聆听三千多年前的铙音

2024『谭盾家乡音乐节』闭幕式暨『长沙古铙』音乐会举行

谭盾在音乐会上指挥。

7月20日晚，2024“谭盾家乡音乐节”闭幕式——“长沙古铙”三千多年的穿越与交响音乐会在长沙音乐厅奏响。 均为长沙晚报通讯员 朱寒冰 摄

长沙晚报7月20日讯（全媒体记者 肖舞 通讯员 李佳蔚 向靓）“今晚的铙乐太美、太震撼了，作为长沙市民，深感骄傲与自豪！”20日晚，2024“谭盾家乡音乐节”闭幕式——“长沙古铙”三千多年的穿越与交响音乐会在长沙音乐厅奏响。20多分钟的铙乐演绎，赢得了观众5分多钟的热烈掌声，喝彩点赞声阵阵。

音乐会由长沙交响乐团终身荣誉艺术总监、国际著名音乐家谭盾执棒，携手纸乐独奏荣辰初、纽约打击乐团与长沙交响乐团倾情呈献。

现场 《长沙古铙》首次亮相，赢得观众5分多钟的热烈掌声

音乐会由热情奔放的法雅《火祭舞》拉开序幕。随后上演谭盾作品《纸乐》，谭盾将“纸”作为一种独奏乐器，荣辰初与长沙交响乐团配合，通过摩擦、震动、撕碎、拍打、弄皱以及与人共同发声等多种形式表达，展现出人类与大自然和谐相处的意境。

下半场，备受瞩目的《长沙古铙》首次惊艳亮相。作为中国古代最早的打击乐器之一，铙最初的功能为军中传播号令。长沙博物馆“象纹大铜铙”是中国迄今为止发现的最大、最重、保存最完好的青铜铙，堪称“铙中之王”，是不折不扣的国宝级文物，也被称为“镇馆之宝”。长沙交响乐团与长沙博物馆联合委托谭盾以长沙博物馆“象纹大铜铙”为灵感，创作《长沙古铙》，并深入调研湖南地区出土的所有古铙文物，委托专业团队按原文物原花纹原尺寸进行仿制，最终制成17件古铙（仿制件）亮相本场音乐会。

舞台上，打击乐手们席地而坐，17件古铙环绕身旁。随着清脆浑厚的铙声敲响，厚重的历史感扑面而来，瞬间带领现场观众穿越回古代琴瑟和鸣的恢弘场景。令人惊喜的是，重达200多公斤的“铙中之王”象纹大铜铙（仿制件）也出现在了现场。在打击乐手的敲击下，古朴苍劲的声音演绎出“大音希声”之境界，回响在整个音乐厅，震撼不已。在谭盾与纽约打击乐团、长沙交响乐团大气磅礴的演绎下，古铙与交响乐碰撞出跨时空的协奏，一声声雄浑而又浪漫的千古绝响传递到观众耳中，撼人心魄。

“20多分钟的铙乐演奏，完美地再现了一个3000多年文化历史的大美长沙。”演出结束后现场一片沸腾，观众连续鼓掌5分多钟，喝彩点赞声此起彼伏。不少观众不禁赞叹：“今晚的铙乐太美了、太震撼了，长沙伢子谭盾太了不起了，写出如此绝美的音乐，不愧为享誉国际乐坛的音乐家。作为长沙人，深感骄傲又自豪！”

创作 历时多年完成《长沙古铙》

古铙，乃编钟的前身，迄今有3000多年历史。《长沙古铙》中使用的编铙以长沙博物馆馆藏的编铙为原型，谭盾及其团队亲自参与了乐器的设计、绘制、定音和制作的全过程。历时多年完成的这部作品不仅注重表现铙作为打击乐的特性，还加入了湖南地区的打击乐语汇，并融入交响乐的元素。

