



100张入场券,4个高光时刻  
祖宾·梅塔大师公益课开启古典音乐启蒙之旅

## 这堂课,传奇指挥亲授



祖宾·梅塔与乐团。均为长沙音乐厅供图

长沙晚报7月10日讯(全媒体记者 余倩文 实习生 黄依)今夏的长沙,古典音乐舞台将迎来一场足以载入城市文化记忆的盛事。7月27日,“拾”全球十大顶级音乐家演出季、“LA标准美”十佳乐团演出季——长沙晚报社与长沙音乐厅联合主办的雅韵三湘·舞台经典“十年之约”——祖宾·梅塔与佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团音乐会将在长沙音乐厅·湘江大厅举行。

演出当天下午,这位被誉为“东方魔棒”的古典乐坛活化石,将携相伴三十余载的佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团核心力量,在长沙音乐厅·湘江大厅中厅为100位乐迷朋友开启一场近距离触摸艺术巅峰的启蒙之旅。乐迷朋友们如果想与大师面对面接触,近距离感受古典音乐之美,那么这堂“艺览全球,与祖宾·梅塔面对面”大师公益课可不能错过。目前招募活动已经开启,快快来报名吧。



“十年之约”——祖宾·梅塔与佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团音乐会正在火热售票中,请关注“长沙音乐厅”微信公众号或拨打82892500/2501订票。

公益课堂

小学生征集

### 30年的中国情缘,从紫禁城到湘江音乐之约

现年89岁的指挥大师祖宾·梅塔,与中国的缘分已绵延多年,是过去30年间与中国观众见面最多的世界顶级古典音乐大师之一。1994年,他首次率领以色列爱乐乐团来华演出,便以精准潇洒的指挥风格和澎湃的音乐感染力征服了中国观众;1998年,他率佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团的四位首席将担纲授课主力——这支经祖宾·梅塔多年精心打磨的百年名团,曾获格莱美奖,以歌剧院驻团的专业本能释放着纯正意大利音乐血脉,被誉为“最懂威尔第的灵魂之团”。

课堂上,小提琴、大提琴、长笛、单簧管首席将从技术拆解到艺术表达,为学员提供“一对一”式专业点评。无论是弓弦摩擦的细腻质感、管乐呼吸的强弱控制,还是乐曲情感的层次呈现,学员都能获得来自世界顶级乐团的一线经验。对于学员而言,这不仅是技艺的提升,更是一次难得的“艺术视野拓展课”。亲眼见证大师对音乐的敬畏,感受职业音乐家的专业素养,或许将成为他们音乐道路上的重要启蒙,并在他们心中种下对音乐的赤诚种子。

作品包含《陛下赠物》《黄朝再拜》《为食方》三个短片。《陛下赠物》讲的是长沙简牍博物馆的《我从简中来》用特别的角度和新颖的形式,把简牍的魅力展现了出来。创作时,工作人员从长沙简牍博物馆挑选了那些有意思、有故事的简牍藏品。在掌握翔实史料的基础上,通过合理的想象,挖掘出了简牍背后那些不为人知的人物故事。

长沙简牍博物馆作品《我从简中来》曾入选国家文物局、中央网信办“2024中华文物新媒体传播精品推介项目”、长沙市网信办“2024长沙年度影响力网络正能量音视频类作品”,这次《我从简中来》再次荣获一等奖,长沙简牍博物馆将继续在文化传播领域下功夫,创作出更多好作品,让简牍文化被更多人了解,走向更广阔的世界。

### 百年名团加持,一场含金量十足的音乐启蒙

此次公益课的“含金量”,除了祖宾·梅塔,更在于强大的授课阵容。除祖宾·梅塔作为特邀嘉宾亲临指导外,佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团的四位首席将担纲授课主力——这支经祖宾·梅塔多年精心打磨的百年名团,曾获格莱美奖,以歌剧院驻团的专业本能释放着纯正意大利音乐血脉,被誉为“最懂威尔第的灵魂之团”。

课堂上,小提琴、大提琴、长笛、单簧管首席将从技术拆解到艺术表达,为学员提供“一对一”式专业点评。无论是弓弦摩擦的细腻质感、管乐呼吸的强弱控制,还是乐曲情感的层次呈现,学员都能获得来自世界顶级乐团的一线经验。对于学员而言,这不仅是技艺的提升,更是一次难得的“艺术视野拓展课”。亲眼见证大师对音乐的敬畏,感受职业音乐家的专业素养,或许将成为他们音乐道路上的重要启蒙,并在他们心中种下对音乐的赤诚种子。

