

《夫人如见》将在央视播出

1月8日19:30
中央电视台戏曲频道

夫人如见



1月8日19时30分，湘剧《夫人如见》将在CCTV-11中央电视台戏曲频道播出。资料图片

演活一位鲜为人知的湖南女儿

术基金资助项目、获评第十八届中国戏剧节“优秀剧目”。

《夫人如见》从剧本创作到舞台呈现的过程中，都力求精益求精，主创团队深入研究历史资料，力求在尊重历史真实性的基础上，讲好故事、升华主题，以艺术的手法再现湖南历史，呈现湖南儿女在近代历史变革中英勇不屈、敢于担当的精神风貌。这种精神传承在当下仍具有深刻的现实意义，它激励着我们每一个中华儿女为了理想和初心不懈奋斗。

艺术舞美、灯光音效的完美结合

感，拓宽了剧种表现力的边界，也充分展示了湘剧的剧种魅力。

舞台时空的处理运用也颇具匠心，多层次、多角度、多空间的叙述方式，既保持了传统戏曲的基本层次特点，又充满了现代感。唱腔设计以高腔为主，对人物的表达和表现更贴切，管弦乐与民乐的结合，使该剧的音乐唱腔既有时代感又不失湘剧特色。将湘剧这一古老的艺术形式与现代舞美、灯光和音效技术的完美结合，使得整场演出既传统又现代，

一个中华儿女为了理想和初心不懈奋斗。

湘剧文化历来文源深、文脉广、文气足，湘剧《夫人如见》是一部以湖湘历史文化为背景，筹备良久，集地域性与时代性于一体的用心之作；是一部深受观众喜爱、触动人心，极具熏陶力和感染力，富有思想性和创新性的诚意之作；是一部激活湖湘历史文化，致力于打造文艺精品，推动湖湘文化“走出去”的经典之作。

给人耳目一新的感觉。

《夫人如见》让湘剧传统文化走入千家万户，特别是走进青年群体中，让中华优秀传统文化与当代青年建立起价值共鸣，让优秀传统文化在新时代焕发新生。为申报参评中国艺术节冲击“文华奖”、中国戏剧奖、梅花表演奖做好准备，力争把该剧打造为叫得响、传得开、留得下来的文艺精品，有效扩大湖湘文化传播力、竞争力和影响力，推动精品创作从“高原”迈向“高峰”。

长沙新增15处省级文物保护单位

长沙晚报1月6日讯(全媒体记者 任波)记者从湖南省文物局获悉，湖南省人民政府于近日印发了《关于公布第十二批省级文物保护单位名单的通知》，核定公布219处省级文物保护单位。至此，湖南公布的省级文物保护单位总数已达1503处，位居全国第三。其中，长沙新增增加了15处省级文物保护单位。

据了解，此次公布的第12批省级文物保护单位中，有古遗址14处、古墓葬4处、古建筑118处、石窟寺及石刻3处、近现代重要史迹及代表性建筑80处，另有与现有省级保护单位合并的项目26处。

其中古建筑长沙新增9处省级文物保护单位，它们是：清代洞阳寺，地址在长沙市望城区桥驿镇；清代藪家巷子石梁桥，地址在长沙市望城区乌山街道；清代茶亭文星塔，地址在长沙市望城区茶亭镇；清代杉木桥，地址在长沙市望城区白沙洲街道；清代上新大屋，地址在长沙市浏阳市社港镇；清代清江廖氏民居，地址在长沙市浏阳市社港镇；清代玉泉蔺氏宗祠，地址在长沙市浏阳市文家市镇；清代文氏陈家，地址在长沙市浏阳市文家市镇；清代船仓贝氏家庙，地址在长沙市浏阳市高坪镇。

国足公布2025年首期集训名单 归化球员侯永永首次入围

长沙晚报1月6日讯(全媒体记者 赵紫名)中国足协日前公布国足今年首期集训的32人名单。去年联赛最佳射手武磊因伤再度落选，效力于挪威海姆足球俱乐部的归化球员侯永永首次入围。按照计划，国足将于1月9日至18日在海口进行新年的首次集训。

