

Melete 合唱团公益音乐会唱响滨江文化园

金曲连唱，谁的青春被撞到了腰

长沙晚报5月30日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 李佳蔚)湘江之畔，歌声飞扬。30日下午，“乐声飞扬”长沙 Melete 合唱团专场音乐会在长沙滨江文化园杜鹃花剧场开唱。这支刷屏全网的“网红青年合唱团”，带着真诚与热爱，为300名预约观众献上一场融合流行、国风与经典的公益音乐盛宴，让专业艺术走到市民家门口，用旋律唤醒青春记忆。音乐会是2026年长沙市“送戏下乡”惠民演出和“湘江之声·乐动星城”城市交响惠民演出的重要组成部分。

网红天团闪现，多元曲目唤醒青春共鸣

长沙 Melete 合唱团隶属于湖南省演艺集团长沙交响乐团，是一支以90后、00后为主力的青年专业合唱团。团名“Melete”源自古希腊语，寓意“热爱与练习”，团员由高校学子、程序员、教师、会计、设计师等各行各业的音乐爱好者组成——白天坚守本职岗位，下班后奔赴排练厅，因热爱相聚，用坚持打磨专业水准。

这支合唱团早已凭借“接地气”的表演圈粉无数：春运期间长沙南站快闪唱响《常回家看看》，温暖无数旅客归途；餐厅内与外籍演奏家即兴合奏《英雄赞歌》，短视频被新华社转发，刷屏全网；5月24日，他们在长沙音乐厅圆满完成首场正式公演，“一声所爱·再听已是曲中人”的主题演出收获口碑爆棚。6天后，他们卸下音乐厅的华丽舞台，走进滨江文化园杜鹃花剧场，把艺术舞台搬到市民身边，践行“专业艺术惠民”的初心。

本次音乐会选址长沙滨江文化园杜鹃花剧场，这座以市花“杜鹃花”命名的露天剧场，2025年5月启用，占地1000㎡，可容纳200余名观众，舞台可灵活切换传统与现代模式，周边绿植环绕、江风拂面，自然景观与艺术氛围完美交

融，是长沙新晋“家门口的文艺打卡地”。本场演出开放300个免费预约名额，市民通过“长沙滨江文化园”公众号提前预约，上线即迅速约满，足见观众对这场公益音乐会的热切期待。

演出时长70分钟，曲目单堪称“青春回忆合集”，兼顾艺术性与大众审美，实现经典与流行、国风与通俗的完美融合。音乐会在悠扬的和声中拉开帷幕，《听海》《十年》《后来》等耳熟能详的流行金曲依次唱响，熟悉的旋律勾起全场观众的青春回忆，不少观众轻声跟唱、挥手互动；《一生所爱》《声声慢》《相思引》等国风作品，将中式韵味融入多声部和声，婉转悠扬，尽显东方美学雅致；《The Music of The Night》的浪漫治愈，搭配小提琴、萨克斯、架子鼓等乐器，层次饱满的和声、真挚动人的情绪，让现场氛围热烈而温情。

“没有华丽的包装，只有真诚的歌声，这样的演出太治愈了！”现场观众“乐儿”表示，从短视频关注到线下聆听，Melete合唱团的歌声既有专业质感，又充满烟火气，让人倍感亲切。合唱团成员也表示，能在江畔露天剧场为市民演出，让艺术融入日常，是最有意义的事。

惠民演出发力，长沙文旅彰显温度与活力

此次 Melete 合唱团专场音乐会，是长沙推动公共文化服务普惠化、常态化的生动缩影。近年来，长沙深耕“快乐长沙 韵味星城”文旅品牌，持续打造“湘江之声·乐动星城”“艺韵星城·戏聚滨江”等惠民品牌活动，依托滨江文化园杜鹃花剧场、长沙音乐厅、橘子洲青春剧场等多元演艺空间，推出戏曲、合唱、民乐、非遗展演等免费公益演出，让市民在家门口就能享受高品质文化盛宴，激活城市文化基因，丰富文旅消费场景。

作为长沙文旅惠民的重要阵地，滨江文化园杜鹃花剧场自启用以来，已举办76场公益演出，吸引2.86万人次观众参与，每周常态化推出免费演出，涵盖湘剧、花鼓

戏、民族舞蹈、合唱等多元形式，成为市民感知文化魅力、享受文艺生活的重要窗口。

本次音乐会在掌声与歌声中圆满落幕。未来，长沙 Melete 合唱团将继续扎根大众文艺，深耕原创与改编，推出更多贴近生活、贴近群众的作品；长沙也将持续发力文旅惠民，推出更多高品质、接地气的文化活动的，让艺术浸润城市肌理，让文旅彰显温度活力，不断满足人民群众对美好生活的向往。