### 报名通道开启,100张听课券与4个登台位虚位以待

“艺览全球,与祖宾·梅塔面对面”大师公益课现网征集100位乐迷朋友,共赴这场与传奇的邂逅。报名时间为即日起至7月22日12:00,乐迷朋友们可扫描文末二维码,填写个人基本情况、联系方式等信息后报名。所有个人信息仅用于筛选与联络,将严格保密。7月23日至24日入选名单将在“长沙晚报撒欢吧”微信公众号公示,确保公开透明。

与此同时,大师公益课“明日之星”展示环节同步接受报名,主办方还将选拔4名少年(小提琴、大提琴、长笛、单簧管各1名)在大师课上登台表演。参选者需提交3至5分钟无剪辑演奏视频(需与乐器同框,

命名为“姓名+乐器+演奏曲目”),并附姓名、年龄、联系方式、乐器及曲目详情(含调性及作品号),发送至邮箱cswb-shb0731@163.com。入选者将获祖宾·梅塔与乐团首席现场指导,名单随课堂入选名单一同公示。

本次大师公益课将于7月27日15:30在长沙音乐厅·麓山中厅开讲;而当天19:30,祖宾·梅塔携佛罗伦萨五月音乐节管弦乐团的音乐会将在湘江大厅奏响。从课堂指导到顶级演出,这将成为乐迷朋友们的“双重盛宴”,让他们在传奇的光影里,触摸音乐的无限可能。又或许在传奇的指引下,下一颗音乐新星,将从这堂课上启航。

长沙简博《我从简中来》  
获创意传播国际大赛一等奖

### 三枚简牍讲好中国故事

长沙晚报7月10日讯(通讯员 戴鸿添 管震 全媒体记者 任波)7月10日,2024“讲好中国故事”创意传播国际大赛的定评结果公布。由长沙简牍博物馆选送的作品《我从简中来》表现突出,荣获一等奖。

此次推送的长沙简牍博物馆的《我从简中来》用特别的角度和新颖的形式,把简牍的魅力展现了出来。创作时,工作人员从长沙简牍博物馆挑选了那些有意思、有故事的简牍藏品。在掌握翔实史料的基础上,通过合理的想象,挖掘出了简牍背后那些不为人知的人物故事。

长沙简牍博物馆作品《我从简中来》曾入选国家文物局、中央网信办“2024中华文物新媒体传播精品推介项目”、长沙市网信办“2024长沙年度影响力网络正能量音视频类作品”,这次《我从简中来》再次荣获一等奖,长沙简牍博物馆将继续在文化传播领域下功夫,创作出更多好作品,让简牍文化被更多人了解,走向更广阔的世界。

### 龙山县文化旅游协作推介会将在长举行 夏日去龙山开启“寻秦记”

长沙晚报7月10日讯(全媒体记者 宁莎鸥)暑假来临,很多人的度假计划也排上日程。长沙近日进入炙烤模式,温度居高不下,周边有什么好纳凉的地方吗?10日,“长龙情深·山水连心”湖南龙山县文化旅游协作长沙推介会启幕,夏季平均气温20℃的八面山,“天然空调博物馆”惹迷洞都是你逃离高温的不错选择。

31年来,长沙各界一直支持龙山文旅发展,两地也达成了深情厚谊。推介会上,龙山也真诚地“端”出了自己的好东西,邀长沙游客暑假打卡避暑。

7月1日,渝厦高铁重庆东至黔江段的开通,连通现有黔常段、常益长高铁,长沙到龙山最快2小时36分直达,这也让长沙游客出行更加方便。此外,龙山文旅集团与长株潭地区10家旅行社签订合作协议,并赠送了价值丰厚的景区通票。“长龙”文旅直通车,让长沙市民随时能开启“说走就走”的龙山之旅。

耶秦简,更是翻开了穿越千年的“寻秦记”。

31年来,长沙各界一直支持龙山文旅发展,两地也达成了深情厚谊。推介会上,龙山也真诚地“端”出了自己的好东西,邀长沙游客暑假打卡避暑。

7月1日,渝厦高铁重庆东至黔江段的开通,连通现有黔常段、常益长高铁,长沙到龙山最快2小时36分直达,这也让长沙游客出行更加方便。此外,龙山文旅集团与长株潭地区10家旅行社签订合作协议,并赠送了价值丰厚的景区通票。“长龙”文旅直通车,让长沙市民随时能开启“说走就走”的龙山之旅。