谭盾的作品常常将中国传统文化元素与现代音乐技法相结合，铙乐也不例外。他通过铙乐的演奏，向世界展示了中国悠久的礼乐文化和青铜器艺术的魅力。铙的音色浑厚而悠扬，具有独特的韵味。谭盾在创作中充分发挥了铙的音色特点，使其在音乐作品中成为亮点之一。他对铙乐的演奏技巧有着深入的研究和独特的理解，通过不同的敲击方式和力度变化，使铙的音色呈现出丰富的变化效果，创作出了具有独特艺术价值和文化意蕴的音乐作品，这种中西文化融合的同时也促进了中西文化的交流与传播。

交融 将长沙人文风景带向世界

2024“谭盾家乡音乐节”，共举行了4场音乐会和1场论坛讲座。谭盾携长沙交响乐团，与著名女高音歌唱家雷佳、弗兰克·科利斯、刘沐雨、韩妍、拥江帆、哈斯巴根、刘雯雯、杨博文、张梦等多个领域艺术家为长沙观众呈献了歌剧、电音、摇滚、室内乐、中国传统乐曲和交响乐等不同风格类型的音乐。

回顾持续4天的演出，这是一场中西文化交融的音乐盛会，不同地域、不同时空的文化元素在这里交流互鉴，碰撞出奇妙的音符，优美的旋律飘荡在长沙上空；这是一场博采众长的音乐盛会，各个领域的音乐名家齐集一堂，携手奉上完美的现场表演，动人的乐声铭刻在听众心头；这是一场美育熏陶的音乐盛会，不同年龄段的爱乐者相聚长沙，收获了一段“以美育人、以文化人”的难忘经历；这更是一次中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的成功实践。

谭盾以世界眼光、国际手段、中国母语创作了《长沙古铙》，让博物馆里的文物“活”起来，让古老的湖湘文化元素蝶变为新时代强音和“新国潮”，引领国际音乐风尚。通过举办2024“谭盾家乡音乐节”，以音乐为媒，将湖南的人文风景带向世界，让世界更加关注中国、关注世界“媒体艺术之都”长沙的文旅盛景，让世界更多的人听到中国好声音、长沙声音，看到可亲、可信、可爱的中国形象。

2024“谭盾家乡音乐节”由湖南省演艺集团、中共长沙市委宣传部、长沙市文化旅游广电局、北京保利剧院管理有限公司主办，长沙交响乐团、湖南省演出公司、长沙音乐厅、长沙滨江文化园承办。

在长沙体验康养之旅

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

“白天暴走了快两万步，晚上来按按脚，明天还得接着逛。”近日，在颐而康华创国际广场店，来自广东的旅游“特种兵”韩杰向记者说。炎炎夏日，长沙文旅各种好玩，“康养游”也异军突起。大家走进养生按摩机构康养、森林公园露营，也形成了吃喝玩娱购到康养恢复的“闭环”，经过休整，游客又可以重启、延长自己的长沙之旅了。

在都市“森林氧吧”里静心康养

在足疗、按摩等康养机构遍地的长沙，有些品牌已经提前进入了next level。记者在店内看到，每间房间里都有真实绿植，大厅还有小桥流水的景观，都市氧吧一般的绿植也让康养空间空气升级，每个床位都自带10万级负氧离子。“我们采用了自主研发最新技术负氧离子健康产品，环境模拟真实森林。”华创国际广场店相关负责人向记者介绍。

作为长沙康养品牌的头部品牌，颐而康一直是“国潮养生”的弄潮儿，曾先后制定了多个湖南省行业地方标准及行业国家标准，是全国养生保健行业首个国家级服务业标准化试点单位，2024年更是作为行业唯一上榜央视财经《金牌新字号》“金牌推荐榜”。如今，颐而康作为健康养生行业中的代表企业，早已成为新消费时代不少外地游客来长沙游玩的必打卡项目。

