

长沙晚报7月16日讯（全媒体记者 郑湘平 通讯员 胡昌斌）16日，由长沙市委宣传部、长沙市文化旅游广电局主办，长沙歌舞剧院承办的杜鹃花青年戏剧大赛暨“百团百角唱潇湘”长沙文艺院团竞演颁奖晚会在长沙滨江文化园杜鹃花剧场举行。此前，经过花鼓戏、湘剧、声乐、舞蹈器乐及演艺新空间五场专场比赛，最终评选出6个“优秀原创作品”，10位“十佳演员”和24位“优秀演员”。

### “老调子”唱出“新味道”

本届杜鹃花青年戏剧大赛通过现场比赛与作品报送相结合的方式，首次与“百团百角唱潇湘”文艺院团竞演活动联合推进，以赛育才，激发出艺术创作新活力。自6月27日起，开展了五场专场比赛，共有38部精彩的剧目与一大批优秀的青年艺术人才展开激烈角逐。

颁奖晚会在歌舞《杜鹃花开》中拉开帷幕，湘剧戏歌《湘剧风华鉴》致敬经典，展现了湘剧的独特魅力；民乐演奏《国乐风华》旋律豪迈豁达；男女对唱《山河纵我》沉稳浑厚的男声与惊艳四座的女声相融，惊鸿对歌；小品《绿水青山》在诙谐笑闹中融入绿色科普；男子群舞《我有方寸心》中聆听工匠精神穿越古今的铿锵共鸣；花鼓戏歌《同向同行看长沙》唱出特色地道长沙韵味；独唱《七律岳麓书院》唱出千年书院的文化内涵；国风创意秀《游园·山水洲城》特邀第32届“梅花奖”获得者湘剧一级演员周帆倾情演绎，跨界昆曲与现代流行唱法古今交汇，共同营造如梦似幻的国风新韵；歌舞《在长沙，都实现》艺术与青春交织，描绘了长沙包容多元的文艺生态。

## 长沙文艺院团竞演活动闭幕

# 戏韵唱烟火，新声动人心

### 戏曲正在被年轻人唱给更多人听

“致敬热爱，不负相遇。”长沙歌舞剧院青年演员欧阳梦佳凭音乐剧选段《你悄然离去》获评大赛的十佳演员，宛如她在音乐剧《倩之韵秋》中饰演的欧阳子倩爱人刘韵秋一样，获奖后讲出一段肺腑的热爱：“未来带着这份鼓励，继续打磨，继续踏实地向光而行。”

来自长沙市湘剧保护传承中心的青年演员申杨表示，“能拿到这个奖，我很兴奋、很激动。”之前表演结束后，申杨还没来得及休息，正满头大汗，“忽然想起第一次在练功房压腿，师父拿着竹板在旁边说‘湘剧的魂，得在腰上、在嗓子里，更得在心里’”。此时，“梅花奖”新晋得主周帆正在台上演唱《游园·山水洲城》，昆曲与现代流行唱法的跨界演唱，拿捏得恰到好处，伴舞的湘剧演员也一颦一笑尽展湘剧的魅力，申杨

说：“有人说湘剧老了，但你看刚才台上的水袖一翻，台下的掌声比鼓点还响。（获奖之后），我还得把戏唱扎实了，也琢磨着把长沙的烟火气、年轻人的新鲜劲儿揉进戏里。毕竟湘剧的根在这儿，我们这些年轻人，就是要让这根发新枝，让更多人知道——我们湘剧的调子，能唱尽千年风华，也能唱活人间烟火。”

舞台上年轻的文艺工作者们正用精湛的技艺、饱满的热情，展现出卓越的素养与风貌，彰显出本土文化力量的蓬勃生机；各文艺院团和演艺新空间焕发出全创新作活力，在传承与创新中不断探索前行。湖湘文艺力量必将继续秉持初心，扎根人民、扎根生活，以更多优秀作品回馈社会，让湖湘文化在新时代绽放更加绚烂的光彩，为推动文化繁荣发展贡献源源不断的长沙力量。

### 相关链接

长沙市杜鹃花青年戏剧大赛暨“百团百角唱潇湘”文艺院团竞演活动获奖名单

优秀原创作品(6个)

湘剧戏歌《湘剧风华鉴》、花鼓戏歌《同向同行看长沙》、小品《绿水青山》、歌曲《山河纵我》、舞蹈《我有方寸心》、话剧《母亲的歌》

十佳演员(10位)

