过度、用力过猛导致胸大肌撕裂的病例也明显增加。

工作时长、伏案多,尤其在冬季走动少,运动量普遍不足,导致颈椎、腰椎疾病高发。对腰椎间盘突出、腰肌劳损、颈椎失稳等病症来说,运动不足导致肌肉力量差,降低了对筋骨的保护,是重要致病因素。另外,年轻女性群体骨质疏松症高发,也与运动不足密切相关。同时,运动不当对筋骨、肌肉造成伤害的情况也很常见,其中包括运动量过大、运动时间过长、动作幅度太大、忘记热身或热身不足等。

“四驱马车”养护骨骼和关节

董克芳表示,冬季养骨重在防寒保暖,以及注意饮食、运动合理,定期检查,这是养护骨骼和关节的“四驱马车”。

首先是饮食养骨。注意均衡营养,多吃蔬菜、水果、全谷物等富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,戒烟限酒,少喝咖啡和碳酸饮料;多吃富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、鱼皮等;摄入足够的钙质,如牛奶、豆制品、虾皮、芝麻等,每天保证摄入800~1000毫克的钙;补充维生素D,可促进钙的吸收和利用;饮食要遵循保阴潜阳原则,减咸增苦以养心肾之气,宜食温补,如姜枣茶、党参淮山汤、当归羊肉煲等,忌食生冷,以免损伤脾胃阳气。

其次是运动健骨。冬季可选择一些室内运动,如练瑜伽、游泳、跳健身操等,也可在天气晴朗时进行户外运动,如散步、慢跑、打太极拳等。运动强度要适中,过大易受伤,过小则达不到锻炼效果;每周运动3~5次,每次运动30~60分钟为宜;重视力量训练,可以增强肌肉力量,提高骨骼的稳定性,预防骨质疏松症,如可使用哑铃、杠铃等器械进行训练,也可进行俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等;运动前要热身,运动后要拉伸,以减少受伤的风险,缓解肌肉疲劳,时间为10~15分钟。

第三,保暖护骨,注意骨与关节保暖。穿戴保暖的衣物,如围巾、手套、护膝等,避免长时间暴露在寒冷的环境中;注意室内保暖,保持在18℃~22℃为宜,避免寒冷对骨骼的影响;睡前泡脚,时间为15~20分钟,水温以40℃左右为宜,这样可以促进血液循环,缓解疲劳,对骨骼健康有益。

第四,定期检查。骨密度检查是诊断骨质疏松症的重要方法,建议中老年人每年定期进行一次骨密度检查。如果出现骨痛疼痛、关节僵硬等症候,应进行X光、核磁共振MRI及血常规检查等,以便及时发现、治疗骨骼和关节疾病。

手指麻木,当心颈椎脊髓受压 脊髓型颈椎病不容小觑,需及时确诊、治疗,千万不要去按摩正骨,避免摔倒跌落等意外

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 周焯杰 王汝玲)家住邵阳的聂先生,今年51岁。两个月前,他毫无征兆地出现双手环指及小指疼痛麻木。

近日,他的症状逐渐加重,便来到长沙市第四医院骨科五病区住院治疗,被诊断为“脊髓型颈椎病”。医生为他做了颈椎前路椎间盘摘除植骨融合手术(ACDF)。术后当天,聂先生双手环指及小指疼痛麻木明显缓解。长沙市第四医院骨科五病区主任、主任医师向忠提醒大家,脊髓型颈椎病不容小觑,需要及时确诊、治疗,如果拖延超过半年,即使解除压迫,功能也很难恢复。因此,在发生不可逆脊髓损伤之前,识别早期症状、及时有效治疗至关重要。

向忠解释,脊髓型颈椎病是由于颈椎椎骨间连接结构退变,如椎间盘突出、椎体后缘骨刺、钩椎关节增生、后纵韧带骨化、黄韧带肥厚或钙化,导致脊髓受压,继而出现脊髓变性、功能障碍,可严重致残。它是成人常见的脊髓损伤形式,且可能导致长期残疾和严重的神经损伤。

患上脊髓型颈椎病,一般会以下列症状:感觉异常:患者可能会从下肢开始感到发沉、发麻,并逐渐出现跛行、易跌倒、足尖不能离地、步态拙笨及束胸感等。有时患者的颈部发硬,颈后伸易引起四肢麻木。上述症状出现略迟于下肢,但也可能先于下肢症状出现,表现为上肢

一侧或两侧先后出现麻痹、疼痛。运动障碍:双手精细动作障碍,双手肢协调差,不能跨越障碍物,伴明显走路不稳。病情严重时,患者可能出现步态不稳、无法奔跑,甚至感觉双脚踩在棉花垛上。部分患者可能表现为步态蹒跚,无法跨越障碍物。

反射障碍:患者可能出现四肢肌张力升高,腱反射活跃或亢进,下肢往往较上肢明显而浅反射减弱或消失。躯干感觉异常:患者常感到胸部、腹部或双下肢有一种橡皮带束缚的感觉,被形象地描述为“束带感”,同时躯干或下肢可能伴有烧灼感、冰凉感、蚁走感等。膀胱和直肠功能障碍:病情进一步发展到,部分患者可能出现膀胱和直肠功能障碍,表现为排尿踌躇、尿频、尿急、尿不尽、尿失禁或尿潴留等排尿障碍,同时伴有大便秘结,性功能减退也可能出现。

公告

彭菊(身份证号码 433127*****1821):

你自2024年2月5日起,未经请假批准,无故旷工至今,且公司经多种方式与你联系,你仍未返岗,2024年已连续及累计旷工超过200天。你的行为已严重违反了我公司的规章制度。

根据《中华人民共和国劳动合同法》及公司相关规章制度规定,我公司决定自本公告发布之日起,解除与你劳动合同关系。请你自公告之日起30天内到公司办理离职手续,逾期未办理,后果自负。特此公告。

长沙市湘能农电服务有限公司
2024年12月25日