今夏，中药房推出的“新中式”茶饮成为新晋顶流，啤酒泡枸杞这样的“朋克养生”也成为当代年轻人的基本操作。颐而康创新开发出近百道美食，在养生风潮的带动下，推出了古法酸梅汤等养生炖品，山药猪肚鸡汤、玉竹墨鱼花菇汤、芪香浓骨小米粥等药食同源汤品，还有地域特色浏阳罐罐饭，在温暖胃的同时也滋养顾客的身体。

奔赴大围山等天然清凉氧吧

除了都市里微缩的“森林氧吧”很给力，长沙还有不少天然的氧吧吸引着人们奔赴清凉。

浏阳大围山国家森林公园得天独厚的自然资源让这里的夏天平均气温维持在18摄氏度左右，除了凉快，这里负氧离子含量高达85900个/立方厘米。大围山沿线云集了漂流、露营、水上乐园、溯溪等各种玩法，在这里游客可以尽情融入自然，畅快玩水。

在大围山镇浏河源村，今夏就新增了一座森林水世界，不仅有绳网轮胎、拉拉船、多人秋千、桨板、竹排、皮划艇等30多种无动力水上项目，还提供不限量自助餐、烧烤食材。沿溪大光洞也是近期火爆社交平台的溯溪地，不少游客驱车前往，在瀑布下游泳，在小溪边发呆，十分惬意。

地处湖南省长沙市宁乡西部边陲的沩山风景名胜区，森林覆盖率高达90%以上，成为了逃离酷暑、寻觅宁静的避暑胜地。景区内，多个康养基地和度假村应运而生，为游客们提供了高品质的住宿和餐饮服务。

7月11日晚，2024年湖南生态旅游节暨沩山第五届康养避暑旅游季开幕式在湖南省青羊湖国有林场城大片区举行。在这里，游客们不仅可以享受清凉的夏日时光，还可以参与丰富多彩的旅游活动，让游客们在清凉的环境中尽享夏日乐趣。

三伏天“高血压正常”，可以停药吗？

专家分析这是假象，不能盲目自行减药或停药，而应密切监测早中晚的血压状况再遵医嘱用药

制图/何朝霞

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

今年的三伏天又是“加长版”，共40天。记者了解到，进入三伏天后，在各医院心血管内科门诊，不少高血压患者反映：天气越热血压却比之前降低了，是高血压病好了？可以少吃点药或停药吗？中南大学湘雅三医院老年病科副主任医师江凤林表示，谨防三伏天“高血压正常”的假象；健康管理要科学，盛夏常见的一些锻炼方式很伤身，要避免由此带来的心脑血管异常。

盛夏“高血压正常”，是一个假象

进入三伏天，持续高温闷热，但不少高血压患者却反映，夏季的血压比其他时候低了很多，“是不是我的高血压病好了？”“可以停药了吗？”“吃药可以减量吗？”……

中南大学湘雅三医院老年病科副主任医师江凤林表示，事实上，夏天“高血压正常”是一个假象，不遵医嘱用药的想法和行为，非常不利健康。

血压与季节、气温变化密切相关。夏天炎热，人体血管尤其是外周血管舒张，加上出汗量增加、体液流失，确实会导致血压轻度下降。但对于高血压患者而言，这并不意味着疾病痊愈。

有研究显示，夏天，虽然白天的收缩压（高压）平均能下降2～3毫米汞柱，但夜间血压有可能会比冬天还高。一般人夏季夜间收缩压比冬季增高2.3毫米汞柱，高血压患者夏季夜间收缩压会更高。血压未达标患者，发生夜间血压升高的比例更大。

盛夏时，人的交感神经更兴奋、人体基础代谢率高，心率容易增快，增加心脏的负担；加上温度高时人体容易出汗，汗液的流失会造成血容量减少，血液黏稠度增高，特别容易引发血栓。

