

刘娟博士独唱音乐会唱响长沙音乐厅,2025长沙声乐周开场就是高光时刻

# 首秀长沙 “圈”粉星城

长沙晚报8月21日讯(全媒体记者 肖舞)“浏阳河,弯过了几道弯,几十里水路到湘江……”21日晚,追梦路上·2025长沙声乐周——“湘江之声”刘娟独唱音乐会在长沙音乐厅上演,当大家熟悉的湖南经典名歌《浏阳河》唱响时,音乐会也正式拉开了帷幕,优美而亲切的歌声,瞬间拉近了观众的距离。

## “湘”当精彩 每一首歌都带有浓厚的家乡情谊

刘娟是湘妹子,现任中国音乐学院教育学院副院长。当晚音乐会以演唱中国的经典声乐作品为主,既有全国各地的民歌如东北民歌《摇篮曲》、湖北民歌《龙船调》等,又有民族歌剧《沂蒙山》选段《等上一辈子》等,还有中国艺术歌曲《女儿歌》《梧桐树》《飘动的篝火》等,节目风格多元,色彩斑斓,充分展现了扎实的音乐功底与精湛的歌唱技艺。

音乐会的“重头戏”,也是最大的亮点——湘音湘情。除了演唱《浏阳河》,还有湖南民歌《马桑树儿搭台》、湘籍音乐家改编的维吾尔族民歌《美丽的阿瓦日古丽》等。刘娟说:“今天音乐会的第一首曲目就是《浏阳河》,乡情更切,对家乡的人民、对家乡这片土地,不知道该用一种什么样的情感来表达。无论我走到哪里,我都以我是一名湖南人而骄傲。”节目单上有13首歌曲,她还准备了两首返场曲目:一首是《多谢了》,表达对家乡人民的感谢,另一首是《我的祖国》,切合时代主题。

“虽然这些声乐曲目的演唱难度大,但我想展示的不仅仅是高深的技巧,还有多年来我对声乐学习的执着与坚持,在有限的时间之内完成15首曲目,对自己也是一个挑战。”刘娟说,音乐会首先是方法得科学,你才能唱得下来、拿得下,然后是你的情感表达与感情投入,最终要表达的还是一份感恩,对家乡的一片热爱和深情。

此外,音乐会还特邀了中国音乐学院钢琴艺术指导邓焱、金璐,以及刘娟的学生陈颖芳和布仁满塔嘎助演,为家乡长沙的人民交上一份满意的答卷。

21日晚,刘娟独唱音乐会在长沙音乐厅上演。均为长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

## “艺”义非凡 28年来第一次回到家乡开独唱音乐会

“这是我28年来第一次在家乡长沙开独唱音乐会,内心非常激动,十分感慨。”刘娟说,作为一个湖南人,长沙是省会,如今长沙变得这么美,能在湘江畔举办独唱音乐会,真的感到非常荣幸。同时,“作为生我养我的这一方沃土,离开28年后,再回来开独唱音乐会,对我来说意义非凡”。

在刘娟很小的时候,她父亲在长沙花了100元钱,买了她第一台学习音乐电子琴。后来她就用这台电子琴自弹自唱自编,成为学校的音乐优等生,上中学时经常到长沙来参加全省少儿声乐比赛,屡次获奖,当时长沙在她的眼中就是艺术高地。

1997年春天,16岁的刘娟独自从

常德坐6个多小时的汽车到达长沙,再从长沙乘火车踏上北京的求学之路。“从那时开始,长沙成为我生命中非常重要的一站,也是我艺术人生中非常重要的一站。我考上了中国音乐学院附中,后考上中国音乐学院声歌系本科、硕士研究生,直到我毕业留校任教。任教16年后,我再一次考取了中国音乐学院声乐表演的学术型博士研究生。”刘娟说,她要特别感谢湖南艺术学院提供平台,让她能够在28年后回到家乡开独唱音乐会,向家乡父老们汇报。“长沙这座城市年轻而富有强盛的生命力,我以后要多来。这种回家后的表达,就是跟亲人们的表达。”

## “声”入人心 作品接地气有高度

“刘娟第一次回到家乡开独唱音乐会,意义不一样。她从中国音乐学院附中一直到中国音乐学院的本科、硕士、博士,硕士毕业后留校当老师,演唱、教学事业是她一生的追求和热爱,她愿意为她的事业、所爱的专业去付出去奋斗。”著名声乐教育家、歌唱家马秋华教授说,这是刘娟在一年时间内开的第六场音乐会,也是她学习民族声乐、从事声乐教学多年来对家乡的一个汇报。“她的演唱非常精彩,大家今晚

