

《老师，我想你》致敬恩师

湘籍歌唱家盛梅母校深情献唱

长沙晚报9月26日讯(全媒体记者 尹玮)“春天的花开了，老师我想你，你的恩泽如绵绵细雨滋润我心底……”在纪念徐特立诞辰145周年暨创办长沙师范110周年研讨会上，湘籍歌唱家、长沙师范杰出校友盛梅以一曲《老师，我想你》诉说了对恩师的深深敬意，表达了对教育事业的执着与坚守。一曲唱毕，盛梅的一声“老师谢谢你”，再次收获了现场师生雷鸣般的掌声。

时隔21年后，盛梅再次回到母校。这些年，长沙师范经历了飞跃式发展，母校在盛梅眼中变得既陌生又熟悉。陌生的是，学校从老城区荷花池乔迁星沙、安沙新址，校园更大也更漂亮了，还开设了很多应用型本科专业，培养了各行各业的优秀人才；熟悉的是长师这些年一直保持着优良端正的校风学风，从学弟学妹眼中，她看到了“以人为本、胸怀天下、勤朴坚毅、与时俱进”的长师精神代代传承。

无产阶级革命家、教育家徐特立是长沙师范的创办人，美育思想是徐特立教育思想的重要组成部分，重视艺术教育一直是长沙师范的优良传统。盛梅的

艺术生涯正是起步于长沙师范，在母校恩师的教诲下初入音乐之门。毕业后，她又北上求学，得到中国音乐学院诸多名师的指导，演唱技巧日益精进。来到澳门大学攻读音乐文学方向的博士，她对音乐有了更深层次、更高水平的理解。如今的盛梅，在音乐表演、创作、研究领域成绩卓越、硕果累累，代表作歌曲《大湾》《新的征程》《白云珠海》《澳门中意你》、歌剧《盐船调》《初心谱》等不仅收获了普通乐迷的喜爱，在音乐界、文学界、戏剧界等专业领域也受到广泛关注与称赞。

作为长沙师范的优秀校友，盛梅没有离开教育育人的讲台。她入选澳门大学濠江英才计划博士后，同时也是一名声乐教育工作者，以歌者、作者、学者三位一体的艺术理念实践着徐特立老校长的教育思想。盛梅回忆道：“我记得以前在长师上学的时候，每次一进校园就能看到徐特立老校长的铜像，就像家中一位可敬可亲的长辈在时刻关爱你、支持你。”走上工作岗位后，盛梅更深刻地体会到长师宝贵的求学经历、老校长高尚的人格魅力是一种极大的精神鼓舞，是

一股不竭的力量源泉，她始终以徐特立老校长为标杆。

盛梅相信不光是她，所有的长师毕业生，不管是从事学前教育、艺术教育、音乐表演等任何工作，都能在岗位上奉献自我、追求卓越。盛梅感叹道：“长师有太多优秀的老师，他们是我们前行的榜样。”她希望学弟学妹们在老师的教导下，都能朝着心中的梦想不断前行，创造美好的明天。

今年1月，崔轶作词、孟文豪作曲、盛梅与成龙大哥演唱的歌曲《大湾》全网发布。“珠江归入海碧绕青山，十一座城灯火璀璨。比邻结伴相依可温暖，天高海阔同乘一座大船……”成龙大哥的大气、洒脱、豪迈，盛梅的温婉、优雅、亲切，交织成一首对粤港澳大湾区繁荣富强的深情讴歌。歌曲发布后，好评如潮，深受歌迷朋友喜爱。盛梅透露，《大湾》MV版将在国庆期间与广大观众见面，希望大家喜爱支持。未来，盛梅将继续坚持艺术为民的崇高使命，深入生活、扎根人民，创作出更多接地气、传得开、留得下的优秀作品。

《麓山之歌》让年轻人重新爱上工业

● 虞新尚

以长沙工程机械产业为背景的电视剧《麓山之歌》生动鲜活地塑造了新时代“三工”形象，收获社会各界好评，赢得工人群体共情。正如主创近日重回长沙拍摄现场时所说，电视剧热播的同时，是時候让年轻人重新爱上工业。

如果说，网上“三和青年”身上的丧，代表着没有目标的浑浑噩噩和迷茫，那么《麓山之歌》所展现的则是一种向上的命运共同体。它把个体奋斗融入、融入更大叙事，从而让“金燕子”这样的女焊工技师，得以更加清晰地认清自身定位，明大势，担使命。在此语境下，“拧螺丝”不再是麻木的重复，而是精益求精的积累。

片尾在主演们一声声“师傅”的呼唤声中，包括“七一勋

章”获得者艾爱国等劳模、大国工匠、技能大师纷纷亮相。通过大国工匠的道路上，个人奋斗收获了累累硕果，也成就了灯塔工厂、标杆企业，成就了长沙“工程机械之都”的地位。“这个城市，每个人像追着太阳的向日葵一样，工人也是”，身处其中，与有荣焉。