对于高血压患者而言，盛夏发现自己的血压有所降低，也不能盲目减药或停药，而要密切监测早中晚的血压状况，然后遵医嘱用药。

控制好夜间血压，是夏季血压管理的重点

江凤林认为，平稳控制好夜间血压，是夏季血压管理的重点，具体要注意七个方面。

定时监测血压。定时在家中自测血压，做好记录，观察血压是否达标，便于医生调整用药。早晨血压是控制全天血压的关键，注意监测清晨起床后1个小时、服药前的血压。如果在正规服药情况下，出现头昏头痛或者自测血压高于140/90毫米汞柱，需找专科医生调整用药。同时，夜间血压升高不可忽视。

合理补充水分。一般情况下，人一天需要补水2300毫升左右。夏天高温环境人体水分排出量有3300毫升，大运动量时体内排出的水分达6600毫升，应根据排泄量调整饮水量，饮用白开水或含盐量1%的低盐水，能有效补充水分。

注意降温避暑。气温高时尽量减少外出活动，如必须外出，要做好防护工作。开冷空调时，室内外温差不宜超过5℃，室内温度不宜低于24℃。

合理饮食，营养均衡。饮食清淡为宜，多吃蔬菜水果。限制钠盐摄入，每日不超过5克。限制总热量，每日烹调油用量要小于25克，减少动物食品和动物油摄入。适量蛋白质（鸡蛋、肉类），新鲜蔬菜水果，每天吃400～500克新鲜蔬菜，1～2个水果。如果是伴有糖尿病的高血压患者，可选择低糖或中等含糖的水果（猕猴桃、柚子），每日进食200克左右做加餐食用。增加钙的摄入，每日250～500毫升脱脂或低脂牛奶。

择时适量运动。清晨血压处于比较高的水平，易发生心脑血管事件，不宜运动，最好选择下午或傍晚进行锻炼。

保证睡眠充足。良好的睡眠有助于控制血压，夜间血压高使全身得不到充分休息，靶器官易受损。高血压患者若失眠，第二天血压则升高，心率增快。睡眠和血压会相互影响，睡眠差的人应找医生帮助并进行调理，提高睡眠质量。

管理好情绪。夏季炎热，人容易焦躁激动，加剧血压波动，增大心血管患病风险，高血压患者在夏季更要管控好情绪，尽量保持心平气和。

做好健康管理，避免这些伤身的锻炼方式

对于慢性病来说，科学管理至关重要。比如高血压病，需要长期进行健康管理，运动、情绪、饮食、睡眠等都需把握好一个度。江凤林表示，日常生活中，要尽量避免一些有损身体健康、尤其对心脑血管不利的锻炼方式。

长时间跳广场舞。眼下的广场舞难度越来越大，有很多身体旋转、下肢扭转的动作，这些对身体重心控制、下肢的力量和稳定性都有较高要求。动辄跳一两个小时广场舞，关节连续运动易造成伤害。盛夏清晨跳，还易引发心脑血管疾病。

肩痛患者甩肩锻炼。不少人有肩膀疼痛史，误以为患了肩周炎，想通过运动来缓解，有时反而会加重肩关节的负荷，造成或加重肩袖撕裂。疼痛易造成血压波动。

“燕儿飞”、仰卧起坐。有的中老年人爱练腰背肌，叫“燕儿飞”，其实不宜。过度伸展会加剧关节的挤压和碰撞，增加椎弓的硬力，造成骨折，同时让椎管更狭窄。长期做仰卧起坐，易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。对于心脑血管疾病患者来说，易造成血压升高，难免发生意外。

大强度、高难度锻炼。很多人觉得，运动强度越大，运动量越大，越有益于健康，也才能达到锻炼目的。但爆发性的运动，可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。运动贵在坚持，而不在于速度和强度。

爬楼梯、爬山锻炼。爬楼梯过程中，膝关节压力增大，会加大膝关节的损伤，诱发膝关节疾病。常登山同样也易损伤膝关节，下山时膝关节所受到的冲击力，相当于自身体重的5～8倍，加重髌骨软骨面和半月板的损伤。疼痛或骨折都影响血压。

