

长沙交响乐团。长沙晚报通讯员 李佳蔚 供图

30多家乐团共话交响乐革新与发展

“交”个朋友 “响”亮长沙

扫码看辣视频
中外城市交响乐团
“长沙峰会”闭幕

长沙晚报全媒体记者 尹玮 罗杨 通讯员 李佳蔚

10月15日至16日，2026第八届中外城市交响乐团“长沙峰会”如期举行。通过这个各地交响乐团交流经验、推进合作、相互赋能的重要平台，许多“金点子”在湘江之畔涌现，持续推动中国交响乐事业的革新与发展。

交流合作，共谋中国交响乐事业发展

今年有来自全国各地的30多家乐团的负责人齐聚长沙。尽管这些乐团的发展历史、体制机制等都不尽相同，但它们都坚持立足各自城市，共同为推动中国交响乐事业高质量发展而努力奋斗。

首次参与峰会的陕西交响乐团有着69年的光荣历史，现隶属于西安音乐学院。依托高校人才汇聚等优势，乐团近年着重从稳定人员队伍、提升演出质量等方面推进职业化建设。负责人文戈、孙溪表示：“我们听了长沙交响乐团的演出，听了各个乐团的分享，受益匪浅。希望以后能跟大家多交流、多学习，使我们这个老团在新的征程上越走越好。”

首次与会的民营乐团青岛音乐厅交响乐团，由主持人介绍了董事长周青燕为乐团发展倾注的心血，引来现场嘉宾阵阵掌声。团长王毅表示：“乐团这些年给了很多青岛孩子展示才艺的平台，他们从这里出发走上了理想的艺术岗位。欢迎大家来青岛音乐厅作客。”

长沙交响乐团2018年在全国首创的“省市共建”模式影响深远，成为很多兄弟乐团“取经”的对象。双方感情日趋笃厚，合作日益深化。南昌交响乐团副团长钟昕表示：“我们乐团2021年以‘省市共建’方式成立。我们想打造有影响力的职业交响乐团，希望再向长沙交响乐团学习，奏响南昌、长沙‘双城记’。”山西省交响乐团团长曹建山表示：“感谢长沙交响乐团打造了这么好的交流平台，我们这些年一直参会学习，收获很多。”

室内乐建设，推动高雅艺术大众普及

今年的峰会上，轻量化室内乐是一个被反复提及的热点。不同于大型音乐会“全团出击”，室内乐的演出队伍相对轻便。长沙交响乐团近年就重点打造了Melete室内乐团，其成员带来了丰富多彩的重奏表演形式，号称“独奏家的聚会、提炼的交响乐”，是长沙一道独特的人文风景。

无独有偶，很多与会乐团都高度重视室内乐演出。广西交响乐团管弦乐团团长王刚介绍，乐团音乐季由“15大15小”组成，包括15场大型古典音乐会和15场小型室内乐。湖北交响乐团团长韩志凯透露，今年上半年乐团在全国演出了40余场小型室内乐，仅用5到10人的演出队伍就走过了22座城市，成绩斐然。

当然，室内乐人员虽少，对演奏员艺术水准的要求可不低，有一种简洁却精致的美感。上海歌剧院党委副书记、副院长张庆新认为：“演奏员登上室内乐舞台，不能只是专注于演奏，还需要一定的表演感。”

同时，许多乐团的公益演出多是室内乐，发挥着向学生等群体传播高雅艺术的功能。四川爱乐乐团团长王晴表示：“这就要求演奏员既能演奏，也能讲解，为大众做好音乐赏析的普及工作。”

在各团的室内乐实践中，有一种特殊类型的“音乐党课”也是峰会的焦点。昆明聂耳交响乐团副团长郭志欣介绍：“我们通过公益演出推动乐团室内乐建设，‘音乐党课’就是我们的一种特色公益演出形式，社会反响热烈。”青岛交响乐团党总支书记吴希中表示，乐团常年开展拥军慰问演出，下一步打算以此为基础打造特色“音乐党课”。

市场运营，百花齐放开拓市场潜力

市场运营的成败决定了一支交响乐团的短期票房收入和长期观众基础，是一个复杂的系统性工程。近年来，长沙交响乐团在文创产品开发、线下形象展示等多个领域发力，亮点纷呈。与会各团也积累了不少有益的探索经验。

杭州爱乐乐团打造了“跟着音乐‘一’日游”公益普及音乐会品牌，每月1日的演出内容都是由乐迷在App上投票决定的，加强了乐团与观众的互动。郭向昀副团长直言：“宣传对乐团发展是至关重要的，我们在B站等平台开设了账号，派专人维护。未来还要进一步加大宣传力度。”

和很多乐团一样，无锡交响乐团也运营管理着青少年交响乐团。副总经理张炯以每年毕业展演为例介绍说：“以青少年为支点，撬动亲朋好友走进音乐厅，可以真正发挥出1+N的作用。”

