

以光影为桥，中非银幕“湘”约

2025中非电影周通过五大主体活动，推动中非文明互鉴与民心相通

长沙晚报全媒体记者 肖舞
通讯员 王东

当长沙的烟火遇见非洲的星空，银幕成为传递文明的窗口。作为第四届中非经贸博览会唯一的文化艺术活动，2025中非电影周通过举办开幕式、中非电影展映、中非电影发展论坛、中非电影音乐之夜、中非电影人创作采风行五大主体活动，不仅搭建了一座跨越山海的“光影桥梁”，更以影像叙事推动中非文明互鉴与民心相通。



2025中非电影周。均为通讯员供图

光影共情 24部中非佳作促进文化交流

6月12日晚，湘江两岸，光影交织，2025中非电影周隆重重启。24部中非优秀影片、4大主题单元、8场映后见面会，在长沙6大影城联动呈现了49场光影盛宴。

非洲电影，展现本土叙事与觉醒。从个体抗争到社会议题，从现实刻写到历史回望，非洲导演用主体视角将镜头聚焦于脚下的土地，用真实的叙事打破刻板印象，寻找真实的非洲脉动。《菲丽希提》讲述夜店歌手为救子奔波筹钱的故事；《再见，朱莉娅》呈现社会动荡中女性的命运羁绊；《绝不退让》刻画情侣投身反殖民运动中的生死抉择……这些扎根土地的故事，勾勒出非洲大陆鲜活的精神图谱。

作为本届中非电影周主宾国的南非，参展影片尽显“彩虹之国”的多面镜像，奥斯卡金像奖最佳外语片提名作品《永不忘记的美丽》开幕献映，聚焦身患艾滋病的母亲与死神抗争的生命史诗，以现实主义笔触展现非底层人民的坚韧；奥斯卡金像奖最佳纪录片长片《我的章鱼老师》，诠释

人与自然的共生启示录；《蜕肤之渊》凭借罗宾汉式亡命主角的反殖民传奇故事，以非洲视角解构殖民创伤。

中国电影，传递东方智慧与时代担当。从城市烟火到乡村邮路，从科研

理想到维和使命，国产影片以多元叙事勾勒出立体的国家形象，成为极具人文厚度的时代注脚。《长沙夜生活》带来市井烟火里的温度；《那山那人那狗》以邮路见证父子心路；《袁隆平》将一粒种子埋入土地，黎明从交握的手心升起；《万里归途》《维和防暴队》分别从撤侨救援、维和使命等题材维度，诠释着中国的大国担当及温良的国人本性。

中国短片《非洲教练》记录喀麦隆足球教练在华执教的“水土融合”；非

洲短片《午夜窃贼》以一桩盗车奇案揭示索马里午夜的惊人真相，当非洲故事遇见东方镜头，影像开启了文化互鉴的多维探索。南非戏剧影视学院特展带来的《提线人生》等3部先锋短片，见证中非青年创作者接续书写着影像表达的无限可能。

光影共享 8场映后交流碰撞思想火花

电影作为世界通用语言，带领我们深入探索中非文化的内核，8场映后见面会在银幕内外搭建起了中非对话的桥梁。

坦桑尼亚电影《还愿仪式》展映现场，导演马丁·汉杜与中国青年电影导演王东隔空对话，希望一起合拍关于坦赞铁路的修建故事。

索马里电影《掘墓人的妻子》展映现场，索马里驻华大使和丹·奥斯曼·阿布迪直言不讳地剖析文化隔阂。她说：“索马里电影要告诉世界，索马里人跟世界上所有人一样，有痛苦、有欢乐，有着骨子里的人性向善。”这是非洲人讲述自己故事的开始，而非西方镜头下的悲情符号。