上听了她的演唱后会很有感触。她演唱的作品有中国艺术歌曲和大家熟悉的民歌,包括湖南的民歌。作品的内容既体现了群众性,非常接地气,又体现了她多年从事演唱专业的一个高度。”

本场音乐会由中国音乐学院、湖南省音乐家协会、长沙市文化旅游广电局、湖南艺术职业学院、北京保利剧院管理有限公司主办,中国音乐学院教育学院、长沙音乐厅、湖南艺术职业学院音乐学院承办。

解密戏服盔头、见证角色蜕变,湘剧戏迷见面会24日相邀

## 湘剧“家”中品戏韵

长沙晚报8月21日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 李青)当幕后精美的戏服与古朴的乐器静静陈列,是否曾让你满怀好奇,渴望一探究竟?8月24日15时,长沙市湘剧保护传承中心策划组织一场零距离、沉浸式的戏迷见面会,邀请大家走进湘剧人的“家”——在这里,你不再是台下远远观望的观众,而是台上备受欢迎的客人,一起共话湘剧传承,共度一段满是戏韵的美好午后时光。

五大活动亮点,提前解锁精彩。探秘道具室、服装室,走进湘剧“心脏地带”,见面会将打开“神秘之门”——带你走进中心的道具室、服装室!专业的舞美老师将全程陪同,细细讲解每一件戏服的刺绣工艺、每一顶盔头的制作巧思、每一件道具的历史渊源。当你亲手触摸那些一针一线缝制、一刀一凿雕琢的艺术品,便能真切感受到其中蕴含的鲜活艺术生命,读懂湘剧人对传统的敬畏与坚守。

精彩演出,一场过瘾的湘剧艺术盛宴。多场经典演出让你沉浸式品味湘剧魅力:激昂高亢的湘剧弹腔《辕门斩子》唱段,将侠义豪情展现得淋漓尽致;生动鲜活的湘剧高腔《打猎》片段,带你走进充满生活气息的戏曲场景;独具韵味的《湘剧曲牌演奏》,用古朴旋律唤醒你对传统音乐的热爱;还有接地气的湘剧唱段《小人物》,演绎平凡生活里的动人故事。更令人期待的是,梅花奖得主亲临现场,分享自己多年的艺术心路历程,揭秘台上光彩背后的汗水与坚守。

独特展示,见证演员“变身”全过程。见面会特设独家环节——在表演经典高腔《打猎》片段时,将现场展示演员的戏服穿戴过程。从打底衣物到外袍装饰,从简单妆容到精致面妆,每一个步骤都严谨细致,每一处细节都暗藏讲究。你将亲眼见证“普通人”到“剧中角色”的神奇蜕变,深入领略湘剧妆扮艺术的独特魅力与深厚底蕴。

票友舞台,你的风采,由你绽放。湘剧的传承,不只在专业演员的舞台上,更在每一位戏迷的热爱里。中心特别设置了“票友演唱环节”,为所有热爱湘剧的朋友提供一个闪耀的舞台。

你的声音,决定湘剧未来。湘剧的发展,离不开每一位戏迷的支持与参与。无论是对乐队演奏的节奏把控、演员唱腔的情感表达,还是对舞美设计的视觉呈现,哪怕是一个小小的建议、一句真诚的反馈,都可能成为湘剧创新发展的宝贵火花。

以湘剧为媒,相聚长沙市湘剧保护传承中心。在这里,有看得见的匠心,有听得见的韵味,有触得到的温度,更有属于每一位戏迷的精彩。广大戏迷可关注长沙市湘剧保护传承中心公众号报名参加。

## 健康

# 住院平稳期,“血氧”为何直线下降?

睡眠呼吸暂停综合征是健康的“全能型杀手”,肥胖、烟酒及药物等是该病的诱发因素

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然  
通讯员 张璋 李萍

近日,在湖南航天医院呼吸与危重症医学科病房,本已进入病情稳定期的一名患者,血氧饱和度直线下降,这是怎么回事?经过医生反复检查、分析,原来是一个常被忽视的“隐形杀手”——睡眠呼吸暂停综合征所造成。什么是睡眠呼吸暂停综合征?其危害及造成的原因是什么?预防从哪些方面着手?湖南航天医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师周治平为大家解疑释惑。

## 患者病情平稳,血氧饱和度却突然下降

近日,湖南航天医院呼吸与危重症医学科病房,监护仪刺耳的警报声骤然响起,屏幕上醒目的“70%”在闪动,42岁女患者的血氧饱和度正直线下降。值班医生心头一紧,这个因“肺部感染”住院的中年女性,此刻本应是治疗后的平稳期,其血氧饱和度反复掉进“70%”的深渊?原因何在?