■“从网红到长红：解码长沙文旅新动能”系列报道



30日下午，“乐声飞扬”长沙 Melete 合唱团专场音乐会在长沙滨江文化园杜鹃花剧场开唱。 长沙交响乐团供图

长沙滨江文化园推出系列儿童节活动 把童年藏进文博与旋律

长沙晚报5月30日讯(全媒体记者 余倩文 实习生 贺雅琴)儿童节将至，长沙滨江文化园推出系列缤纷文旅活动，涵盖赛事观演、艺术展览、科普展览、读书分享、亲子体验等多元内容，为市民打造兼具趣味与质感的夏日休闲盛宴。

5月31日，滨江文化园杜鹃花剧场将上演“庆六一”少儿民乐专场演出，园区还将开展古琴公益课，让市民沉浸式感受传统民乐魅力。此外，持续开放的古生物化石科普展、马王堆主题M-BOX光影展，持续解锁自然与历史奥秘。

长沙博物馆内全新上线的山西小西天悬塑艺术VR展，以数字技术复刻国宝级文物奇观。馆内还开展“左宗棠的朋友圈”

立体书手工活动，带领市民品读湖湘名人故事，传承湖湘精神，同时新馆开放十周年纪实展览持续对外开放。

长沙图书馆书香活动轮番登场，心理健康、童书、《永乐大典》、莎士比亚作品展等多主题书展、文献展持续展出。周末配套活动丰富，既有职场成长分享、生态文学读书会、历史主题讲坛，还有儿童经典故事公益诵读、全国联动线上阅读活动，兼顾成人提升与亲子阅读需求。

长沙音乐厅将上演“音乐中的动画世界”交响音乐会，用经典曲目开启沉浸式视听盛宴。长沙以多元文体活动浸润城市烟火，让孩子们在这里迎接一个快乐的儿童节。

全国射箭协作区锦标赛(第一站)在长开赛,137名“神射手”参赛 轮番上演“百步穿杨”名场面

长沙晚报5月30日讯(全媒体记者 赵紫名)5月30日，2026年全国射箭协作区锦标赛(第一站)在长沙贺龙体育场开幕，这也是全国射箭协作区锦标赛首次在长沙举行。赛事吸引了来自湖南、湖北、河南、广西、广东、江苏、重庆的14支队伍、137名运动员参赛，他们将在4天的赛程中，上演一出“百步穿杨”好戏，同时通过竞赛相互学习交流，促进各队伍竞技水平的提升。

据本次比赛的总裁判长陈军介绍，赛事设成人组、U18组两个年龄组别，涵盖男女个人排名赛、淘汰赛及团体淘汰赛等多个小项，选手中包含专业队队员及U18梯队运动员，赛事为中南协作区顶级水平。

开幕式后，比赛正式展开争夺，各参赛队伍运动员分批走上射击点，屏息凝神，搭箭、举弓、开弓、瞄准、撒放一气呵成，箭矢破空的“嗖嗖”声与命中箭靶的清脆“砰砰”声，交织成独特的竞技交

响曲。

“很高兴能参加此次赛事，希望能够在比赛中发挥最好的水平，更希望通过比赛和其他队伍的运动员进行交流。”来自各地的队员纷纷表示。

长沙市射击射箭协会秘书长余曾鸣介绍，本次比赛前身为中南协作区射箭比赛。赛事去年升级为全国射箭协作区锦标赛，共设4站分站赛(中南协作区、西南协作区、西北协作区、华北东北协作区)，参赛范围覆盖了全国所有省市区，赛事含金量得以极大提升。

余曾鸣表示，今年的首站选在长沙，将有助于更多人感受到射箭运动的独特魅力，为射箭运动在长沙以及湖南的普及和发展起到推动作用。

本站赛事由国家体育总局射击射箭运动管理中心、中国射箭协会主办，湖南省体育局指导，湖南省射击射箭运动管理中心承办。



比赛现场。长沙晚报全媒体记者 赵紫名 摄

责编/陈良 美编/余宁山 校读/刘芳

健康

血管比年龄老20岁？这些信号别忽视

血管老化会引发多种致命疾病 五个好习惯可养出“年轻血管”

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴永胜

前几年，“血管年轻态”还是个陌生说法，现在却成了体检报告里人人关注的重点指标之一。年轻轻血管先“垮掉”的人不在少数，如“三高”、动脉硬化、心脑血管疾病等，背后都绕不开一个关键词——血管老化。近日，“45岁的他血管年龄相当于65岁”话题冲上热搜，引发不少网友议论。血管到底怎么老化的？有没有什么信号可以提前察觉？湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)心血管内二科副主任、副主任医师张婷进行了详细解答。