世预赛亚洲区18强赛第七轮、第八轮的比赛将在3月20日和3月25日进行，国足先赴客场挑战沙特，后回主场对阵澳大利亚。这次在开赛前两个多月进行的集训，国足主教练伊万科维奇更多的是想要考察队员，因此也征召了多达32名球员。

名单当中最引人注目的是目前效力于挪威海姆足球俱乐部的侯永永，侯永永1998年出生于挪威。2019年1月，侯永永加盟北京国安，并在当年2月取得中国国籍，成为中国足球史上首批归化球员之一。因为伤病等原因，侯永永在国安的几个赛季中并没有特别亮眼的表现。2023年，他返回挪威，加盟挪威海姆足球俱乐部，逐渐成为该队的进攻核心。2024赛季，侯永永奉献了19个进球、8次助攻的亮眼数据，荣获挪甲联赛最佳射手和最佳球员两项荣誉。此番首度入选国足，考察意味明显。

国足集训名单上还有一位在海外联赛效力较强的球员，就是来自波兰拉多米亚克足球俱乐部的吴少聪。2000年出生的吴少聪司职中后卫，此前也曾多次入选过各级国字号队伍。

此次入选的还有两位名字相对陌生的年轻球员：山东泰山的买乌郎·米吉提和武汉三镇的吾米提江·玉苏普，两人都是生于2004年，分别司职中场和中后卫。随着买乌郎和吾米提江的入选，32人中的“00后”多达11人，占比超过三分之一，而“80后”则仅剩门将王大雷一人。国足的平均年龄也由此降到25岁以下，这进一步显现出伊万科维奇让国足持续年轻化的决心。

国足集训名单

门将：王大雷、颜骏凌、韩佳奇、蹇韬
后卫：魏震、杨泽翔、朱辰杰、蒋圣龙、胡荷韬、李磊、高准翼、韩鹏飞、吾米提江、吴少聪
中场：徐皓阳、汪海健、曹永竞、李源一、黄政宇、买乌郎、谢文能、程进、王上源
前锋：费南多、韦世豪、王子铭、张玉宁、林良铭、杨立瑜、陶强龙、拜合拉木、侯永永

长沙晚报1月6日讯(全媒体记者 肖舜)1月8日19时30分，湘剧《夫人如见》将在CCTV-11中央电视台戏曲频道播出。届时，大家可以通过电视屏幕感受这段如泣如诉的伉俪情深、东方式的舞台轻奢感，以及演员们塑造得栩栩如生的李闰、谭嗣同舞台形象，跌宕起伏、感人至深的剧情。

湘剧《夫人如见》以谭嗣同的夫人李闰生平事迹为素材，是近年来创作最为优秀的舞台剧目之一。“夫人如见”四字是谭嗣同写给李闰信函的抬头，全剧通过“两地书、丧夫痛、翁媳怨、横塘约、祠堂泪、莲花愿”六场戏，集中展现了李闰从闺阁女子走向精神解放和人格独立的心路历程，讴歌心忧天下、敢为人先的湖南儿女的精神品性。该剧由长沙市湘剧保护传承中心创演，入选了2023年度国家艺术

“诗文随世运，无日不趋新。”创新是艺术的生命。《夫人如见》是观念和手段相结合、内容和形式相融合的深度创新，它把创新精神贯穿文艺创作生产全过程，自上演以来，便以其独特的艺术创新和深刻的思想内涵，赢得了广大观众和业内专家的高度评价。该剧不仅对传统湘剧完美呈现，更深度挖掘了历史人物的真实情感和内心世界。同时，独具匠心的叙事结构、跌宕起伏的故事情节、极致细腻的内心情

三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/谈梁

近日，“下巴后缩”在网上引发热议，并登上微博热搜，专家解答：

好好的下巴咋就“长不出来”了？

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日，有网友晒出某知名人士女儿的照片，称其疑似下巴后缩，建议尽早带孩子进行矫正治疗。这一消息在网络上引发热议，“下巴后缩”也因此登上微博热搜。什么是下巴后缩？什么原因导致下巴后缩？有什么影响？该如何应对？湖南省人民医院口腔科专家进行了详细解答。



