

百花迎春，文艺放新声

长沙文艺界“百花迎春”联欢会年味拉满



二胡齐奏旋律激昂澎湃，展现民族音乐豪迈气概。

均为长沙晚报通讯员 刘柯 供图

“梅花奖”得主曹汝龙、周帆携手40名儿童共同演绎湘剧《沁园春·长沙》。

长沙晚报2月2日讯(全媒体记者 肖舞 实习生 彭涵涵)2月2日下午，长沙文艺界2026“百花迎春”新春联欢会在长沙市会议中心举行。活动全面展现了长沙文艺界团结奋进、守正创新的精神风貌，体现了文艺工作者扎根人民、讴歌时代的使命担当，为迎接马年新春营造了欢乐祥和的艺术氛围和喜庆年味。

快乐长沙 韵味星城

2025年长沙文艺精品创作多点开花

暖场宣传片回顾了2025年长沙文艺界百花齐放、硕果盈枝的繁荣景象。联欢会在激昂的舞龙舞狮表演中拉开序幕。省文联兼职副主席、市文联党组书记、主席舒全球在致辞中回望2025年长沙文艺的耕耘与收获，展望了未来发展蓝图。

2025年，长沙文艺精品创作多点开花，蔡皋的绘本《不能没有》、彭湖的童话《白夜梦想家》摘得全国优秀儿童文学奖；周帆凭借《夫人如见》荣获中国戏剧梅花奖；网络文学、书法、美术、摄影、舞蹈、电影等门类艺术齐头并进。全年策划举办纪念中国人民抗日战争

暨世界反法西斯战争胜利80周年《沁园春·长沙》创作100周年主题作品展等重要活动，开展200余场惠民活动。人才队伍建设取得新进展，市文艺评论家协会成立，市级会员达15708人，国家级会员增至1041人，增幅达六成。长沙文艺讲堂、青年书法篆刻人才培养计划等各类平台为文艺人才成长保驾护航。文艺交流开放多元，交响组曲《浏阳河之光》赴京展演，“山高水长——石建兵版画作品展”亮相中国美术馆、湘绣艺术展惊艳巴黎等，让湖湘艺术走出湖南、闪耀世界。

一级演员、著名女高音歌唱家李谷一，中国文联副主席陈振濂，著名抒情花腔女高音歌唱家吴碧霞，中国音乐学院教授、著名歌唱家雷佳，均通过视频或音频形式发来新春祝福。

联欢会节目编排丰富多彩，巧妙融合传统与现代，彰显湖湘文化底蕴。国潮创意秀《长沙有戏》率先登场，将传统戏曲“唱念做打”与现

代舞台元素巧妙结合。相声《过年麻将》以地道长沙方言和幽默诙谐的段子，生动呈现长沙年味。舞蹈《生命的湛蓝》的舞者在幽蓝光影中翩翩起舞，诠释人与自然和谐共生。长沙籍女高音歌唱家、中国戏剧梅花奖得主陈朵献唱2008年北京奥运会开幕式主题曲《我和你》。红叶组合带来《蝶恋花·答李淑一》，歌

节表演间隙，市文联领导班子全体成员、22个市属文艺家协会、5个

联欢节目融合传统与创新

行业文联、9个区县(市)文联负责人依次登台，集体向全市市民送上新春祝福。联欢会还设置了两轮抽奖环节，奖品由市书法家协会、市美术家协会、市民间文艺家协会、市花鸟画家协会、长沙画院提供，是艺术家们的书画、民间工艺等精心之作。

“演出既展现了深厚的本土文化底蕴，又呈现了创新的现代表达，展现出长沙文艺的蓬勃生机。”长沙市音乐家协会副主席尹颂军观看演出

后表示，老中青少同台演绎，传承与创新的跨界交融令人感动，让人对长沙文艺未来充满期待。

“百花迎春”是中国文联、各省市文联坚持多年的新春联谊活动，也是文艺界展示成果、体现风貌、凝心聚力、交流联谊的重要方式。此次长沙文艺界2026“百花迎春”新春联欢会由长沙市文联主办，长沙市文艺志愿者协会、李文艺术中心承办，市属各文艺家协会协办。

“演出既展现了深厚的本土文化底蕴，又呈现了创新的现代表达，展现出长沙文艺的蓬勃生机。”长沙市音乐家协会副主席尹颂军观看演出

后表示，老中青少同台演绎，传承与创新的跨界交融令人感动，让人对长沙文艺未来充满期待。

“百花迎春”是中国文联、各省市文联坚持多年的新春联谊活动，也是文艺界展示成果、体现风貌、凝心聚力、交流联谊的重要方式。此次长沙文艺界2026“百花迎春”新春联欢会由长沙市文联主办，长沙市文艺志愿者协会、李文艺术中心承办，市属各文艺家协会协办。