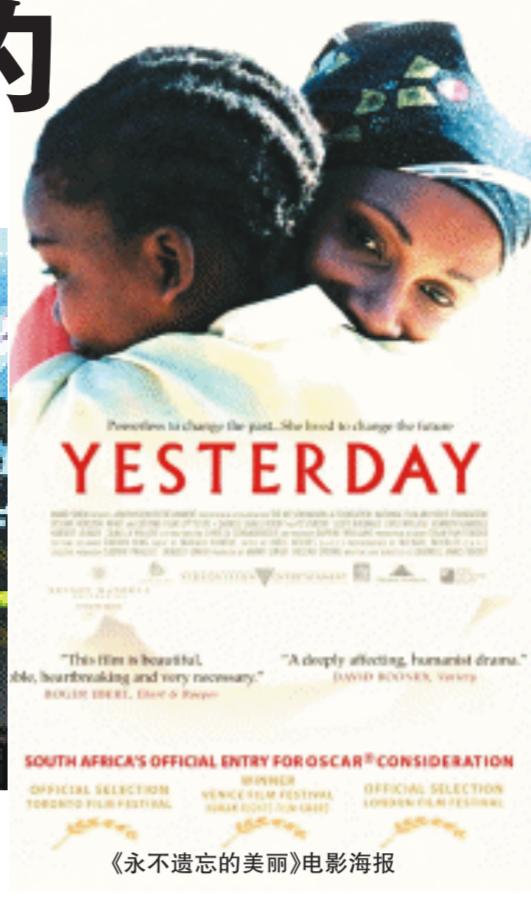
南非电影《永不忘记的美丽》导演达雷尔·鲁特与《蜕肤之渊》导演贾梅尔·奎比卡分别在映后讲述南非的多元

文化，他们希望通过电影，展现人类尊严与人性温暖。

电影《那山那人那狗》原作者彭见明认为，这部电影之所以被跨文化的观众广泛认可，原因是电影讲述了中国式父子情感的典型表达——爱深藏于心，却难以言表；《长沙夜生活》摄影指导席冰解密光影里的城市密码，湖南杂交

水稻研究中心研究员彭见明在影片《袁隆平》映后交流中讲述因“一粒种子”结缘的中非友谊；撤侨行动亲历者吉建福、肖娟现身《万里归途》映后交流现场，分享鲜为人知、惊心动魄的海外撤侨细节。

6月13日，中非电影发展论坛以“构建文化共兴的中非命运共同体”为核，展开多维度对话，既是电影周中思想碰撞的前沿阵地，也是探索中非电影产业合作路径的重要平台。



《永不忘记的美丽》电影海报

光影共鸣

经典旋律+实地踏访奏响中非友谊

乐章流转间，中非文明跨越山海、深情相拥。

6月14日晚，中非电影音乐之夜在湖南大剧院上演。著名指挥家范焘执棒长沙交响乐团，携手湘籍女高音歌唱家王丽达，中国歌剧舞剧院男高音歌唱家张英席等艺术家，以中非经典旋律与电影音乐为媒介，融合声乐、管弦乐与光影艺术，奏响了中非人文交流的动人乐章。

活动期间，中非电影人在长沙、湘潭两地实地采风，走访伟人故里韶山、湖南博物院、马栏山视频文创产业园等地，感受湖南悠久的历史文化、厚重的革命文化、活跃的现代文化，激发中非电影人跨文化创作灵感，为深入合作提供了更多的可能性。在马栏山文创园考察虚拟拍摄技术时，南非电影人对LED虚拟制片系统表现出浓厚兴趣，双方就未来的电影合作展开可行性讨论，为合拍片突破“重内容轻工业”困境提供路径。

2025中非电影周，让中非人民通过电影这扇窗，看到真实的彼此，感受到不同文明交融中闪耀着的人性光辉。跨越山海我们光影共情，银幕内外我们心手相牵，“共同构建人类命运共同体”也在这光影流转间，被赋予了全新的时代内涵。

《听见潇湘》民族音乐会上演 用“青春音浪”解码湖湘基因

长沙晚报6月21日讯

(全媒体记者 肖舞 通讯员 刘清)6月20日晚，湖南音乐厅座无虚席，湖南民族乐团“乐之谷”室内乐团以民族室内乐形式奏响湖南省文化和旅游厅资助项目《听见潇湘》，绽放湖湘新声。

本场音乐会由湖南民族乐团音乐总监王甫建领衔作曲，作曲家王云飞的作品《大美潇湘》首次呈现，青年作曲家黄文、莫亚虎等创作的作品，以青春视角、史诗笔触，颂当代湖湘。

音乐会上，全新创作的《湘歌》以电声音乐融入传统演奏，将湖南民歌全新演绎。那些在湖湘儿女心中动人的传说和转千回的音乐，在民乐的重构中呈现。

《岳麓画卷》以独立章节贯穿整部作品，传递岳麓书院“惟楚有材，于斯为盛”，传承学达性天、整齐严肃的道南正脉；《大美潇湘》以更为宏观的视角解读这片土地的基因密码。正如王甫建所言：“民乐的现代性不在颠覆传统，而在以土地记忆唤醒当代共鸣。”