三湘名医在线

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

## 健康

“女子坐11小时飞机后心跳骤停”冲上热搜,专家提醒

### 暑期出行,当心“经济舱综合征”



漫画/余宁山

#### 为何长途旅行易出现“经济舱综合征”

金静解释,人体的静脉分为浅静脉和深静脉,平时输液、抽血,肉眼可见的“青筋”就是浅静脉。深静脉走行于人体深部组织当中,肉眼是看不见的。当血液在深静脉里非正常凝结就会形成血栓,这种情况多发生在四肢,尤其是下肢最为常见。

“很多血栓都是‘坐’出来的,不仅长途飞行会引发‘经济舱综合征’,长时间坐火车、自驾车、打麻将、玩电脑、伏案写作等,均易因下肢长时间静止不动而形成下肢深静脉血栓。”金静表示,血管是人体血液流通的管道,就像是连通各个器官的“水管”。如果水中掺杂着很多杂质,而水流又相对缓慢时,里面的杂质就容易结块、沉积、滞留。一旦水流、水压出现变化,这些滞留的大块杂质会被冲向远端,随之阻塞某些“管道”,造成水流不畅甚至断水的情况。

血栓形成的三大因素是血液高凝、血流缓慢和血管内膜损伤。长途旅行中,车厢或机舱内空气反复循环容易造成缺氧,为了少上厕所而减少饮水量,这些因素使得血液处于高凝状态;有些人习惯一上车或飞机就在座椅上睡觉、静坐休息,或者长时间开车使下肢保持

#### 久坐久躺的人可常做“踝泵练习”

下肢深静脉血栓、肺栓塞等血栓症并非罕见疾病,其高危人群包括久坐不动的人、肥胖人群、孕妇、长期服用口服避孕药或激素治疗者、静脉曲张患者、肿瘤患者及术后卧床人群。

数据显示,超过80%的肺栓塞血栓源自下肢,而久坐一小时即可使下肢深静脉血栓风险增加10%。金静表示,大家也不必谈“栓”色变,适当运动可有效减少血栓风险。

旅行前咨询专业医生:处于血液高凝状态的旅客,如孕妇、口服避孕药者、血栓性疾病患者和高凝血症患者等,旅行前应向专业医生咨询是否适合长途旅行,应采取什么特殊预防措施,如穿医用弹力袜、口服抗凝药等。

定期活动腿部肌肉:长途旅行时,适当在车厢或机舱里走动一下,活动腿部肌肉,避免下肢血流瘀滞;在不影响其他乘客的情况下,可以进行一些简单的腿部活动,比如抬腿、踮脚等,以促进血液循环。

自驾开长途车时最好轮流驾驶:每隔2小时左右到服务区等地停车休息片刻、活动筋骨,待腿部充分活动后再赶路。

及时补充水分:适时适量饮水,可有效降低血液黏稠度,一定程度上降低血栓形成的风险,同时通过喝水、上厕所改变久坐不动的姿势。

穿宽松舒适的衣物和鞋子:宽松舒适的衣物和鞋子,可以避免限制血液循环。

久坐久躺者可常做“踝泵练习”:踝泵运动是深静脉血栓的物理预防方式中最方便、经济、有效的方式,就像踩缝纫机的动作:向上勾起脚尖,让脚尖朝向自己,维持10秒左右;随后伸脚尖向下,保持10秒左右。循环反复地屈伸踝关节,让小腿肌肉被动进行收缩,促进血液的流动。别小看了这个动作,每次小腿肌肉收缩的时候,它们就会挤压小腿深静脉,起到像泵一样的作用,促进静脉血从下肢回流到心脏。

### 网购“神膏”致严重皮炎

皮肤出现异常症状后勿自行用药或轻信网络宣传

长沙晚报7月10日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 王珺)一个月前,家住长沙某小区的李阿姨发现自己脖子上长出几颗丝状疣,这些细小的肉色“小钉”虽然不疼不痒,但影响个人形象。为省去就医时间,她在网上购买了一款宣称“一抹即消”的“祛疣神膏”。