头颈部绕圈练习。如果有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成，头颈部剧烈绕旋，可能出现头晕、恶心、呕吐，甚至跌倒，引发意外事故。过度进行头颈部锻炼，头晕、头痛直接造成血压的波动。

运动损伤后“热敷”。比如出现脚踝扭伤，局部组织会出现疼痛、肿胀，有些人会立即进行热敷，这是错误的。损伤24小时内，冷敷（如冰块），将伤处组织内温度降低，毛细血管收缩，减少出血和渗液，有利于控制病情的发展。24小时后再热敷，加速局部的血液循环，达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的功效。

空腹锻炼非常危险。经过一夜的睡眠后，身体热量不够，加上体力消耗，使大脑供血不足，会让人产生不舒服的感觉。常见症状就是头晕，严重的会感到心慌、腿软、站立不稳，原本有心脑血管疾病的人难免出现意外。

孩子长不高 打生长激素有用吗？

长沙晚报7月20日讯（全媒体记者 傅容容 通讯员 周岑）正值暑假，长沙市第三医院骨科门诊迎来了一批特殊的青少年患者，他们年龄在十三四岁，均在父母的陪同下前来咨询关于身高增长的问题。

14岁肖同学，身高已达170厘米，体重70公斤。经过骨龄预测，肖同学的最终身高预计为172厘米。然而，肖同学的母亲希望他至少达到175厘米。因此，她特地来到长沙市第三医院咨询，是否存在更为有效的方法可以促进肖同学的身高增长，如注射生长激素。

骨科主任医师蒋明辉介绍，生长激素是人的脑垂体前叶分泌的一种肽类激素，具有合成代谢作用，可增长肌肉，还能促进人在儿童期和青少年期骨的生长，并加强肌腱和增大内部器官。

决定是否使用生长激素时，必须综合考虑骨龄发育情况、身高差距、个体发育状态以及父母的遗传因素等多个维度。对于明确存在生长激素缺乏的病例，如儿童生长激素缺乏症、特发性矮身材等情况，生长激素的应用是合适的。

对于生长激素充足或骨骺线闭合的孩子，使用生长激素不仅无效，还可能导致不良反应，如甲状腺功能受损、血糖波动、关节和肌肉疼痛。极端情况下，可能引发股骨头滑脱、坏死等严重并发症。少数使用者还可能出现头痛、颅内压升高、外周水肿和血压升高等异常。因此，使用前需严格评估健康状况和骨骺线状态，确保用药安全有效。

影响孩子身高的因素中，遗传因素占60%至70%。此外，饮食的均衡性、运动的适量性、睡眠的充足性以及心理健康的稳定性也对孩子的身高发育十分重要，家长应充分认识到这些因素的重要性，并采取相应措施干预，而非依赖生长激素等外部手段。

饮食方面，要保证孩子摄入充足蛋白质，补充适量微量元素。多吃优质蛋白（肉类、鱼类、蛋类），注意营养素的补充，如铁、锌或维生素D、钙等。

在阳光充足的天气，鼓励孩子多进行户外运动，每天保持30至40分钟的有氧运动，可进行弹跳运动和拉伸运动，如跳绳、打羽毛球、打篮球、单杠等。适当运动可以刺激软骨细胞分裂，促进长高。

优质的睡眠可以保证生长激素分泌充足，学龄期儿童每天要保证8至9个小时的睡眠。

保持正确的姿势和体态也是保护骨骼的重要因素，保持良好的坐姿、站姿，避免长时间低头玩手机、弯腰驼背。

充分关爱孩子，保持愉悦心情。孩子有好的心情，不仅有利于身体健康，还会促进体质增强和身高增长。

护骨攻略
长沙市第三医院骨外科协办