《听见潇湘》以音乐为媒，带领观众在三湘四水间行走、倾听湘江北去的浩荡，伴着高铁呼啸的声音，开启“不到潇湘岂有诗”与“当代湖湘文化”的时空对话。当民乐的声音吹散最后一缕晨雾，潇湘之水已淌过时空堤岸，在观众心中种下生生不息的文化基因。

全民一起运动“闯关”

望城区首届全民运动能量季启幕

长沙晚报6月21日讯

(全媒体记者 赵紫名)6月21日上午，“乐聚星城·跃动精彩”望城首届全民运动能量季在谷山体育公园启幕。活动整合社区、企业、学校等多方资源，打造了全民共享的运动嘉年华。

竞技运动会中，由长沙市卫健委、企业员工和小区居民组成的二十多支代表队，参加了环湖公益捡跑、拔河赛和超级障碍赛三个项目的角逐。

环湖公益捡跑的选手们沿着湖畔奋力奔跑，手中的垃圾袋也在不断“收获”，他们以实际行动诠释着运动与环保的完美融合；拔河赛场上，队员们扎实马步、紧握麻绳，齐心协力往后拉，场边的加油声此起

彼伏，气氛紧张热烈；超级障碍赛中，选手们身手矫健，展现出非凡的勇气与力量。

全民趣味运动会紧随其后热力开启，飞盘九宫格、躲避乒乓球、趣味保龄球、烦恼丢丢丢、真人娃娃机、愤怒的小鸟、纸飞机大赛车等趣味项目，为亲子家庭搭建了一个共同参与、共享欢乐的平台。零门槛、趣味化的运动场景，吸引了大量市民现场报名参与。

本次活动将体育运动与文化旅游深度融合，通过设置多样化的运动项目与场景，构建了全民健身“新场景”，同时树立了幸福望城运动IP，成为全民健身的“新标杆”。

健康

手足口病高发期，重点关注5岁以下儿童

5至7月是第一个高峰期，商场、幼儿园、托幼机构等应从日常卫生管理、症状监测、疾病预防等多方面进行防范

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨君 张璋

6月21日夏至已至，高温、高湿、多雨天气随之到来。记者从长沙各大医院儿科门诊了解到，目前手足口病患儿就诊人数是平时的一倍以上，进入发病高峰期。专家表示，手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病，可防可控，商场、幼儿园、托幼机构等是手足口病高发的重点场所，家长应做好防范工作。手足口病的传播途径及临床表现有哪些？哪些人群比较容易感染？记者采访了湖南航天医院儿科主任廖建兰主任医师。

6个月至5周岁这个年龄段高发

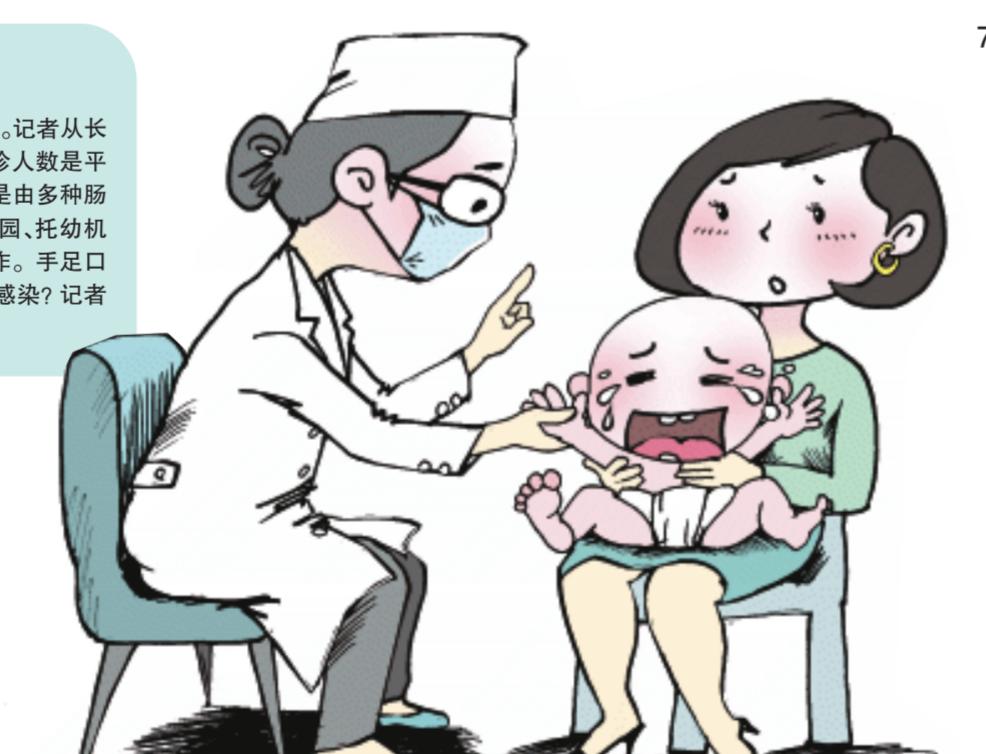
2岁的萱萱（本文患者均为化名），近日因发热伴四肢、臀部皮疹，家长带着她到湖南航天医院就诊，经医生检查考虑为手足口病。入院后，萱萱身上的皮疹进行性增多，且反复发热，医生给予其外用药物洗剂、涂抹软膏以及口服药，进行退热、补液等治疗，目前患儿体温恢复正常，皮疹结痂逐步消退。

