

长沙晚报全媒体记者 尹玮

“浏阳河，弯过了几道弯？几十里水路到湘江？”

最近，琚佳睿的脑海中总是时不时响起《浏阳河》的旋律。有时是从长沙音乐厅往窗外眺望，如歌里唱的，浏阳河在此汇入湘江；有时波光粼粼的浏阳河让她想起了上周见过的沃尔特湖，同样动人心弦；有时这回忆远及2013年夏天，她和育才小学的同学首次走出国门，登上维也纳金色大厅，演奏的曲目正是家乡的《浏阳河》……

2002年出生的琚佳睿，是长沙交响乐团的一名双簧管演奏员。在刚刚结束的乐团赴保加利亚、奥地利两国巡演中，她当仁不让、勇挑重担，不仅在海外再次吹响中国名曲，还用勃拉姆斯《c小调第一交响曲》等真正的欧洲古典乐征服了“音乐之国”听众的刁钻耳朵。

### 记者手记

琚佳睿有一个“秘密”，几乎所有同事都以为这是她第一次出国。直到我们采访“00后出海记”，大家才知道，原来她还是一名小学生的时候就去维也纳著名的金色大厅演出，吹的也是《浏阳河》。

细细数来，这些年登上国际舞台的长沙中小学乐团真不少，这意味着还有很多00后在青少年时代就有出国演出经历。尽管不是所有人都像琚佳睿一样走上艺术职业道路，但记者相信，这样的出海经历绝不只是他们尘封的童年回忆。无论是成为工程师、医生或是创业者，这群中国的00后都将以独特姿态走向世界舞台，用青春与奋斗书写“出海”故事。

00后出海记  
Post-2000s' Overseas Journey



长沙交响乐团00后双簧管演奏员琚佳睿随团赴保加利亚、奥地利巡演

# 时隔12载又出海 她再次吹响《浏阳河》



为国自豪，  
中国女孩吹响《浏阳河》

和很多同龄女孩一样，琚佳睿每次出行都喜欢拍照，记录新鲜的感受。她的私人照片里有保加利亚的街道、鲜花、夕阳，有奥地利的群山、碧湖、水禽，还有必不可少的音乐厅。

“你看，这张是索非亚的爱乐大厅，和我们长沙音乐厅的空间设计不同。”琚佳睿解释道，普通人可能感受不到，但声学环境的细微差异对职业乐团十分重要。“我们不能把在长沙演出的机制原封不动地搬到国外。”琚佳睿说，“当时距离正式演出时间很紧，我们只能利用短暂的走台排练机会，抓紧熟悉环境，调整状态。”

看来琚佳睿的出海行程并不像照片记录的那样岁月静好，相反十分紧张。但她也收获了多个难忘的瞬间。

“那是在克拉根福，我们结束了当晚的演出回到酒店。在电梯里遇到了当地女士，她见大家穿着演出服，一眼就认出了我们。她说我们演得太棒了！在表扬我们呢！”至此，琚佳睿悬着的心终于踏实了。“我没有给乐团丢脸，我们没有给祖国丢脸，我们做到了！”

长沙交响乐团出国巡演，历来会在返场环节演奏《浏阳河》等中国名曲。从保加利亚到奥地利，当琚佳睿在外国听众如雷鸣般的掌声中再次登场，吹响熟悉的家乡旋律时，那股骄傲感油然而生、成就感溢于言表。

“我是听着《浏阳河》长大的长沙妹子。”琚佳睿说，“能让世界听到长沙好声音，我非常自豪。”

琚佳睿在  
长沙音乐厅前  
留影。长沙晚  
报全媒体记者  
董阳 冯启阳  
摄影报道

扫码看辣视频  
走近琚佳睿

### 为女启蒙，中国家长钟情交响乐

琚佳睿手中的双簧管，漆黑的木管上遍布着银色的音键，通体散发着神秘高冷的气息。它比记者想象的要皮实，可以拆卸组装，也比预料的要娇贵，禁受不了高温暴晒。两个意料之外指向一点——对普罗大众而言，双簧管实在是小众冷门的乐器。

琚佳睿毕业于上海音乐学院，相较于同届钢琴方向18人的招生规模，双簧管方向才4人。如果把视野转向青少年兴趣培养阶段，学习双簧管的孩子更是远远少于琴童。琚佳睿是如何走上这条职业道路的？

“是我亲爱的妈妈。”琚佳睿告诉记者，20世纪90年代，长沙高雅音乐市场尚在培育，琚佳睿的妈妈就是交响乐发烧友。她尤其喜爱乐器界的“抒情女高音”，双簧管的独特音色令她着

迷。这份迷恋使她精心挑选了双簧管作为女儿的音乐启蒙。

就00后而言，这样的童年经历并不特殊。新世纪以来，中国千千万万的家庭做出了相同的选择。音乐是全人类共同的语言，00后的父辈或许没有机会从小学习一门乐器，但随着中国经济腾飞，这份遗憾在儿女身上得以弥补。