长影集团乐团则瞄准了年轻人喜爱的演唱会。负责人于彦硕、艺术总监刘加泉介绍，乐团以投资形式参与各地明星演唱会，希望做好“音乐+文旅”文章。

湖南省演艺集团党委委员、副总经理兼长沙交响乐团团长王智表示：“中外城市交响乐团‘长沙峰会’已走过八年，每一次聆听大家的分享都受益匪浅，也深感责任重大。期待与大家携手努力，实现乐团社会效益、经济效益的双丰收，共同推动中国交响乐事业高质量发展。”

长沙优化入境旅游服务入选全国典型案例

以“星导之名”赴世界之约

长沙晚报10月19日讯（全媒体记者 宁莎鸥）17日至19日，第十三届中国旅游产业发展年会在湖北省十堰市召开。大会现场发布《2026中国旅游产业影响力报告》，揭晓2026中国旅游产业影响力案例。长沙市报送的《夯实多语种志愿服务体系，打造机场入境文旅暖心第一站》案例，凭借优质的入境旅游服务成功入选“2026中国旅游产业影响力·优化入境旅游服务实践典型案例”。

湖南共有四个案例入选，其他三个为：《湖南：“湘当有味的马王堆”美食旅游营销实践》《湖南莽山：坚定走生态优先路径》《湖南长沙湖南省博物馆：馆园融合打造“博物馆+公园”创新范式》。

近年来，长沙抢抓入境免签、240小时过境免签政策机遇，直面外籍游客落地后的沟通痛点，大力实施外语导游人才倍增行动。在“量”上求突破，全市外语导游数量由2024年的485人增长至2026年的988人，覆盖英、日、韩、法、俄等10个语种，提前一年完成倍增目标。在“质”上见真章，长沙市文旅广电局探索政校企融合发展模式，与武汉大学、湖南师范大学、长沙学院等开展战略合作，共建外语导游培训基地，聘任智库专家，开展外语导游评比表彰，出台入境游奖励办法，培育胡石山外语导游省级金牌工作室，编印《星导新视界—多语种导游实务手册》等，全面赋能入境接待人员量质齐升。

2025年以来，长沙组建“星城星导”多语种导游志愿服务队，志愿服务队奔走在景区一线，用多语种能力与专业文旅服务接待境内外游客，涌现出诸多感人事迹：万蓉用心做好入境优质服务，宋庆境外带团见义勇为，胡方遒路遇危难挺身而出。从口岸枢纽到历史街区，他们主动提供优质服务，成为展示长沙文旅形象、讲好长沙故事的一线前沿。

“我最喜爱的童书”进校园活动启动

以儿童票选定义好童书

长沙晚报10月19日讯（全媒体记者 宁莎鸥）18日，2026年“青苗计划·少儿阅读引导训练营”暨“我最喜爱的童书”进校园启动式于长沙图书馆举行，活动吸引了图书馆、学校、阅读推广从业者、家长代表150余人参加。

“我最喜爱的童书”项目由深圳少年儿童图书馆发起，全国多家公共图书馆联动，自2014年创办至今已连续举办十二年，是全国首创由少年儿童自主票选的童书阅读推广活动。长沙图书馆作为联合主办单位，依托青苗系列品牌，持续将优质童书输送到全市校园。

启动式上，长沙图书馆副馆长刘瑜通报2026年度项目情况：项目共收到2403种童书推荐，有93家机构、51家出版社参与。经专家多轮审议，确定30本提名童书。

长沙图书馆借助馆校共建，把童书资源引入校园阅读阵地。今年30本提名童书将走进六所合作学校，最终榜单由少年儿童投票决定。仪式上，刘瑜为六所学校教师代表发放童书样书，540册童书将陆续送入城乡学校，让更多孩子在家门口、校园里就能读到好书、爱上阅读，助力优质文化资源直达基层。

未来，长沙图书馆将持续深化馆校协同与阅读指导服务，推动“青苗计划”走深走实，培育阅读推广专业人才，努力构建“阅读促进教育、教育丰富阅读”的双赢生态，为文化强国建设注入持久的精神动力。

悦享书香
报名电话：82892600

口干眼干，当心干燥综合征

多喝水能缓解属秋燥，若症状加重或伴关节疼痛、乏力、皮疹等应及时就诊



长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 郑燕姣

近日，记者从长沙各大医院获悉，风湿免疫科接诊的干燥综合征患者有所增加，大多数患者因眼睛干涩、口腔干燥就诊，起初他们以为只是普通“秋燥”。医生提醒，很多人常有口干、眼干的小毛病，尤其到了秋冬换季的时候，浑身都觉得干燥。医生表示，如果多喝水就能有效缓解，属于单纯秋燥；如果平时就口干眼干，秋季症状加重，大量喝水依然不能改善，可不能大意，这或许是干燥综合征在作祟。