涂抹后,起初仅有轻微的发热和瘙痒,她以为这是“药效发作”的正常反应,并未在意。然而三天后,涂抹区域变得又红又肿,灼痛感愈明显,还冒出了大片密密麻麻的红疹子。意识到情况严重,李阿姨急忙赶到长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)就诊。张碧红解释,丝状疣是由低危型人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的表皮良性赘生物,常见于眼睑、颈部、腋下等部位。”张碧红提醒,丝状疣可能含有刺激性成分,当这些刺激性物质接触到皮肤后,容易引发接触性皮炎等皮肤问题,导致红肿、丘疹、瘙痒,甚至出现大疱、糜烂、渗出,严重时还会导致全身过敏。

张碧红表示,对于丝状疣的治疗,应通过激光治疗、冷冻治疗、电灼治疗等物理治疗方法,或使用维A酸类药物、干扰素凝胶等药物治疗。同时,市民在日常生活中要注意个人卫生,避免搔抓疣体,防止病毒扩散。

爱美之心人皆有之,但健康容不得半点侥幸。张碧红提醒,当皮肤发出“求救信号”,尤其是出现增生、皮疹等异常症状时,应第一时间到正规医院就诊,切勿自行用药或轻信网络宣传,避免因小失大,损害健康。

### 长途旅行久坐不动,他们出现血栓症

据报道,7月3日,30岁的李女士从新西兰乘坐航班飞行约11小时后抵达广州白云国际机场。飞机落地后10分钟左右,她突然晕倒在地。尽管机场医生迅速展开急救并将其送往附近医院,但经检查发现其已出现心室颤动且心跳停止,最终抢救无效去世。据医生透露,李女士的直接死因是肺栓塞,而长时间久坐导致血栓症被认为是主要诱因。

类似事件已不止一次发生。45岁的孙先生坐了4小时飞机后,又连开4小时的会,突然感觉喘不上气、眼前发黑、胸闷且痛。经检查,孙先生的直接死因是肺栓塞,而长时间久坐导致血栓症被认为是主要原因。

身体健硕的老王也没想到,他会因为一次旅游而和“死神”擦肩而过。老王和老伴利用假期到澳大利亚玩了一趟,经历约10个小时的长途旅行回到长沙后,自觉胸闷、胸痛、气短,喘不过气来。家人迅速拨打120急救电话,老王被送到医院得到及时救治。医生说,他患的是肺栓塞。原来,整个飞行途中老王几乎没离开过座位,也没喝几口水,加之机舱内空气干燥导致人体血液黏稠,更易形成血栓。

医学上,此类因长途旅行久坐引发的血栓症被称为“经济舱综合征”,是指乘客由于长时间坐在相对狭小的座位上不动,导致双下肢静脉血液淤积形成血栓。起身活动后出现血栓脱落,脱落的血栓随血液回流至右心室,再进入肺动脉造成肺栓塞,严重时可猝死。

### 长沙县人民政府迁坟公告

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定,为实施长沙县2021年第一批建设项目建设,长沙县人民政府分别于2021年4月30日发布《拟征地公告》(2021-040号)、2021年5月18日发布《征地补偿安置方案公告》(2021-052号),现发布长沙县2021年第一批建设项目建设项目迁坟公告。具体位置是:长沙县黄兴镇敢胜村敢胜组、大塘组、付家组;高塘村大屋组、细米塘组;桂花村组、兴龙组、花园组、俸木组、牛角湾组、窑头岭组、李家湾组、曹家湾组。

现因项目建设需要,请位于上述征收土地范围内的坟主,自本公告登报之日起三十日内,速与长沙县黄兴镇光达片区建设协调指挥部联系,办理迁坟手续。逾期未迁,将视作无主坟,由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人:谢先生 联系电话:13667315226

周先生 联系电话:13786189861

联系地址:长沙县黄兴镇光达片区建设协调指挥部

长沙县人民政府

2025年7月10日

### 长沙县人民政府迁坟公告

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定,为实施长沙县2023年第五十三批次建设项目建设,长沙县人民政府分别于2023年1月14日发布《征收土地公告》(2023-037号)、2024年5月7日发布《征地补偿安置方案公告》(2024-055号),现发布长沙县2023年第五十三批次建设项目建设项目迁坟公告。具体位置是:长沙县㮾梨街道花园村牛仔塘组、磨坊组。

现因项目建设需要,请位于上述征收土地范围内的坟主,自本公告登报之日起三十日内,速与长沙县㮾梨街道花园村牛仔塘组、磨坊组建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人:张先生 联系电话:15386407577

杨先生 联系电话:13647488343

联系地址:长沙县㮾梨街道花园村牛仔塘组

长沙县人民政府

2025年7月10日