虽然双簧管在艺术培训市场比较冷门，但它是管弦乐团不可或缺的，如调音基准就是双簧管，堪称乐团的“定海神针”。因此，省会还是有老师能教导琚佳睿的，她先后跟随长沙歌舞剧院、湖南交响乐团的双簧管演奏员学习，并逐渐展露出过人的天赋。双簧管是公认的演奏难度较大的乐器，尤其难在气息控制，而这正是琚佳睿的优势。

琚佳睿常常练习到痛哭，擦干眼泪后继续练习。湖南省演艺集团副总经理兼长沙交响乐团团长王智看在眼里、疼在心里。“长沙交响乐团历来重

视锻炼培养青年人才，不遗余力、千方百计地为他们的成长创造环境、搭建平台、提供机遇。”王智介绍，琚佳睿转正以来多次参与演出勃拉姆斯全套4部交响曲，练演结合、以演促练，进步很大。

更大的挑战来自曲目更迭。2024年琚佳睿毕业后正式加入乐团。参加工作之初，虽然周边也有熟面孔，以前老师就成了如今同事，但更多的是股陌生感——长沙交响乐团近年重点打磨的勃拉姆斯全套4部交响曲，是她学生时代未曾深入接触过的。作曲家展示了对双簧管的超凡掌控，给听众留下了深刻印象。琚佳睿还有更大压力，她平时担任双簧管第二声部的演奏，第一次随团出访巡演，勇敢接下任务担任保加利亚首场音乐会双簧管首席。

于是带着忐忑不安的心情，琚佳睿与乐团成员一道踏上了飞往欧洲的旅程。

视锻炼培养青年人才，不遗余力、千方百计地为他们的成长创造环境、搭建平台、提供机遇。”王智介绍，琚佳睿转正以来多次参与演出勃拉姆斯全套4部交响曲，练演结合、以演促练，进步很大。

6月26日，长沙交响乐团启程赴保加利亚、奥地利两国巡演，包括琚佳睿在内的多名00后演奏员也在名单上。“接到消息，我惊呆了！我真能做到吗？”她的担心不无道理。欧洲是古典乐发源地，沃尔特古典音乐节首次邀请中国乐团演出就是开幕式，这是对长沙实力的认可、对中国交响乐事业发展的肯定。琚佳睿还有更大压力，她平时担任双簧管第二声部的演奏，第一次随团出访巡演，勇敢接下任务担任保加利亚首场音乐会双簧管首席。

于是带着忐忑不安的心情，琚佳睿与乐团成员一道踏上了飞往欧洲的旅程。

### 开幕式现场人气爆棚。

长沙晚报通讯员 雷乐依 摄

## 猛吃冰致“冰淇淋头痛”？避免快速大量吞食冷食冷饮

如果出现此种症状，可尝试补充温水、热敷头部、轻轻按摩及转移注意力等来缓解

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 潘沫宽 陈安妮

近日，据央视新闻报道，上海一名女子吃完冰淇淋后，突然感觉“脑壳一紧”，持续好几分钟，胃也不舒服，连忙到医院就医，被医生告知是出现了“脑结冰”现象，即冰淇淋头痛、冷刺激头痛。吃个冰怎么就会“冰淇淋头痛”？湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)重症医学科(中心ICU)主任、主任医师郑爱华表示，“冰淇淋头痛”多在热天发生，是因快速摄取冰淇淋等冷冻食物或饮料之后发作的疼痛，应避免在短时间内连续大量摄入冰食或冷饮。

### “冰淇淋头痛”常发生在前额、太阳穴等部位

此前，临床也收治过类似的案例。某中学学生小蒋与同学踢足球，烈日当空下，一场球赛结束后，小蒋迫不及待地拿起冰淇淋猛吃。没多久就开始头痛，先是隐痛，后来甚至出现恶心、想吐的感觉。小蒋以为是中暑了，迅速到医院就诊，被医生诊断为“冰淇淋头痛”。

幼儿园方老师由于平时工作需要不停地与小朋友说话，老觉得口干舌燥，平日喜欢小口吃点冰淇淋润润喉。但到夏天暑假开班时，她吃冰淇淋就会稍稍急一点，两三支吃下去，头便出现触电般疼痛。到医院神经外科就诊，类似方老师这样的经历者还真不少。进入炎热季节，不少贪食冰淇淋者因为头痛就诊的，其中大多数为年轻女性。

郑爱华解释，所谓“冰淇淋头痛”，乍一听，以为是脑子

### 两种情况下最容易出现“冰淇淋头痛”

上述上海女子吃完冰淇淋后，随即出现“冰淇淋头痛”，当地医生分析，这种现象一般在两种情况下出现：第一，大口吃了冷食或冰淇淋、冰镇啤酒、饮料之后，对口腔黏膜造成刺激；第二，在剧烈运动或劳作之后大量出汗，再大量饮用冰冷食物或冷饮，对颅内血管造成刺激，引发头痛。