“演出既展现了深厚的本土文化底蕴，又呈现了创新的现代表达，展现出长沙文艺的蓬勃生机。”长沙市音乐家协会副主席尹颂军观看演出

后表示，老中青少同台演绎，传承与创新的跨界交融令人感动，让人对长沙文艺未来充满期待。

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/肖应林

冬天总想上厕所?“气温低+生理因素”所致

冬季是尿路感染的高发季，平时可多饮温水、注意个人卫生

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李凤

冬季气温走低，不少人被尿频、尿急、尿痛折磨，刚坐下没多久又想上厕所，尿量不多，却总有灼热、刺痛感，严重的甚至会出现血尿。很多人第一反应便是可能上火，或者是水喝少了。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)泌尿外科主任、主任医师黄江波表示，大部分人的主要原因是寒冷本身，其次是生理因素。冬季，成为了尿路感染的高发季。

冬季老年女性易发尿路感染

近日气温低，家住开福区的李阿姨尿频、尿急的老毛病又犯了，这是她今冬第二次遭遇尿路感染。每当天气转冷，医院泌尿外科像李阿姨一样的老年女性患者明显增多。频繁的尿路感染，让她们夜里睡不安稳，白天活动也受影响。不仅如此，感染反复发生，还可能悄悄损伤肾脏。

黄江波解释，老年女性冬季易发尿路感染，是生理和天气因素共同作用的结果。一方面，老年女性的生理特性，决定了她们更易发生尿路感染。因为绝经后雌激素水平大幅下降，导致尿道黏膜萎缩、变薄，黏膜屏障功能受损，对细菌的抵御能力下降；老年女性常存在膀胱逼尿肌功能减弱问题，排尿后膀胱内残留尿液(即“残余尿”)，成为致病菌持续存活的“温床”，一旦机体抵抗力下降，感染便容易反复。

另一方面，糖尿病等基础疾病也会增加她们感染的机会。寒冷刺激会影响人体免疫细胞功能，减少抗炎症因子的分泌，让全身免疫功能出现暂时性下降。而老年女性的免疫系统已随年龄增长自然衰退，对细菌入侵的“防御能力”已经偏弱，在寒冷刺激下会更加明显，尿路感染风险随之大幅上升。还有一些老年女性冬季不愿意动，刻意憋尿，尤其是夜间憋尿成了常见现象。憋尿会让致病菌滞留尿道，有了充足繁殖时间，还会导致尿液浓缩、酸度升高，降低局部抵抗力的同时引发菌群失调，最终引发感染。

黄江波表示，老年女性出现尿频、尿急、尿痛、排尿灼热感、下腹部坠胀，或尿液浑浊、有异味，以及不明原因发烧、精神萎靡、嗜睡等症状，需及时就医检查，避免感染上行至肾脏引



漫画/余宁山

发肾盂肾炎等严重后果。

天冷免疫力下降、喝水少是主因

黄江波介绍，从中医视角看，肾主水液代谢，膀胱“为州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”。冬季寒邪当令，易伤阳气，导致肾阳不足、膀胱气化不利，尿液排泄不畅，细菌便容易在尿道中滋生繁殖。

从现代医学角度看，原因也很明显。天气冷，人体免疫力下降，为了保暖，身体会优先保障重要器官供血，膀胱和尿道的局部防御能力则会随之下降，细菌更容易入侵。冬天气温低，很多人一天喝不了几杯水，导致尿量减少，无法及时冲刷尿道，细菌易滞留繁殖。排尿的冲刷作用，是身体防御尿路感染的重要机制，而冬季这个自然防御机制往往会减弱。此外，不少人因为怕冷不愿意起夜或频繁上厕所，养成了憋尿的习惯，无疑为细菌在膀胱内的繁殖提供了更多时间。

女性是尿路感染的高危人群，源于其生理结构特点，如尿道短且离肛门近，细菌易侵入。同时，冬季穿着厚重、透气性差，下半身易受

凉，为细菌滋生创造了条件。

尿路感染并不都是“来势汹汹”，但身体通常会有蛛丝马迹，出现以下这些信号要警惕尿路感染：下尿路感染(常见)，尿频、尿急、尿痛，总想上厕所但尿量不多，排尿时有灼热感、刺痛感，可能伴有下腹不适；上尿路感染(更严重)，腰痛明显，发热、寒战，全身乏力、精神差。

