

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”。

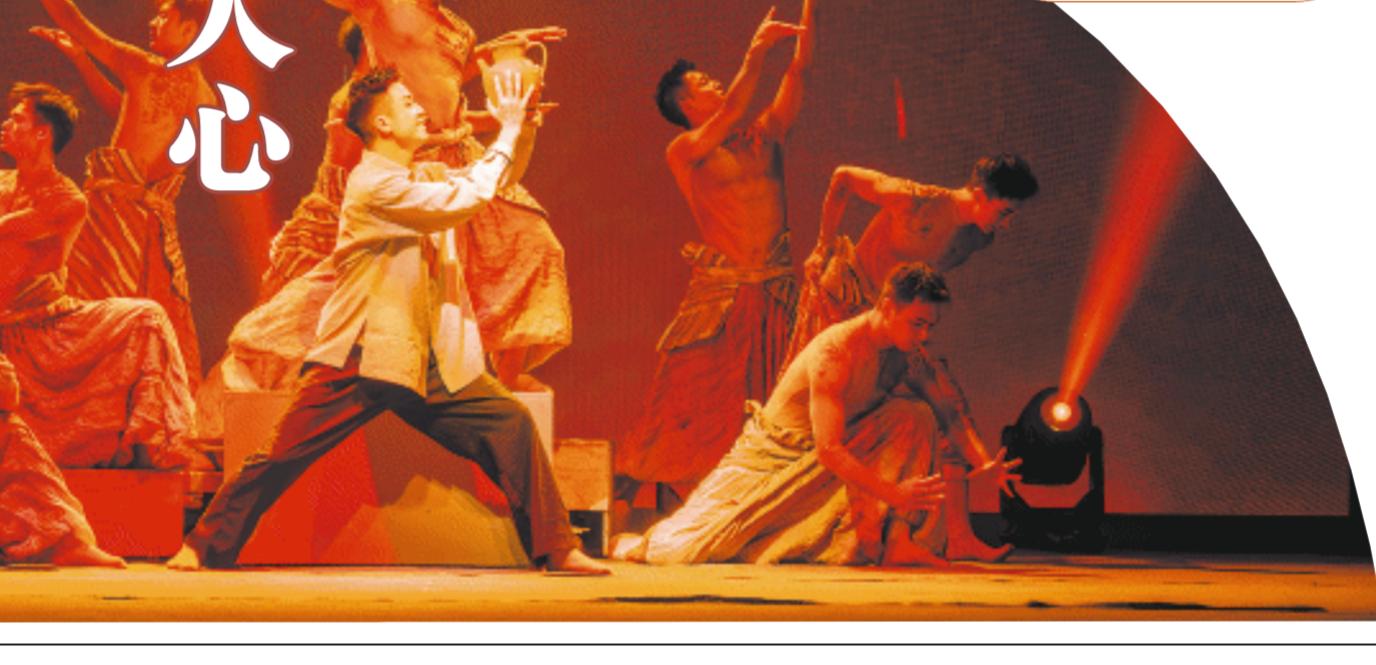
**“老调子”唱出“新味道”**

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



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

## 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



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佳。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。

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

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搏骤停。”接诊的急诊科二部主治医师彭敏详细询问病史。原来,小美为了穿新裙子过生日而减肥,连续两周仅食用少量蔬菜,并违规服用泻药,导致电解质严重失衡。经过12小时紧急抢救后,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

### 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》中饰演的欧阳予倩爱人刘韵秋一样,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、在嗓子上,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新创作活力,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)

邓苗、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

### 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,由湖南万一家文化有限公司、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多个国家和地区的90余部优秀儿童电影

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、王耀峰、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花奖“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《打起溜子领党恩》,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 杨蔚蔚 通讯员 王晶 陈安娜)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一附属医院(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,“空调相关肺病”,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、流清涕等外感症状时,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。