漫画何朝霞

下巴后缩可能影响全身健康

“从医学角度来看，俗称的下巴后缩就是下颌后缩。”湖南省人民医院口腔科主任、主任医师张特介绍，位于人脸下部的下颌，是头部的一个重要组成部分，主要负责支撑面部组织，参与咀嚼、发音等功能，“下颌后缩也称为下颌发育不足，由于下颌骨向前生长不足导致咬合关系紊乱以及面部畸形。下颌后缩通常表现为下颌较短小，从侧面就能看出明显的上颌前突，中面部呈凸面形态，看起来下巴短小或没有下巴，影响面部美观和咬合功能。”

下巴后缩是一种常见的颌面部发育问题，它不仅影响颜值，还可能对口腔功能和心理健康产生不良影响。这类情况通常伴随着嘴唇凸、牙齿前突、“龅牙”、唇闭合不全、“嘴包不住牙”等。对于下颌极度后缩的人来说，气道可能会变得狭窄，睡觉时可能会出现打鼾现象，出现睡眠呼吸功能障碍，影响生长发育甚至全身健康，需要引起重视。

“出现下巴后缩的患儿在门诊中很常见。”张特表示，关键在于专科医生的精准诊断，以及家长、孩子在治疗过程中的配合。

12岁的鑫鑫(化名)有着同样的困扰，他的父母也说不清鑫鑫的下巴是什么时候开始慢慢后缩的。随着下巴越来越小，鑫鑫咬不动硬的食物，睡觉时还打呼噜。当家长意识到问题的严重性时，从小活泼的鑫鑫越来越沉默寡言，甚至产生了厌学情绪，一问才知道是同学们嘲笑他的小下巴。

父母带着鑫鑫到医院就诊。通过对颞颌关节的磁共振检查，鑫鑫下巴后缩的原因找到了，原来是双侧颞颌关节盘不可复性移位引起的青少年特发性髌突吸收，造成鑫鑫下颌骨发育不足引起下巴后缩。前牙开合，后牙早接触。由于患儿的关节盘前伸后，有较为完整的形态，医生为鑫鑫戴上下颌前伸再定位咬合垫，通过引导下颌向前生长，改善咬合关系和面部形态。如果鑫鑫坚持佩戴8个月还不见效，就需要实施关节盘手术。

什么原因导致下巴后缩？

“除了鑫鑫这样的功能性下颌后缩，还有多种原因可能会导致下颌后缩。”张特解释，首先是遗传因素，如果家族中有下颌后缩的情况，那么个体发生下颌后缩的概率较大；其次是先天性疾病，例如先天性下颌发育不全综合征；第三是后续成长中的不良习惯，比如婴儿时期不正确的哺乳姿势导致下颌被迫性后缩，青少年时期吮吸手指、咬下嘴唇的习惯；还有耳鼻喉疾病，例如腺样体肥大，引起长期张口呼吸，也可能导致下颌后缩；也不排除孩

尽早干预，不同阶段采用不同方式

面部骨骼发育的关键时期，此时骨骼具有较大的发育潜力。在这个阶段，应评估孩子的脸型，确定是否存在下颌后缩的情况，并采取以下措施：功能性矫治，利用功能性矫治器，通过引导下颌向前生长，改善咬合关系和面部形态；固定正畸治疗，使用金属或陶瓷托槽，配合弓丝系统，通过逐步调整弓丝的力量，引导牙齿和颌骨向正确位置移动。

成人阶段(>18岁)。对于中重度下颌后缩患者，可能需要联合正颌手术，如下颌骨前徙术，移动下颌骨到更合适的位置，手术通常在成年后进行，因为此时颌骨已经停止生长；掩饰性治疗，对于一些不需要手术或不愿意接受手术的患者，可以通过牙齿代偿或骨代偿的方法，即通过牙齿的移动掩饰颌骨的不协调，改善面型。

下巴后缩在日常生活中有一些可以

盖咬合问题。在X线片检查中，主要是拍头颅侧位片，常用指标有SNB角(蝶鞍点、鼻根点和下牙槽座点三点构成的角，用于反映下颌相对于颅部的位置关系)来帮助判断，正常均值在78左右。如果小于此范围，临床上通常提示下颌后缩。

自己也可以在家自测，比如照镜子时观察侧面线条，如果鼻尖、嘴唇、下巴不在一条直线上，可能就是下颌后缩；自然状态下，嘴巴闭合时，上牙覆盖下牙过多，或者下牙明显向后退，都是下颌后缩的信号。