“血管老化”悄悄盯上了年轻人

在日常生活中，越来越多的年轻人已经被“血管老化”悄悄盯上。

28岁的互联网运营人员小刘，最近总被晨起头晕、午后犯困所困扰，原本以为是加班熬夜太累所致，没有引起重视。直到近日单位组织体检才得知，他的颈动脉出现了早期硬化迹象，血管年龄竟已经45岁，比实际年龄大了17岁。拿到体检报告的那一刻，小张满是疑惑：自己已不抽烟不喝酒，怎么血管会提前“衰老”？

34岁的李先生，两年前对于体检报告上“高血压2级、血脂轻度升高、腹型肥胖”的提醒，并没有在意。前不久一个晚上加班时，他突然剧烈胸闷胸痛，被同事紧急送医。医生发现，李先生本该光滑有弹性的年轻血管，竟然是血管内壁已布满斑块，血管衰老程度足足超前了20年。最终，李先生被确诊为冠状动脉重度狭窄，必须立刻进行介入手术。

张婷表示，血管是人体输送氧气、营养物质与运送代谢产物的重要管道。很多人以为，血管老化是老年人才有的问题。现实却是，许多年轻人的血管衰老速度早已超过了实际年龄。数据显示，我国心血管疾病年轻患者逐年增加，不少20多岁的年轻人血管状态堪比四五十岁的中年人。血管老化，指血管结构和功能的异常变化，表现为血管壁变厚、弹性下降、斑块形成等，就像家里的水管用久了会生锈、堵塞，血管也会因长期“磨损”而老化。若不及时干预，血管老化可能引发高血压、冠心病、脑卒中等致命疾病，甚至导致猝死。



一分钟就可自测血管是否老化

张婷介绍，血管“年龄”通常是指人体动脉血管的功能状态，与人的实际年龄不一定相符。

测量脉压差，可以检测血管“年龄”。脉压差是指在测量血压时，收缩压和舒张压之间的差值。正常情况下，脉压差为40至50毫米汞柱，高于50毫米汞柱提示血管弹性可能变差。血脂检查中，低密度脂蛋白胆固醇的指标与血管健康的关系密切。已经患有血管疾病的人群，低密度脂蛋白胆固醇要控制在1.8毫摩尔/升以下。

在做专业检查前，可以先做一个一分钟简易自测，评估血管的健康状态：长期情绪压抑，精神压力大；性格较真，遇事容易紧张焦虑；常吃方便面、饼干、糕点等加工食品；口味偏重，爱吃油腻重盐食物；

缺乏运动，习惯性久坐；每日吸烟支数×烟龄>400；爬楼梯容易胸闷、气短；手脚经常发凉、发麻；记忆力下降，丢三落四；血压有持续升高趋势；胆固醇、血糖处于临界超标状态；直系亲属有冠心病、中风病史。这12个因素，每个因素1分。如果得分在4分以内，说明血管状态基本健康；如果得分在5至7分之间，说明血管有些问题，患血管疾病的风险增加，需要引起警惕；如果得分在8至12分之间，提示血管可能已经老化，有较高的患病风险，体检时要重点关注血管健康，平时如有不适，需尽快就医。

血管老化在早期没有明显症状，但身体若经常出现以下情况，反映其血管不畅通：手脚冰凉、记忆力下降、运动后头晕、睡眠障碍等。

一些不良习惯会加速血管老化

“医学界素有‘人与血管同寿’的说法。年轻健康的血管具有柔韧、有弹性、血管壁光滑、血流通畅等特点。”张婷说，如果血管老化、发生病变，会逐渐变硬变脆、出现斑块，导致血管狭窄和堵塞，甚至发生破裂、危及生命。

血管为何会提前老化？答案藏在我们的生活习惯和身体状态中。

不良饮食：长期高糖、高盐、高脂肪饮食，不仅会使血压升高、损伤血管内皮，还会使血液里的血糖、血脂增多，血液变黏稠，导致动脉粥样硬化的发生。

长期吸烟和酗酒：烟草

中的有害物质会破坏血管内膜细胞；长期饮酒可使血管壁弹性丧失，导致血管硬化和老化。

不良情绪：激动、紧张、愤怒等激烈的情绪变化会使血压骤然升高，易引起血管内膜损伤，加速血管老化。

运动量少：长期不运动，血管中的血流变慢，会导致多余的脂肪、胆固醇、糖分长期堆积在血管内，形成粥样硬化斑块，促使血管老化。

熬夜，睡眠不足：经常熬夜会影响人体正常代谢功能，使体内激素水平失调，造成血管收缩异常、血压升高，损伤血管。

日常生活中要养成五个好习惯

“血管老化是可以干预和延缓的。”张婷说。日常生活中，可通过以下五个好习惯养出“年轻血管”——

合理饮食：遵循“三多三少”原则，多吃新鲜蔬菜、应季水果、全谷粗粮；控盐(每天摄入食盐不超5克)、少糖、少重油；可采用2:1:1用餐搭配，即两份蔬菜、一份优质蛋白、一份主食。