“我之前以为是宝宝皮肤过敏，没听说有‘手足口病’这个病。”萱萱妈妈感到很吃惊。廖建兰解释，手足口病其实是一种常见的传染病，有20多种肠道病毒可以引起疾病。手足口病顾名思义就是孩子的手、足、口腔的皮肤、黏膜出现了病变，主要的表现是早期发热，后期有皮肤黏膜的改变，包括皮肤出现红点，有的伴有疱疹的出现。其他部位有些时候也会出现皮疹，比如臀部、上臂、腿部。

一般来说，皮疹没有皮痒的感觉，病情不是太严重，很少出现并发症。临床也有在出现手足口病的时候，伴有腹泻的症状。少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。极个别重症患儿病情发展快，危及生命。引起手足口病最常见的柯萨奇病毒A16型及肠道病毒71型。该病一年四季均可发生，但以夏秋季节为多见。

关于手足口病的传播途径，廖建兰介绍，最主要的是接触传播、呼吸道飞沫传播以及消化道传播。通常来说，病人的粪便、鼻咽分泌物，出现疱疹时的疱疹液，还有飞沫都可以携带病毒，有些物品也可以受这些病毒的污染，比如玩具、餐具、口杯、毛巾等，污染之后也会造成传播。饮用或食入被病毒污染的水和食物后，也可被感染。

手足口病其实各个年龄段都有发病，最主要的人群，集中在6个月至5周岁这个年龄段。不管是家长还是托幼机构，一旦发现孩子在手、足、口、臀这些部位出现疱疹时，要尽快就医。



漫画/余宁山

重症比例下降97%

4岁的桐桐近日出现发热伴咽喉疼痛、抽搐，家长带其到湖南航天医院治疗。入院前，桐桐在家中突发抽搐，意识不清，双眼凝视上翻，四肢强直，伴尿失禁等，家长立即拨打了120急救电话，随后被送进湖南航天医院儿科急诊。医生立即为患儿实施吸氧、心电监护、退热及补液等处理后，目前，患儿病情趋于稳定。

廖建兰介绍，手足口病的临床表现复杂而多样，根据病情的轻重程度，可分为普通病例和重症病例。

普通病例主要表现为发热，手、足、口、臀等部位出疹，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎，个别病例可无皮疹。典型皮疹表现为斑丘疹、丘疹、疱疹，皮疹周围有炎性红晕，疱疹内液体较少，不疼不痒，皮疹恢复时不结痂、不留疤。

在重症病例中，少数病例可出现中枢神经系统损害，多发生在病程1~5天内，表现为精

7至10天可自愈，平时掌握“预防六步法”

3岁的辉辉因“反复发热两天，进食时哭闹拒食”，家长带其来湖南航天医院就诊。经医生详细体格检查，发现其手、脚及口腔黏膜均存在疱疹，口腔疼痛导致进食困难加重。结合当前正值手足口病流行高峰期，且患儿发病前有公共场所逗留史，高度怀疑为手足口病。后经实验室检查及相关病原学检测，医生确诊辉辉为手足口病合并细菌感染。针对目前病情，儿科立即给予患儿隔离治疗、对症退热处理，并采用抗病毒药物进行干预，经过5天的系统治疗，患儿目前已痊愈出院。