需要提醒的是，老年人、糖尿病患者症状有时并不典型，可能只是腰部酸痛、疲惫感加重等，容易被忽视。

急性发作期需清热利湿、通淋止痛

中医认为，尿路感染属于“淋证”，多与湿热有关，病位主要在膀胱和肾。

急性发作期常见表现为尿频、尿急、尿痛明显，尿色偏黄。治疗上需清热利湿、通淋止痛，常根据情况使用八正散等方药加减。如果反复发作、迁延不愈，多与体质有关，如阴虚、脾胃不足。此时治疗应从“清”转向“调”，通过滋养肝肾、健脾益气，减少复发。

黄江波表示，冬季也是肾方调理的好时机。针对反复尿路感染人群，医生会根据其体

质对症治疗，帮助来年少发甚至不发。针灸同样有效的手段，通过调节经络气血，提高身体整体抗病能力。

同时，保暖要到位，尤其是腰腹和下半身的保暖，应避免久坐冰冷的椅子或地面上。别熬夜、别劳累，中医讲“心清则小便自利”，情绪稳定、作息规律，对预防复发很关键。有基础病的人尤其要注意，如糖尿病、结石、前列腺增生等患者控制不好，尿路感染更易反复。

尿路感染急性发作时要及时就医。不要自行购买抗生素，也不能随意用药易导致耐药，如果让急性感染拖成慢性病，就会更难治。

多喝温水是预防尿路感染的基础措施

中医讲究“治未病”，预防尿路感染需从整体调理入手。

多喝温水是基础预防措施，每天喝1500毫升至2000毫升温水，少量多次，给泌尿系统“清洁”，以减少细菌滋生。适量补充维生素C，有助增强免疫力。饮食上减少辛辣刺激性食物(如辣椒、花椒、生蒜)、高糖食物(如甜点、含糖饮料)、油腻油炸食品的摄入，这类食物可能加重身体炎症反应，或为细菌滋生提供条件。

注意个人卫生，如清洁方式，排便后采用“从前向后”的擦拭顺序，避免肠道内细菌污染尿道口。女性每日用温水清洗外阴，避免坐浴，无需使用刺激性强的洗液，保持局部干爽。

选择合适衣物，女性应勤换内裤，不要用刺激性洗液；穿着宽松、透气的棉质内裤，避免紧身化纤衣物，减少局部潮湿闷热环境，抑制细菌滋生；注意下腹部保暖，避免受凉刺激。

增强正气是中医预防的核心。冬季应早睡晚起，保证每天7小时至8小时的睡眠；适当锻炼，如散步、打太极拳，以微微出汗为宜，避免大汗淋漓。

穴位保健也是一种有效的预防方法。日常按揉足三里穴可健脾益气，按揉关元穴可温补下焦，按揉三阴交穴可调理肝脾胃等，每个穴位用拇指按揉3至5分钟，以感觉酸胀为度。

杜绝憋尿行为。克服“怕冷不愿起夜”的心理，有尿意时及时排空膀胱，避免尿液长时间滞留。睡前可适当减少饮水量，有尿意及时排空膀胱。夜间起夜注意保暖，避免受凉。建立定时排尿的习惯，尤其是办公室久坐人群，2小时至3小时应有意识地排尿一次。

全国4000多副、20余万字春联
投稿长沙春联征集大赛

4000余副春联竞逐地标C位

长沙晚报2月2日讯(全媒体记者 宁莎鸥)春节挂春联，是最中国味的过年打开方式。日前，“地标挂春联 长沙开门红”2026长沙春联征集大赛投稿截止，大赛共征集到4000多副投稿，总计20多万字，全国“联友”创作热情高涨。目前，征稿的整理和评审工作正在紧锣密鼓进行中。今年又有哪

些文采斐然的春联将挂上天心阁、滨江文化园等长沙地标，大家拭目以待吧。

今年大赛要求作品紧扣“十五五”开局、丙午马年新春、长沙城市文脉、地标文化内涵等核心要素。相较于往年，今年的作品需在传承文脉之上，更精准地捕捉新意象、书写新图景，让春联成为记录时代、展望未来的载体。马年意象为春联创作注入鲜活灵感。不少对联颇为切时

应景，如“骏马踏春来，声震楚云开气象；天心凭阁望，福如湘水壮山河。”专为马年创作，既紧扣生肖主题，又融合地域文化。

2024年12月，“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。随即，长沙市文旅广电局与长沙晚报社联合发起“地标挂春联 长沙开门红”春联征集大赛。短短12天共征集到3000余副春联作品，投稿者涵盖楹联专家、农民、企业员工等社会各界人士。

今年的大赛盛况更超去年，最终入选的作品将由书法家亲笔书写，悬挂于天心阁等长沙城市地标之上。一副优秀的春联串联起过去与未来，让笔墨间既有岁月沉淀的厚度，更有逐梦前行的力度。

