

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》等醇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过维也纳著名的金色大厅演出,吹的也是《浏阳河》。

细数起来,这些年登上国际舞台的长沙中小乐团真不少,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。



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,漆黑的水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了。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。

为团铸魂,中国乐团打磨大师名作

2018年湖南交响乐团因省市共建更名为长沙交响乐团,读高一的琚佳睿也下定决心走职业道路。这绝非易事,光靠天赋不足以端稳艺术饭碗,还需夜以继日地练习,她每天至少要花5小时陪伴双簧管。

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,但更多的是一股陌生感——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。作曲家展现了对双簧管的超凡掌控,给听众留下了深刻印象。琚佳睿面前只有一条路——勇攀这座浪漫乐派高峰。

琚佳睿常常练到痛哭,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。

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,这是对长交实力的认可、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。

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。”

12场演出点亮暑期

长沙音乐厅第十届“打开艺术之门”启幕

长沙晚报7月12日讯(全媒体记者 肖舞 通讯员 雷乐依)仲夏时节,艺术之门如约开启。7月11日晚,2025长沙音乐厅第十届“八喜·打开艺术之门”系列演出开幕仪式举行,正式开启贯穿整个暑期的缤纷艺术之旅。

第十届“八喜·打开艺术之门”开幕式以满满仪式感点亮。当观众步入长沙音乐厅大堂,色彩斑斓、充满奇思妙想的主题布置瞬间吸引目光。一场活力四射的暖场表演率先点燃现场——孩子们用稚嫩而自信的鼓点,敲响了这个艺术盛夏的第一声热情节拍,纯真与童趣瞬间洋溢整个空间。

当晚开幕的重头戏——“超燃电影主题亲子视听交响音乐会”由方子翔执棒长沙交响乐团激情奏响,舞台化身奇幻的光影世界:《星球大战》的浩瀚宇宙、《哈尔的移动城堡》的悠然飘荡、《猫和老鼠》诙谐的音画竞逐、《哈利·波特与魔法石》的奇幻世界……一幕幕经典影视画面随着交响乐的磅礴旋律流淌而出。台下观众挥舞着闪烁的荧光棒,沉浸在震撼的视听体验中,共同穿梭于热血沸腾的银幕奇境。

“打开艺术之门”的精彩远不止于开幕之夜。这个暑假,长沙音乐厅将持续敞开艺术怀抱。为增添观演乐趣、缓解夏日暑热,音乐厅特别准备了“打开艺术之门”专属定制扇、驱蚊贴等夏日贴心周边,观众可在演出前免费领取。

据介绍,7至8月份,长沙音乐厅将举办12场涵盖“动漫视听、亲子音乐会、艺术启蒙”三大板块的精彩演出,以及丰富的暑期夏令营和公益讲座。



开幕式现场人气爆棚。长沙晚报通讯员 雷乐依 摄

健康

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 潘泳宽 陈安妮

近日,据央视新闻报道,上海一女子吃完冰淇淋后,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球时,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。但到夏天暑假班开班时,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

被冰冻坏的意思,其实并不是真正的脑部结冰,而是由于大量进食冷食、冷饮后引起的头部神经疼痛。其医学名为“蝶腭神经节神经痛”或“翼腭神经节疼痛”,通常发生在前额、太阳穴等部位。

造成“冰淇淋头痛”的原因,主要涉及到人体对冷刺激的生理反应,是由快速进食冰冷食物导致的。在很多情况下,当冰冷的食物或饮料快速进入口腔时,食物触及上颚,或在食用者大口吞咽冰冷食物时,给舌、口腔黏膜造成很强的刺激,引起颞动脉等血管的痉挛,血管继而转为被动性扩张,血流冲击扩张的动脉壁上的痛觉神经末梢,从而引发头痛。

这种疼痛,虽然不像疾病那般严重,却足以让人在短时间内,感受到不适与困扰,影响我们的生活质量。

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状。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,任何人都都有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响。

快速食用冷食、冷饮者。儿童和青少年是高发群体,他们常常喜欢快速大口地吃冰淇淋、喝冰饮料,况且不太注意控制速度。其实无论年龄,只要吃东西(特别是冷的)速度很快的人,风险都较高,而且大口吞咽比小口慢咽更容易诱发“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时,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,会更



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”。

颈动脉炎患者。颈动脉炎患者本身就有血管炎症,对冷刺激的反应可能更为剧烈。

预防关键点在于避免快速大量吃冷食、冷饮

郑爱华表示,预防“冰淇淋头痛”,关键在于避免快速大量吞食冷食、冷饮。吃冰淇淋时,尽量先在口里含化,小口小口地慢慢吞下。一次进食量不宜过多,建议一次不要超过两支雪糕或冰淇淋,瓶装冷饮料一次不要超过150毫升。

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,而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,容易导致颈颅甚至颅内血管障碍。

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解释,“洗牙会让牙齿变松”是错误的观念,洗牙仅是清除了包裹在牙根周围的牙结石,使原本被牙结石“暂时固定”的松动牙暴露真实状态。若不及时洗牙,牙周炎症持续发展,牙槽骨会进一步破坏,加剧牙齿松动。

洗牙,医学上称为“龈上洁治术”,是通过专业设备清除牙齿表面的牙结石、菌斑和色素,预防和治疗牙周疾病的常见口腔保健手段。然而人们对于洗牙有着许多误解,最终延误了口腔疾病的治疗。陈世娟介绍,牙齿松动的根本原因不是洗牙造成,而是牙结石堆积引发的牙周炎。牙结石长期刺激牙周组织,造成牙槽骨吸收,牙齿失去支持而松动。如果通过规范牙周治疗控制炎症,部分牙齿松动情况可得到改善。

还有人认为洗牙会让牙缝变大。其实,牙缝变大的本质是牙

结石长期压迫导致的牙龈萎缩。牙结石占据牙缝空间并刺激牙龈,引发炎症和牙槽骨吸收,牙龈逐渐退缩。洗牙祛除牙结石后,被占据的牙缝暴露,而萎缩的牙龈无法自行恢复,因此视觉上牙缝变宽。但如果放任牙结石存在,牙周组织破坏会更加严重,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。

那健康牙齿需不需要洗牙?陈世娟表示,日常刷牙仅能清洁约70%的牙面,而牙缝、牙龈沟等隐蔽部位易残留食物残渣和细菌,会逐渐形成菌斑并矿化为牙结石。即便口腔看似健康,牙结石仍可能悄悄堆积。根据个体口腔环境差异,建议每6至12个月进行一次专业洗牙,以预防龋齿、牙周炎等疾病。

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。

迁坟公告

经湖南湘江新区管理委员会批准同意,征收长沙市岳麓区莲花镇云集、三和、五丰村作为湖南长沙岳麓500KV输变电工程项目建设用地,涉及云集大塘冲组、新塘冲组以及客塘子组;三和村双凤组;五丰村团塘子组、李家湾组三个村总面积8.639公顷。岳麓区人民政府于2025年7月4日发布[2025]045号集体土地征地预公告。现因建设施工在即,请位于上述红线范围内的坟主,从本公告登报之日起三十日内,速与莲花镇征拆建设分指挥部联系,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:樊璞 15974120390 龚建威 13508479749
联系地址:岳麓区莲花镇征拆建设分指挥部(云集村候家冲组) 长沙市岳麓区莲花镇人民政府
2025年7月9日