邓茜、申杨、朱程锦、陈雨晴、赵浩舟、欧阳梦佳、吴骏、王宣之、张耘嘉、君风

优秀演员(24位)

夏伊、黄勇涛、李赛珠、王玥、彭静、廖春芳、夏武兰、刘智豪、肖琴、胡蓉、吴志强、黄晨婧、谷河瑶、范鸿锦、欧阳泽坤、刘泱、甘明月、吴昊、李婉莹、张海鹏、戴玲、王维嘉、苏鑫豆、周理



长沙歌舞剧院演绎的男子群舞《我有方寸心》，一动一静中，尽显工匠精神的穿越古今的铿锵共鸣。长沙歌舞剧院供图



三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

### 16岁女孩极端节食减肥致重度低钾，专家提醒——

# 夏季减肥，当心患上低钾血症

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙  
通讯员 王洲文 何勇 张维夏

为了夏天穿美美的裙子，16岁女孩过度节食减肥导致生命危险，紧急抢救12小时才脱离危险；为了减肥每日仅吃一餐，长沙一男子瘫软在床，患上重度低钾血症……湖南省人民医院急诊科二部主任、主任医师曹彦提醒，夏天减肥的同时必须掌握科学方法，以免减肥不成反伤身，甚至危及生命。

### 为了减肥，他们患上重度低钾血症

“谢谢医生，我再也不乱节食减肥了。”7月14日，经过几天相关治疗，16岁患者小美(化名)出院时感激地对医护人员说。

几天前，家住马王堆陶瓷建材城的小美突发四肢瘫软、呼吸急促，被紧急送到附近的湖南省人民医院急诊科二部。检查显示，患者的血钾浓度仅1.89毫摩尔/升(正常值为3.5毫摩尔/升至5.0毫摩尔/升)，被确诊为重度低钾血症。

“患者随时可能发生心律失常。”接诊的急诊科二部主治医师彭敏详细询问病史后，小美终于转危为安。彭敏告诉小美，减肥要科学，不要因极端节食减肥而引发健康危机。

无独有偶，长沙一男子为了减肥每日仅吃一餐，结果瘫软在床，患上重度低钾

血症。近日，30岁的王先生突然出现四肢无力的症状，整个白天瘫软在床上。本想睡一觉就好了，可第二天情况越来越严重，甚至都不能自行起床。家人吓了一跳，赶紧呼叫120救护车将他送至医院。急诊医生查看情况后立即完善抽血等检查。结果显示，他的静脉血钾浓度仅为1.72毫摩尔/升，不到正常值的一半，存在严重低钾血症，同时合并低钙、低镁、低白蛋白血症等多项指标异常。

在排除甲亢、原发性醛固酮增多症等引起低钾血症的常见疾病后，医生进一步询问情况得知，身高1.72米的王先生之前体重90公斤，为了减肥，他每天只吃一餐，还尽可能地少吃肉类，新鲜蔬果也吃得少。这下真相大白了：他是由于过度节食引起的以重度低钾为主要表现的电解质紊乱和营养失衡。经过口服及静脉补钾、恢复正常饮食以加强营养等治疗措施后，王先生的血钾逐渐恢复正常。



漫画/余宁山

### 夏天人体为何更容易缺钾

“瘦不等于美，过度节食减肥，很可能以器官衰竭为代价。”曹彦介绍，钾是人体最重要的电解质之一，就像身体里的“电流”，负责维持细胞正常功能、神经信号传递、肌肉(包括骨骼肌、心肌、平滑肌)收缩和心跳规律。医学上，正常血清钾浓度范围为3.5毫摩尔/升至5.0毫摩尔/升，当数值低于3.5毫摩尔/升时，即可确诊为低钾血症。人体无法合成钾，一般在日常三餐中通过均衡饮食摄入钾2000至4000毫克。当钾摄入过量或细胞内钾大量外溢时，多余的钾会通过尿液排出；而当钾摄入不足时，身体会自动减少钾的排出，以此维持血钾稳定。

在一年之中，夏天人体最易缺钾。这是因为，夏季气温高、出汗增多，大量出汗时，钾的排出量显著增加，比如进行大量体力活动或高强度运动后；很多人还会出现食欲不振，在机体消耗能量多、钾的摄入减少时，则会导致入不敷出。另外，人们也易因不洁饮食等情况出现腹泻、呕吐，使得钾通过胃肠道大量丢失。