预防的措施，例如口腔肌肉训练、保持良好习惯以及定期牙颌面检查等。

口腔肌肉的训练能增强咬合肌群的力量和协调性，间接协调下颌位置；及时纠正口腔不良习惯，例如吮吸手指、咬下嘴唇等；保持良好的呼吸习惯有助于避免张口呼吸而引起的下颌位移，如果孩子长期因耳鼻喉类疾病引起张口呼吸，需要及早就诊，检查是否有腺样体肥大等情况，定期的牙颌面检查可以早期发现并处理可能导致下巴畸形的因素，建议家长定期带孩子去专业机构进行颌骨发育检查。

“下巴后缩问题比较常见，通过科学的治疗和预防方法，完全可以有效应对。”张特提醒，孩子出现下巴后缩问题，应到正规医院的口腔科或颌面外科就诊。同时，家长和孩子要遵医嘱配合治疗，按时复诊，以便获得最佳疗效。

冬天“老寒腿”复发？ 养护膝关节试试4种锻炼姿势

长沙晚报1月6日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 罗丹 张瑞芳 尹婉娟)冬季是各类骨病高发期，尤其是骨性关节炎患者，对于气候变化十分敏感。52岁的刘女士平时多走几步路膝盖就隐隐作痛，天气转冷后，膝盖更是疼痛难忍，甚至出现了关节僵硬、挪不动腿等症状。刘女士来到湖南中医药大学第一附属医院就诊，被诊断为膝骨关节炎。

据长沙市气象台预计，9日长沙将迎来风雪天气。寒冬之下，“老寒腿”如何科学进行膝关节炎锻炼？湖南中医药大学第一附属医院骨伤六科(足踝关节与矫形科)主任医师曹寅生进行了介绍。

刘女士患的膝骨关节炎，也被称为退行性骨关节炎，俗称“老寒腿”，是一种常见的关节退行性疾病，由于关节软骨退化变性、磨损以及骨质增生，形成骨赘(骨刺)，从而引起膝关节炎、僵硬畸形和功能障碍。该病多见于中老年人，以女性居多，主要表现为逐渐加重的膝关节疼痛。早期表现为膝关节周围或以内侧为主的不适，活动增加后伴有疼痛、肿胀，随着疾病进展可出现蹲起困难、屈伸受限等症，晚期可出现关节变形、关节功能丧失，严重影响患者日常生活。

“中老年人，绝经后女性，尤其是合并骨质疏松症的人群；超重、肥胖人群；存在运动损伤，特别是膝盖有外伤史的人群；下肢有畸形或久坐人群；有膝骨关节炎家族史人群，是此病的高危人群。”曹寅生介绍，对于病情较轻、症状不明显的患者，可以通过日常保健，改变生活中的不良习惯改善症状。

比如，避免长时间的不良姿势，避免长时间进行跳、蹲、跑等动作；尽量少爬山、爬楼梯，少提重物；肥胖患者应适当减轻体重；日常生活中注意关节养护，冬季天气转凉，要注意膝盖保暖，必要时佩戴护膝；最好选择松软鞋底、有弹性的鞋子，避免穿高跟鞋；可使用助行器、手杖等助行工具，减轻关节负担。

同时，可以进行膝关节锻炼，帮助改善膝关节稳定性，促进局部血液循环：勾脚抬腿法：坐在椅子上或床边，抬腿并用力勾脚尖，坚持抬腿5秒，再放松2秒；换另一边重复进行，每天练习50至60次。

双膝夹瓶抬腿法：坐在椅子上，腰背保持直立，将水瓶放于两腿膝盖中间，双腿夹紧，轻轻抬起脚跟，坚持40秒，再缓慢放下，连续做10至15次，早晚各做一遍。

绷腿练习法：伸直膝关节，收缩股四头肌，使其绷紧，保持5秒，然后放松2秒，换另一侧腿进行同样动作，每天练习5至10分钟。

提醒踮脚法：身体立正，两脚并拢，双手放在身体两侧，慢慢踮起脚尖，用脚趾紧紧抓住地面，再慢慢下落，可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。