如何区分秋燥和干燥综合征

李女士今年65岁，近两年来，她总觉得嘴巴干干的，没说几句话就要喝口水，嘴里唾液很少。她的蛀牙也多了起来，去医院口腔科检查后，没查出什么大问题，吃了点药，还换了一口假牙，可是口干的毛病并没有得到解决。后来，她的眼睛也慢慢干涩、少泪，以为是干眼症，滴了些眼药水，效果不是很明显。

最近几天，李女士口干、眼干的症状越来越严重。她来到医院，眼科医生初步检查后，怀疑李女士的眼干问题与免疫系统疾病有关，建议她去风湿免疫科看看。带着疑惑的李女士，挂了风湿免疫科的专家号。

“根据患者口干、眼干，无唾液、无津液的症状，综合唇黏膜活检以及实验室相关免疫检查，确诊为干燥综合征（SS）。”风湿免疫科医生说，虽然糖尿病、胃病、饮食不洁等也可能导致口干，但是口干伴随眼干往往与免疫系统疾病相关。确诊后，李女士经过系统的中西医对症治疗，口干、眼干等症状慢慢好转，病情逐步得到缓解。

湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）风湿免疫科主任、主任医师刘劲松解释，干燥综合征是一种慢性自身免疫性疾病。通俗地讲，免疫系统“敌我不分”，主要攻击自身的外分泌腺体，其中以泪腺和唾液腺为主，导致眼干、口干。但它不只是腺体的问题，约三分之一患者会累及关节、肺、肾、神经系统等，属于系统性风湿病。女性占九成以上，发病高峰在40至50岁。

普通的“秋燥”口干，通常通过增加饮水量、使用加湿器、吃点润肺生津的食物，几天内就能明显缓解。而干燥综合征的口干，是持续性、进行性的，喝水只能暂时湿润口腔，很快又会干涩。关键区别在于：普通“秋燥”不会导致腺体结构破坏，而干燥综合征会引起淋巴细胞浸润腺体，造成不可逆的损伤。

干燥综合征患者要避开六个坑

刘劲松介绍，中医将干燥综合征归为“燥痹”，核心病机是阴虚津亏，体内“阴液”本就不足，加上脏腑功能失调，津液生成、输布受阻，口眼、皮肤、关节等得不到濡养。病位在肺、脾、肾，常兼夹瘀血、湿热。

为此，他建议患有干燥综合征的人，尽量避开以下容易踩的六个坑——

拼命喝水，越喝越干。口干就猛灌水，结果跑厕所频繁，嘴里依然干涩。干燥综合征的“干”不是单纯缺水，而是津液不能上承。水喝进去没有转化为“有用之津”，反而直趋膀胱。中医叫“饮入于胃，游溢精气”的过程受阻。

迷信“润肺秋梨”，大量生吃。梨确实润肺，但性偏寒凉。干燥综合征患者多属气阴两虚或阳虚夹湿，大量生吃雪梨，反而损伤脾阳，导致运化无力，湿浊内生，嘴里更黏，大便变稀，口干依旧。

洗热水澡、泡温泉“解乏”。秋季微寒，很多人喜欢烫水洗澡或长时间泡澡。然而，过热的水会破坏皮肤皮脂膜，加速体表水分蒸发，洗完一时舒服，半小时后皮肤紧绷、瘙痒加重，甚至出现“蛇皮样”脱屑。

过度“贴秋膘”。民间有“贴秋膘”习俗，但干燥综合征患者消化液分泌本就减少（唾液少、胃酸不足），高脂高蛋白饮食加重胃肠负担，容易腹胀、便秘。而且辛辣、烧烤、油炸之品助火伤阴，等于“火上浇油”。

盲目进补。有人觉得“虚”就该补，于是吃红参、鹿茸、阿胶。但干燥综合征常虚实夹杂——阴虚为本，燥热为标，温补之品会助热化燥，导致口干舌燥加重、眼红、失眠、鼻出血。阿胶滋腻，也非人人适宜。

忽视眼部“微环境”，长时间盯屏幕。秋季干燥，若再长时间看手机、电脑，眨眼频率减少，泪液蒸发加速，角膜上皮损伤风险飙升。很多人眼干就滴人工泪液，但越滴越频繁，却忘了调整用眼习惯和室内湿度。



漫画/何朝霞

养阴生津润燥，从饮食起居入手

干燥综合征目前无法根治，但通过规范治疗可以控制症状、延缓进展。西医方面，轻症以人工泪液、人工唾液、促分泌剂为主；出现内脏损害时，需在风湿免疫科指导下使用免疫抑制剂或糖皮质激素。中医方面，根据辨证分型，常用滋阴润燥、益气生津、活血通络的方药。需要提醒的是，中医治疗讲究一人一方，不能自行套用成方。