当身体缺钾时，会出现一系列明显症状：起初表现为身体疲惫、肌肉无力，尤其是下肢更为明显；接着会出现心肌功能异常，感觉心慌、心悸；还可能频繁抽筋，同样以下肢最为突出；耐热能力会显著下降。此外，会出现腹胀、食欲不振、恶心呕吐等症状，这是因为低钾影响到了胃肠道肌肉，导致肠蠕动减弱甚至停止。若不及时干预，严重的低钾血症可能诱发横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常，进而危及生命。

因此，夏季减肥，要保持主食与蛋白质的合理摄入；不能擅自服用减肥及泻药等药物。建议每天进行30分钟有氧(如跳绳、快走)加20分钟力量训练相结合的运动，控制每周减重不超过1公斤，运动后及时补充电解质。

曹彦提醒，减肥应建立在科学基础上，任何以牺牲健康为代价的减肥方式都不可取。当出现心悸、肢体麻木等症状时应立即就医，切忌自行补充钾离子。钾离子的补充须由医生精准控制剂量和速度，以免引起更严重的高钾血症，导致心律失常。

### 日常生活中如何预防低钾血症

“身体中的钾主要来源于食物，膳食中90%的钾通过肠道吸收入血，并通过汗液、尿液、消化道等排泄，使钾保持在动态平衡中。”曹彦表示，在日常生活中要做到以下几点：

**均衡饮食，保证摄入量足够的钾。**合理的饮食结构有助于维持正常的钾平衡，可适当摄入富含钾的食物。钾多存在于新鲜水果蔬菜中，如毛豆、菠菜、香蕉、茼蒿、西红柿、橘子、豌豆苗、油菜、胡萝卜、红枣等；奶类、豆类和全谷物、薯类也含有丰富的钾，比如100毫升牛奶含钾180毫克，酸奶也富含钾，乳糖不耐受人群可首选酸奶；豆类钾含量极高，全谷物也富含钾，煮饭煮粥时加入全谷杂豆，既能补钾又能摄入更多营养；100克土豆、芋头钾含量超300毫克，每天摄入50至100克薯类可助力补钾。另外，莲子、花生米、紫菜、海带、木耳、鱼类等也含有丰富的钾。

**注意补水，保持足够的水分摄入。**水分不足会导致尿液浓缩，影响钾的排泄，适量补充水分有助于维持电解质平衡。

**避免过度运动和剧烈运动。**过度运动、剧烈运动会造成大量汗液流失，增加低钾血症的风险。尤其是在高温天气下，要适当控制运动强度和时间。

**注意药物使用。**某些药物如利尿剂、泻药等，可能导致钾的排出增加，增加低钾血症的风险。使用这些药物时要遵医嘱，并密切关注身体反应。

**定期体检。**定期进行身体健康检查，包括抽血进行电解质检查等，有助于及早发现低钾血症的风险，采取相应的措施。

## 湖南电影《踢出个未来》澳门获奖

### 将向全球十余个国家发行

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 肖舞)近日，由湖南万一文化有限公司、湖南宏源文化有限公司、湖南芒果影业发展有限责任公司联合出品的儿童励志电影《踢出个未来》在第二届“金童奖”澳门国际儿童电影节中获“优秀影片”奖。

电影《踢出个未来》改编自湖南省常德市石门县第五完全小学足球队多次斩获全国冠军的真实事迹。影片讲述了王小奔、邱飞宇等热爱足球的少年，在资源匮乏的条件下，与教练赵昂携手拼搏，最终夺得全国冠军的热血故事。这部以湖南校园足球为背景的轻喜剧儿童励志电影，从20多个国家和地区

角逐中脱颖而出。

该影片由著名电影人周丕学担任总监制，李胜担任总出品人，刘宁执导，刘力、王耀锋、陈佑臻编剧，万星担任总制片人。先后摘得第五届北京国际儿童电影展金奖“大众评审奖”、2024金童象(郑州)儿童电影周“深受孩子们喜爱的年度优秀影片”、第二届世界儿童电影年会2020—2024年度儿童影视作品三等奖等，并入围首届亚洲艺术电影节等多个重要影展。

据了解，该影片还将翻译为多种语言向全球十余个国家发行，扩大影片的国际传播力，让更多人了解中国校园足球的发展成果，感受新时代中国青少年的拼搏与成长。

## 22支乐团奏响红色经典

### 第三届红色交响音乐公益展演落幕

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 肖舞 实习生 肖惠馨)近日，第三届红色交响音乐公益展演在长沙音乐厅举行，来自全省各地的22支乐团近600人参加演出，以激情澎湃的红色乐章献礼新时代。