5部巴西佳片长沙展映

长沙晚报“撒欢吧”公众号征集30名影迷赴约

长沙晚报2月2日讯(全媒体记者 欧阳晓路 全媒体通讯员 宁莎鸥)2月2日至6日，“巴西热浪·湘江奔涌”巴西电影展在长沙5家影院联映，这是巴西电影首次以专题影展形式系统登陆湖南，也是2026“中巴文化年”重要人文交流活动，填补了湖南国际影展拉美板块空白。

影展集结《阿巴和他的乐队》《飞向我的梦想》《向日葵花园》《在我遗忘之前》《最好的归宿》5部佳作，涵盖动画、奇幻、家庭、剧情等类型，多部影片斩获国际电影节荣誉，兼具艺术质感与观赏性，从梦想、家庭、社会百态等维度，展现巴西文化

与生活风貌。本次影展覆盖芒果国际影城杜鵑万达店、东风店等5家影院，每日15时、19时各排映一场，总计50场，黄金场次开票后多场出票率超八成，观众反响热烈。

长沙晚报“撒欢吧”公众号推出专属福利，面向读者征集影迷共赏佳片。读者通过在文末留言，分享对巴西美食、电影、舞蹈等文化的喜爱及原因，这次活动选出了30位幸运影迷，每人赠送2张影展通票，近距离感受巴西电影的独特魅力。

皮肤经常痒，可能是肾不好的信号

若皮肤瘙痒持续加重或伴随其他不适需及时就医

长沙晚报2月2日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 肖婷 常慧)皮肤瘙痒对于大多数人来说，可能只是挠一挠就能解决的事情。但对于慢性肾脏病患者来说，瘙痒却是一种难以言说的痛苦。这种瘙痒，称为慢性肾脏病相关皮肤瘙痒症。近日，长沙市第四医院肾内科(风湿免疫科、血液透析室)接诊了多名这样的患者。

为何慢性肾脏病患者容易皮肤瘙痒且更加痛苦?长沙市第四医院肾内科(风湿免疫科、血液透析室)主任、主任医师罗志谋解释，当肾功能受损时，体内毒素代谢产物无法及时排出而蓄积，引发免疫系统失调，人体处于微炎症状态；尿毒症相关周围神经病变，以及甲状旁腺素升高导致组胺释放增加，多重因素共同诱发瘙痒；

冬季及透析后皮肤干燥，会让痒感更易出现或加重。值得注意的是，目前仍有部分诱发因素尚未完全明确，需结合个体情况综合判断。

慢性肾脏病相关皮肤瘙痒症状因人而异，主要表现为持续反复对称性的皮肤瘙痒，以躯干、四肢尤其是背部比较常见。瘙痒部位可无明显皮疹，但反复抓挠后可能出现结痂、丘疹、溃疡形成等；高温、干燥会加重症状，夜间痒感更明显。出现皮肤瘙痒时，需先排除有没有原发性皮肤病、肝脏疾病以及血液系统异常等其他系统疾病。

慢性肾脏病患者皮肤瘙痒怎么办?罗志谋建议采取以下措施：
精准评估：采用瘙痒程

度评分法记录症状，0分表示无瘙痒，10分表示严重瘙痒，分值越高症状越重，提前告知医生，有助于医生判断病情。

保持良好心态：避免过度紧张、焦虑，可积极参加社交活动、文体活动等，转移注意力。

养成良好生活习惯：保持房间清洁，避免高温、干燥环境，远离粉尘、螨虫等刺激物及过敏原；适当锻炼，选择慢走、慢跑、打乒乓球等有氧运动，既能调节情绪，又能改善症状；正确洗浴，洗浴时间不超过20分钟，水温不宜过高，避免强力揉搓，选用非碱性肥皂，浴后轻柔擦干，适当使用皮肤保湿剂；选择棉质、宽松为主的衣物，剪短指甲，减少抓挠。

健康饮食：坚持低磷饮食，避免食用酱油、坚果、海鲜、动物内脏等磷含量较高的食物，不要饮酒，根茎类(如土豆、红薯等)食物切块后冷水浸泡2小时，蔬菜、肉类先焯水再烹饪；避免油炸、烧烤、煎煮等烹饪方式；减少盐的摄入，建议每天摄入的食盐量<5克，兼顾营养平衡。

合理用药：遵医嘱规范使用外用药物或者口服药；透析患者可以与医生沟通，通过优化透析方案，提高透析充分性，减少高磷、高钙、甲状旁腺激素等并发症。

罗志谋提醒，皮肤瘙痒是慢性肾脏病患者的高发症状，治疗需长期坚持、科学管理，要遵医嘱，做好日常护理，避免搔抓。若皮肤瘙痒持续加重或伴随其他不适，需及时就医，避免延误病情。