坚持运动：每周累计进行150分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等；每天步行6000步、定时起身活动，能有效改善血液循环。

戒烟限酒：吸烟是伤害血管内壁的首要因素。研究表明，坚持戒烟一年后，心血管发病风险会明显下降。“喝酒可软化血管”并无科学依据，过量饮酒还会损

伤血管。

规律作息：成年人每天保证7至8小时睡眠，睡觉时是血管自我修复的关键时段；保持心态平和，及时疏导焦虑情绪。

紧盯“三高”：每年体检重点关注脉压差(正常值为40至50毫米汞柱)，总胆固醇达到5.18毫摩尔/升已是预警信号，需及时干预。

张婷提醒，如果出现动脉粥样硬化，无需过度恐慌，但不能忽视，记住三句养护口诀：常做自测，早知血管年龄；血管老化可逆转，生活干预为先；坚持日常好习惯，长久守护血管健康。如果你经常手脚冰凉、走路双腿发酸、爬楼梯胸闷气短，建议尽早做血管健康评估。

孩子总说肚子疼 或是胃肠功能“闹情绪” 家长三招可帮孩子缓解疼痛

长沙晚报5月30日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 夏云)“医生，我家孩子总说肚脐周围疼，一阵一阵的，疼完又跟没事人一样，吃了打虫药也没用，到底是怎么回事啊？”在湖南中医药大学第一附属医院小儿推拿门诊，医生经常接到家长这样的咨询。湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复学教研室主任汤伟介绍，很多孩子反复腹痛，家长第一反应就是“肚子里有蛔虫”，盲目给孩子吃打虫药，却不见好转。其实，儿童反复腹痛，80%以上并非蛔虫引起，而是功能性腹痛。

功能性腹痛并非器质性疾病变，通俗说，就是孩子的肚子本身没有炎症、梗阻、蛔虫等问题，只是胃肠功能“闹情绪”了。临床上，这类腹痛有以下典型特征：疼痛部位不固定，以脐周多见；疼痛呈阵发性，时有时无；腹部柔软，没有固定的压痛点；发作期间孩子精神状态、生长曲线基本正常；常规辅助检查均未发现阳性结果。

为什么会得功能性腹痛？中医认为，小儿脏腑娇嫩，脾常不足，如果饮食不节、贪吃生冷、腹部受凉，或者学习压力大、情绪紧张，就容易导致气机不通，引发腹痛。常见诱因有以下三种——

吃出来的：零食不断、睡前喝冷饮、暴饮暴食等，导致积滞生痛。

冻出来的：睡觉踢被子、空调直吹、爱吃冰淇淋等，导致寒邪凝滞，气血不畅。

气出来的：上学不适应、考试紧张、被批评后等情况，导致肝气犯脾，引起腹痛。

如何缓解功能性腹痛？小儿推拿、针刺是儿童功能性腹痛最适合的外治方案。确诊功能性腹痛后，除了医院的专业

推拿，家长还可以采用以下三招，在家安全地帮助孩子缓解疼痛、减少发作。

第一招：温热外敷。用干毛巾包裹热水袋(40℃左右，不烫手为宜)，放在孩子肚脐上，热敷5至10分钟；或者用粗盐炒热装入布袋，放温后热敷腹部。注意，不要直接用开水袋或电热宝，以免烫伤孩子皮肤。

第二招：艾灸肚脐。孩子平躺，露出肚脐，将艾条点燃后，距离皮肤3至5厘米，以温热不烫为度，围绕肚脐缓慢画圈。每次灸5至8分钟，以皮肤微微泛红为度。注意，艾灸时家长必须全程看护，防止艾灰掉落烫伤。3岁以下或好动不配合的宝宝不建议用明火艾灸，可选艾条贴替代。

第三招：两个安全穴位按揉。按揉足三里，即膝盖外侧凹陷下约4指宽处，用拇指按揉1至2分钟，力度以孩子不哭闹为宜。揉肚脐(神阙穴)，用掌心轻轻盖住孩子肚脐，顺时针、逆时针各轻轻揉30圈。

功能性腹痛防大于治，家长在生活中要注意避免孩子暴饮暴食，尽量少吃生冷、寒凉食物，如冰淇淋、冰酸奶、冰水果等；少吃油炸、肥腻食物以及零食、饮料等；注意腹部保暖，避免通宵吹空调、风扇；孩子进餐后不要立即跑跳，至少休息30分钟。

汤伟提醒，如果孩子出现以下情况，必须立即就医，排除急腹症的可能，切忌盲目用药：腹痛剧烈、持续不缓解；腹痛伴有高热、频繁呕吐，尤其是呕出胆汁样或咖啡样物；腹部有固定性压痛点，或出现腹胀如鼓；大便带血或出现果酱样大便；脸色苍白、精神萎靡、四肢湿冷。