廖建兰表示，手足口病一般7至10天可自愈。家长若发现相关症状，应及时带孩子就医，避免病情加重或传染他人。她建议掌握最强防护的“预防六步法”。

接种疫苗。建议6月龄至5岁的儿童接种肠道病毒71型灭活疫苗，以降低重症风险。目前接种疫苗为肠道病毒71型疫苗，可有效降低肠道病毒EV71型引起的手足口病的重症和死亡风险。由于肠道病毒间无交叉保护作用，接种肠道病毒71型疫苗后仍需做好预防措施。

保持良好的个人卫生。勤洗手，日常接触的物品需要定期消毒，需要注意的是75%乙醇无法杀灭肠道病毒，有条件的情况下，要用流动水或肥皂、洗手液洗手，若有必要可选择含氯消毒剂进行消毒。

注意饮食卫生、提高免疫力。合理饮食，不喝生水，不吃生冷食物，多吃富含蛋白质、维生素的食物，适当运动，增强体质。

居家时经常通风。每日开窗通风2次以上，每次≥30分钟。

定期消毒。玩具和儿童常接触物品，家长应定期进行清洁及消毒，含氯制剂消毒后物品需用清水清洗。

避免接触传染源。在手足口病高发季节，尽量少带孩子去人群密集的地方，减少与手足口病患者的接触。商场、幼儿园、托幼机构等场所，应从日常卫生管理、症状监测、疾病预防等多方面进行防范，以全方位守护儿童健康。

小腿围低于这个数 要当心“肌少症”

长沙晚报6月21日讯

(全媒体记者 徐媛 通讯员 刘晶晶 李美英)近日，湖南中医药大学第一附属医院接诊了近十例因肌少症而摔倒的老人。俗话说“千金难买老来瘦”，但现代医学发现，老年人的消瘦，可能暗藏骨骼肌流失的危机。

湖南中医药大学第一附属医院内分泌内科副主任医师黄娟介绍，肌少症与骨质疏松症、阿尔茨海默病并称为危害老年人健康的三大疾病。流行病学研究显示，我国60岁以上人群肌少症患病率约为20%，而在80岁以上的高龄老人中，超过50%面临肌少症问题。

肌少症是一种与年龄增加相关的骨骼肌质量、力量和功能进行性下降的综合征。35岁后，肌肉含量以每年1%至2%的速度流失，60岁后加速至3%，80岁时肌肉量可能不足年轻时的60%。

肌少症可导致活动能力下降、代谢功能紊乱以及增加跌倒骨折风险。老人可自测识别是否患有肌少症：

测试小腿维度：双手食指和拇指围圈套住小腿最粗处，若圈内空隙明显（男性小腿围≤34厘米，女性≤33厘米），则可能为肌少症。

起坐试验：坐在高40至43厘米的椅子上，双手交叉胸前，5次起坐时间≥12秒为异常。

行走速度测试：行走速度<0.8米/秒（6米需超过6秒）可能提示肌肉功能减退。

黄娟提醒，60岁以上老人、慢性病患者（糖尿病、心衰）、营养不良或短期体重下降超5%者，建议前往医院进行检查。

预防肌少症首先要补充营养，摄入蛋白质。健康老年人每日需1克/千克~1.2克/千克蛋白质，肌少症患者需1.2克/千克~1.5克/千克（肾功能正常前提下）。选择优质蛋白（乳清蛋白、鱼类、禽肉、蛋类及豆类）每餐至少摄入25至30克蛋白，且避免集中在晚餐。

对于日晒不足的人群，建议每日补充600至800国际单位的维生素D，有助于增强肌肉强度并降低跌倒风险。推荐在血清维生素D水平低于30纳克/毫升时，额外进行补充。

运动可以选择抗阻运动，例如举轻哑铃（1000克~2000克）、弹力带训练、深蹲等，每周≥3次，每次20至30分钟。有氧与平衡训练可进行快走、游泳、太极拳等以改善心肺功能和平衡能力。下肢专项训练可进行坐姿抬腿、靠墙静蹲等，针对性增强腿部肌肉，预防“老人腿老先”。医生提醒，慢性病患者需个性化制定运动方案，运动强度从低到高循序渐进，避免屏气或过度疲劳。

此外，八段锦中的“搂膝拗步”和太极拳中的“太极推手”，都能起到提高肌肉力量、提升单腿支撑能力的作用。

黄娟表示，肌少症不是自然衰老的必然结果，而是可防可控的健康危机，可通过足量优质蛋白摄入、规律性抗阻运动、中医传统运动调理及定期筛查，延缓肌肉流失，提升老年人生活质量。