医生聚精会神扫过监护数据,指脉氧夹正确佩戴在她手指上,不是测量误差,最终目光落在了患者脸上,她眉头紧蹙,嘴唇青紫,明明呼吸非常费力,却并未真正醒来。令人意外的是,她的呼噜声时断时续,憋气后又猛地倒抽一大口气……终于真相大白:这惊心动魄的“血氧报警”,并非肺部感染造成,而是暗藏在深夜里的“隐形杀手”——睡眠呼吸暂停综合征所致。



漫画/余宁山

## 睡眠呼吸暂停综合征,健康的“全能型杀手”

周治平解释,睡眠过程中,由于阻塞等原因导致呼吸气流停止,即睡眠中憋气、呼吸停止,持续时间超过10秒钟或气流流量低于正常20%,即为睡眠呼吸暂停综合征。

其发病机制,可能是完全或不完全的上气道阻塞,可引起间歇性低氧、高碳酸血症以及睡眠结构紊乱,并可能导致高血压、冠心病、心律失常、脑血管病、认知功能障碍、2型糖尿病等多器官多系统损害,因而被称为睡眠和健康的“全能型杀手”。该病作为一种慢性进展性疾病,患病人群比没有该病症的人群猝死率高3倍。

其典型症状包括睡眠打鼾,伴反复发生、憋气后又猛地倒抽大口气的状态;晨起口干、头疼;白天困倦、嗜睡、夜尿增多

等;注意力不集中、记忆力下降、易怒、焦虑或抑郁等精神症状。

伴随症状,患者可出现多系统损伤的表现。

如心血管系统,可出现血压升高、心律失常等,甚至出现心源性猝死;内分泌系统,可出现胰岛素抵抗、糖代谢异常、代谢综合征等;呼吸系统,可诱发呼吸衰竭、加重哮喘,还可引起难治性慢性咳嗽、肺动脉高压、肺栓塞、肺间质疾病等,患者可伴随胸部不适感、窒息感;泌尿生殖系统,可出现夜尿增多,成人性欲下降、勃起功能障碍等;消化系统,可出现反酸、肝功能受损等;神经系统,可出现儿童注意力、认知能力下降,成人可出现焦虑、抑郁等情绪状态。

## 肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的重要诱发因素

周治平介绍,多种因素引起的上气道狭窄或维持开放功能的能力下降,是睡眠呼吸暂停综合征的形成原因。

如果气道被完全阻塞,就造成呼吸暂停。影响此过程的主要诱发因素包括以下内容:

肥胖,是该病的重要诱发因素,尤以向心性肥胖为主,而该病本身又可加重肥胖。

鼻部相关疾病也是诱因,如鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、鼻息肉、鼻腔肿物、腺样体增生、软腭松弛、悬雍垂肥大、咽喉狭窄;舌体肥大、舌根后坠;喉气管软骨软化;颌面部发育畸形等。

年龄和性别,成人患病率随年龄增长而增加;男女患病率的比例约为2:1,女性绝经后患病率明显增加。

## 预防:减重、戒除烟酒、尽量做到侧卧位睡

如果怀疑自己有睡眠呼吸暂停综合征怎么办?周治平表示,需要到医院完善多导睡眠监测,这是确诊本病的金标准。它可记录睡眠时的脑电、心电、肌电、眼电、胸腹呼吸、鼾声、口鼻气流、血氧饱和度、肢体运动、体位等生理信号以及音视频数据,判断有无低通气、呼吸暂停情况等。

确诊后,轻症患者建议从饮食、体位等多方面管理,比如通过减重、戒烟戒酒、慎用镇静催眠药物及其他可能引起或加重呼吸暂停的药物、避免过度疲劳等,还可以通过侧卧位减少舌体后坠。对于中、重度患者,需专业的医生充分评估病情后,选择不同的治疗方法,目前治疗方法包括呼吸机治疗、手术治疗和口腔矫形器治疗。