展演在嘉宾郑恋、毛静、张梓敬、段雅婷、崔碧莹联袂演绎的《卧虎藏龙》中拉开帷幕，中西合璧版的悠扬乐声为整场演出奠定了高水准的艺术基调。随后，《我爱你中国》《没有共产党就没有新中国》《新时代的号角》等经典红色曲目接连上演。其中张家界女子溜子乐团演绎的《打起溜子颂党恩》，激情四溢，民族特色浓郁，令人印象深刻。

参加本次展演的团队，

人数最多的60人，最少的10余人，一共约600人，汇聚了老中青少四代音乐人，是“红色基因代代传”的生动体现。作为公益展演，活动全程免费向公众开放，获得了多位专家的关注和鼓励，纷纷为组委会指导献策，并亲临现场参与助力。

现场不少家长带着孩子前来观看展演，家长陈先生表示：“我们在优美的红色旋律中感受到了历史的温度，这种形式比课本上的更直观、更高效，可谓‘随风潜入夜，润物细无声’。”

本次展演由中国乐器协会教育专业委员会、中国交响乐发展基金会等指导，长沙市音乐家协会主办，长沙市音协管弦乐专业委员会承办。

## 长期未清洁的空调易成“细菌培养皿”

### 咳嗽发热不一定是感冒，可能是“空调肺”

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 王晶 陈安妮)近日，65岁的李爹爹(化名)在家开启一年未清洗的空调，两天后开始咳嗽不止，夜间轻微呼吸困难，高热39℃，头痛、胸痛，赶紧到湖南中医药大学第

二附属医院(湖南省中医院)急诊科就诊，随后进入肺病科(呼吸与危重症医学科)接受治疗。

完善相关检查后，李爹爹被确诊为军团菌肺炎。原来，是长期未清洁的空调成了“细菌培养皿”，使他患上“空调肺”。

### 使用空调前要进行彻底清洗

该院肺病科(呼吸与危重症医学科)主任、副主任医师曾赛丽介绍，“空调肺”医学上称为“空调相关肺炎”，是指长时间处于空调环境中导致的一系列呼吸系统问题，主要表现为咳嗽、呼吸急促、胸闷、喉咙痛等症状，严重时还可引起肺炎或其他严重的呼吸道感染。危及人生命的细菌——嗜肺军团菌就喜欢将空调蒸发器、加湿器、热水系统等潮湿环境作为自己的藏身地。

在夏天，常待在空调房里的办公室人员、老年人、儿童、过敏体质者、加湿器使用者等都是高危人群。

“空调肺”的产生，以下都是成因：微生物污染，空调内部的温湿度特别适合微生物的生长，如支原体、衣原体、军团菌，通过空调循环进入室内，导致人们吸入后引发呼吸道感染；空气质量

差，封闭空调环境中，空气流通不畅，空气中的尘埃、毛屑等过敏原在空气中积聚，增加过敏性疾病风险；温度变化，长期待在空调环境中，导致身体对温度变化敏感性降低，从而诱发感冒、咳嗽等。

正确使用空调，首先要定期彻底清洗。自家空调、办公室中央空调都要定期进行清洁维护，尤其是放置许久未开的空调，用前要清洗空调滤网，减少微生物滋生的机会。

其次，定时开窗通风。使用空调时，每隔2至3小时应打开窗户换气，增加新鲜空气的流入。空调开到26℃~28℃为宜，体温和室温不宜相差过大，保持室内合适的湿度，以免过于干燥导致呼吸道不适。保持良好的个人卫生，勤洗手，减少细菌、病毒传播，避免长时间待在空调房。

### 试试中医方法预防“空调肺”

曾赛丽表示，“空调肺”主要是感染嗜肺军团菌所引发的呼吸道疾病，症状和普通肺炎很相像，通过以下的中医养生妙招可起到疏风解表、温经活络的作用。

**中草药泡脚：**可用桂枝、当归、艾草等中草药泡脚，调和气血。

**按摩穴位：**按摩太阳穴、迎

香穴、风池穴等穴位，可以疏风解表，每个穴位按摩5分钟。

**艾灸：**当在空调下出现鼻塞、流鼻涕等外感症状时，可艾灸大椎、足三里、三阴交等穴位温经散寒，每穴10分钟，每日1~2次。

**保持心情舒畅：**适量运动，如散步、练习八段锦，有助于增强体质，提高身体抵抗力。