日常生活中，可以采取多种措施养阴生津润燥、缓解不适。

饮水：少量多次，温水为宜。可泡麦冬、石斛、乌梅代茶饮，酸甘化阴，刺激唾液分泌。

饮食：适当多吃银耳、百合、山药、黑芝麻、蜂蜜（血糖正常者），滋阴不伤阳。炖品优于生食，如银耳百合莲子羹。若想吃梨，建议隔水蒸熟或炖川贝，去其寒性，留其润效。

沐浴：洗澡水温控制在37℃至40℃，时间不超过15分钟，浴后立即涂抹无香精的保湿霜。

湿度：室内湿度维持在50%至60%，可使用加湿器，但要注意定期清洁，避免细菌滋生。床头放一盆水或湿毛巾也是简易方法。

用眼：每用眼30分钟，远眺或闭目5分钟；人工泪液选择不含防腐剂的单剂量包装，每日不超过6次。

刘劲松提醒，干燥综合征患者秋季调养，关键在于“润而不腻、补而不燥”。由于干燥综合征起病隐匿，很多患者从首次症状到确诊延误数年。因此，若出现口干、眼干持续加重，或伴关节疼痛、乏力、皮疹等腺体外表现，应及时到专科就诊。

拔牙后口水多别吐 保护血凝块可促进伤口恢复

长沙晚报10月19日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 王敏）不少拔完牙齿的人有这样的经历，嘴里总冒口水，还带点血丝，于是下意识就随口吐掉口水，再去漱口。长沙市口腔医院梅溪湖院区口腔颌面外科副主任医师刘静提醒，拔牙后千万别频繁吐口水，否则可能破坏牙槽窝里的血凝块，导致伤口恢复变慢、疼痛加重，甚至引发干槽症。

刘静表示，拔牙后感觉口水变多，通常是人体正常的生理保护反应，不用太担心。一方面，拔牙是有创操作，创口刺激口腔，促使唾液腺分泌增多；另一方面，唾液本身有抑菌、冲刷作用，能减少创口细菌附着，降低感染风险，为伤口愈合提供天然保护。再加上术后咬棉球的异物感、不敢吞咽的心理，口水就越积越多。这时最好的做法不是吐，而是轻轻咽下去。吐口水这个动作，会产生口腔负压，容易把刚形成的血凝块“吸”出来，影响愈合。拔牙后15分钟至30分钟，血液会在牙槽窝内自然凝固，形成柔软的暗红色血凝块，它正是拔牙创口愈合的核心基础。血凝块是否完整稳固，直接决定伤口的恢复速度与愈合质量。

血凝块能填满空虚的牙槽窝，挡住口腔细菌与食物残渣；封闭破损毛细血管，有效止住术后渗血，维持创口稳定。同时，血凝块富含血小板、纤维蛋白及修复因子。术后24小时，结缔组织中最主要的细胞成纤维细胞，它负责合成胶原蛋白和细胞外基质，相当于人体组织的“结构工程师”，在伤口愈合、组织修复中发挥核心作用。成纤维细胞术后会向血凝块内生长，后续牙槽骨也会逐步重建，慢慢填满牙槽窝，完成创口修复。

如果频繁吐口水、用力漱口，或用吸管喝水，可能造成口腔负压，容易吸脱尚未稳固的血凝块。血凝块一旦脱落，牙槽骨创面直接暴露，会引发二次出血、疼痛加重；还有可能诱发干槽症，出现创口恶臭、剧烈疼痛等，从而延长伤口恢复时间。

保护血凝块的核心原则，是规避口腔负压、减少创口刺激。刘静建议，做好以下五件事——

第一，规范咬合止血。术后咬紧无菌棉球三四十分钟，不频繁张嘴查看、不挪动棉球，稳定咬合压力助力血凝块成型，避免长时间咬合造成黏膜水肿。

第二，正常吞咽口水、血水。术后24小时内，口腔堆积的口水、少量血水均可轻轻咽下，不要频繁吐口水、吸吮创口及使用吸管喝水。温和吞咽无负压，能最大程度保护血凝块，且对身体无害。若出血量大、持续不止，应及时就医。

第三，严控清洁与饮食。术后24小时内不要漱口、刷牙、使用牙线，避免损伤血凝块。饮食以温凉、软烂的流食、半流食为主，避免过烫、过硬、辛辣食物刺激，尽量用另一侧咀嚼，防止食物残渣嵌入创口。

第四，规避不良刺激。术后一周内不要剧烈运动、不熬夜、忌烟酒，同时避免大张口、频繁吐舌，减少创口牵拉损伤。

第五，出现异常及时复诊。若出现持续大出血、创口剧痛、面部肿胀、创口恶臭等情况，要及时复诊。