预防上,可从以下几个方面着手:

家族史,本病具有家族聚集性。遗传倾向可表现在儿童腺样体过度增生、颞颌关节肥大、颌面部结构变异、肥胖、呼吸中枢敏感性等方面。有家族史者的患病危险性可增加2~4倍。

饮酒与药物,饮酒或服用镇静催眠药物,可诱发睡眠呼吸暂停综合征。

吸烟,可通过上气道的慢性炎症及睡眠一过性戒断效应,引发或加重该病;环境中污染物、二手烟也是儿童患此病的诱发因素。

其他相关疾病,如脑血管疾病、充血性心衰、内分泌疾病(甲状腺和肢端肥大症等)、声带麻痹、脑肿瘤、神经肌肉疾病、咽喉反流、上纵隔肿物等,可通过影响气道结构或神经功能,进而引起或加重该病。

管理好体重:肥胖是首要可改变的风险因素,尤其是向心性肥胖。脂肪堆积会压迫上气道,导致塌陷。体重指数BMI宜为18.5~23.9,男性腰围小于90厘米,女性腰围小于85厘米。

戒除烟酒:尽量避免镇静药物,烟草可损害呼吸道黏膜,加重炎症和水肿;酒精及安眠药致咽喉肌肉松弛,加重气道阻塞;睡前4小时内禁酒。

注意睡眠体位:训练侧卧睡姿可减少舌根后坠,改善通气(仰卧时重力易致气道塌陷),也可专用体位枕辅助。

疾病管理与高危因素干预:如鼻咽疾病,鼻中隔偏曲、鼻息肉、腺样体/扁桃体肥大需手术矫正;内分泌疾病,甲状腺需补充甲状腺素;肢端肥大症需控制生长激素等。

## 高温天,如何给血管“降温”

专家提醒:外出避开高温时段,合理补水,清淡饮食,避免熬夜

长沙晚报8月21日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李瑜)虽已立秋,但长沙持续高温天气。许多人知道高温天要防中暑,但比中暑更凶险的是热出来的心脑血管意外。为什么高温会诱发心脑血管意外?哪些人容易中招?如何科学预防?8月21日,湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任、主任医师曾妍为大家支招。

曾妍解释,高温会诱发心脑血管意外的原因包括:血液变稠,血栓易“堵路”。高温下,人体出汗增多,若水分补充不足,血液浓缩、黏稠度升高,容易形成血栓,引发脑梗死(缺血性卒中)。

血管“忽胀忽缩”。炎热时血管扩张,血压可能暂时降低,但长期暴露于高温环境或突然进入空调房,血管反复收缩、扩张,血压剧烈波动,增加脑出血风险。电解质失衡,打乱身体调控系统。大量出汗带走钠、钾、钙,电解质紊乱,心跳不稳、血管功能失调,房颤更容易发生,房颤正是心源性脑梗的重要诱因。

神经亢奋,心脏“累垮”连累脑。高温会激活交感神经,导致心率加快,心脏负荷加重,诱发房颤等心律失常,间接增加脑栓塞的风险。脑血管意外(卒中)的典型症状包括:突然

头晕、头痛(尤其是剧烈头痛);单侧肢体麻木或无力;言语含糊、口角歪斜;视物模糊或意识障碍。要牢记“FAST”原则:出现Face(面部下垂)、Arm(手臂无力)、Speech(言语不清)情况,Time(立即拨打120急救电话)。

高温天,如何给血管“降温”?曾妍建议,合理补水,少量多次饮水,别等渴了再喝,每日饮水量不少于1500毫升至2000毫升(心肾功能不全者,需遵医嘱),避免冰水刺激,推荐温开水或淡盐水;使用空调时,室内外温差不要超过8℃,避免直吹头部,夜间睡眠时可将空调温度调至26℃至28℃;外出避开高温时段,即10时至16时减少外出,若必须外出,戴遮阳帽、穿浅色透气衣物;饮食方面,要清淡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果,少吃高脂、高糖、高盐食物;保证7至8小时睡眠,避免熬夜。

有高血压、糖尿病、高血脂症等基础疾病的人,要加强监测。比如,高血压患者每天早晚测血压,按时吃降压药(高温可能让血压波动,需及时调整用药,别擅自停药);糖尿病患者要控制好血糖(高温可能影响食欲,需避免血糖骤升骤降);血脂症患者要坚持低脂饮食,必要时服用降脂药(预防血栓形成)。