郑爱华介绍，“冰淇淋头痛”的部位主要包括额头中部或太阳穴附近的剧烈疼痛，也可能影响整个头部。疼痛性质，呈剧烈疼痛，可伴有流泪、恶心、呕吐、肢体乏力、晕倒，甚至短暂性的意识障碍等症。

持续时间，通常会在快速摄入冷食后10~20秒内发作，30~60秒内达到高峰，持续时间一般为几分钟到几十分钟，极少数情况可持续更长时间。

虽然，任何人都可能因大量进食冷食冷饮而引发“冰淇淋头痛”，但以下几类人群更容易受到影



漫画/余宁山

### 大更容易诱发“冰淇淋头痛”。

有心脑血管基础病的人。如高血压、冠心病、动脉粥样硬化等人群，他们的血管自我调节能力较弱，对冷刺激更为敏感。另外，有偏头痛病史的人也更容易出现“冰淇淋头痛”。

对冷刺激敏感的人群。有些人天生的，神经对温度变化特别敏感，即使相对温和的冷刺激也可能引发“冰淇淋头痛”。

在炎热环境下进食冷食、冷饮者。当身体处于高温环境，如炎热的夏天或剧烈运动后，头面部血管处于扩张状态，此时突然摄入大量冷食、冷饮，温度骤变的刺激，更

补充温水，喝些温水可以帮助中和口腔内的低温，促进血管扩张；热敷头部，用热毛巾或热水袋敷在额头和太阳穴部位，有助于缓解血管痉挛；轻轻按摩，用手反复进行局部按摩，缓解突然的冷刺激引起的头部血管及肌肉的收缩，减轻疼痛；转移注意力，通过听音乐、看书等方式转移注意力，有助于减轻疼痛感受。

如果头痛得特别厉害，可在医生的指导下服用止痛药。同时注意，如果症状持续不缓解或加重，应及时就医，以免延误病情。

郑爱华表示，盛夏的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变，常会诱发或加重头痛，与气候有关的夏季饮食和睡眠，也常常可能直接导致头痛。因此，夏季是头痛症的多发季节。在此提醒，有过“冰淇淋头痛”的人要慎吃冷饮，因为这种头痛若经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。

### 洗牙会让牙齿变松？

别被这些误区耽误口腔健康

长沙晚报7月12日

日讯 (全媒体记者 徐媛 通讯员 左巧娟)

近日，周女士因牙齿松动来到医院就诊，经检查发现牙结石堆积，牙周问题突出。医生建议通过洗牙祛除牙结石，但周女士说之前洗牙后，牙齿却变得更加松动。对此，湖南中医药大学第一附属医院口腔科副主任陈世娟表示，牙周组织破坏会更严重，牙缝增宽和牙龈萎缩将不可逆。所以，定期洗牙并维护口腔卫生，可以阻止炎症进展，避免牙齿问题恶化。

注意进食时间，吃冰淇淋或冷饮的最佳时间，是中午到下午3时，避开饭前和饭后1小时吃，以减少对胃肠道的刺激。

注意头部保温，室内空调温度不宜调得过低，避免冷风直吹头部。运动后应用温水冲洗，避免冲凉水澡。

适量运动，保持适量的运动可以增强血管的自我调节能力，减少对冷刺激的敏感性。

特殊人群需谨慎，有心脑血管病史的人、老年人、儿童以及体质虚弱者，更应谨慎食用冷食、冷饮。

如果不慎出现“冰淇淋头痛”症状，应立即停止进食冷食、冷饮，并尝试以下方法来缓解症状。

补充温水，喝些温水可以帮助中和口腔内的低温，促进血管扩张；热敷头部，用热毛巾或热水袋敷在额头和太阳穴部位，有助于缓解血管痉挛；轻轻按摩，用手反复进行局部按摩，缓解突然的冷刺激引起的头部血管及肌肉的收缩，减轻疼痛；转移注意力，通过听音乐、看书等方式转移注意力，有助于减轻疼痛感受。

如果头痛得特别厉害，可在医生的指导下服用止痛药。同时注意，如果症状持续不缓解或加重，应及时就医，以免延误病情。

郑爱华表示，盛夏的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变，常会诱发或加重头痛，与气候有关的夏季饮食和睡眠，也常常可能直接导致头痛。因此，夏季是头痛症的多发季节。在此提醒，有过“冰淇淋头痛”的人要慎吃冷饮，因为这种头痛若经常发生，容易导致颅外甚至颅内血管障碍。

此外，许多来洗牙的市民期待洗牙后牙齿会变白。其实，洗牙的核心目的是清洁牙齿、祛除外源性色素(如烟渍、茶渍)和牙结石，恢复牙齿原本的色泽，而非改变牙齿本质颜色。对于外源性色素沉积，洗牙后牙齿会因色素清除而显得通透，但对于内源性着色(如氟斑牙、四环素牙)，洗牙无法改变牙齿内部结构的颜色。