机器是冷的，工业却是有人温度的。这温度源于热爱，而热爱源于对使命的认知、认同。它能帮助我们抵御诱惑、淡化枯燥、激发灵感、强化灵魂。这是工业之魂。所以，主演侯勇建议年轻人“择业时可以考虑进工厂”，也就有了两层意思。通过待遇提高、条件改善，吸引年轻人来；在此基础上，通过完善的制度、可见的预期，让年轻的工人们建立与职业、与企业的连接，产生共鸣共振，铸就“凡者不凡”。

长沙非遗精彩亮相澳门

长沙晚报9月26日讯(全媒体记者 宁莎鸥)9月23日至25日，由文化和旅游部支持、澳门特区政府旅游局主办的第十届澳门国际旅游(产业)博览会(以下简称“旅博会”)在澳门威尼斯人金光会展中心举办。在湖南展区，长沙非遗技艺给观众留下了深刻的印象。

在本次旅博会中，为更好地推介湖南文旅资源，湖南省文旅厅组织了长沙、张家界、郴州等三个州市4家非遗代表参会、23家旅游企业及景区参展。其中，在湖南展区里，来自长沙国家级非遗代表性项目湘绣、市级代表性项目面塑制作技艺、传统和香制作技艺精彩亮相，向大湾区、澳门和葡语系国家的市民观众精彩呈现。

展会期间，长沙面塑制作技艺代表性传承人陈金成老师在现场进行了互动体验，现场人气爆棚，受到了市民观众以及各界朋友们的喜爱和关注。在传统和香制作技艺展区，琳

琅满目的和香文创非遗产品吸引无数市民游客的青睐。人气王“美人锤”，成为展区当之无愧的销冠单品！

本届旅博会国家文化和旅游部以“美丽中国·心联璧”为主题，组织了18个省(区、市)文化和旅游行政部门、企事业单位及故宫博物院参展，并设置“文化和旅游部定点帮扶地区文旅资源展示板块”。同时，也举办了多场形式多样的推介和展演活动，集中呈现内地丰富的文化和旅游资源、景区恢复情况以及非遗文创产品。而长沙非遗也将顺势而上，立足国际平台，拓宽传播渠道，打开视野，向世界讲述长沙非遗故事，展现长沙非遗魅力，让长沙非遗插上传承传播的“星”翅走向更广阔的舞台。



124幅水彩画佳作展现“水色潇湘”

长沙晚报9月26日讯(通讯员 余余金)湖南美术馆又添新展，“水色潇湘——湖南水彩画邀请展”正在这里展出，共展出云时霖、张举毅、朱辉、黄铁山、殷保康等艺术家的124幅水彩画作品，展览将持续至11月12日。

本次展览以“三湘四水，源远流长”为主要创作方向，旨在系统而全面地展示湖南水彩画创作的整体力量和面貌，向党的二十大献礼。

《暮归》《雏鸭合暖》《塔林晨光》《椅子上的石榴》《热巴鼓舞》《窗·变》……一幅幅表现手法多样、个人风格凸显的画作吸引了众多观众的目光，大家不时驻足在作品前，仔细欣赏，拍照留念。

作为水彩画大省的湖南，是中国水彩画历史上不可忽视的力量。经过以王正德为代表的新一代湖南水彩画艺术家的努力探索，水彩画在湖湘大地展现了蓬勃生



观众在湖南美术馆观展。主办方供图

机。上世纪80年代中期，以黄铁山、朱辉、殷保康、张举毅为代表的湖南“水彩四家”引领湖南水彩画攀上艺术高峰，湖南水彩画从此在全国声名鹊起。湖湘大地广袤的地域环境、深厚的地域文化，造就了湖南水彩画群体在审美观念、创作内容、表现技法与风格特征上的鲜明特色。

本次展览由湖南美术馆、湖南省美术家协会主办，湖南省水彩画学会、湖南省美术家协会水彩画研究会、湖南省美术家协会水彩画艺术委员会协办，在湖南美术馆二楼5号、6号、特1展厅展出。观众朋友可通过湖南美术馆官网及官方微信公众号(湖南美术馆、湖南美术馆订阅号)预约参观。



扫码看相关视频



湘籍歌唱家、长沙师范杰出校友盛梅。资料图片

健康

责编/杨蔚然 美编/赵翊 校对/李乐

出门后无论检查多少遍，还是觉得自己没锁好房门，甚至坐在课堂上，也压抑不住回家检查门锁的冲动……

“强迫症不是网络调侃是我痛苦挣扎的十年”

长沙晚报全媒体记者 彭放 通讯员 程杰

25岁男子有10年病史，从未获得理解

“在社交媒体，强迫症被当成一个玩笑、一种调侃。而对于我来说，意味着10年的痛苦挣扎，意味着学业受挫、长久的孤独和羞耻。”今年25岁的小张，有着超过10年的强迫症病史。经过正规有效的治疗，他的症状已大为改善，但每当在社交媒体刷到“分分钟逼死强迫症”这类内容，过往的痛苦便会被唤醒。

大约10年前，读初中的小张在一次课间和同学发生争吵，从那以后，他总是控制不住地一遍又一遍回忆、思考同学骂他的话。他的脑子里还经常冒出一些要骂人、攻击人的想法，明知道不会行动，但仍担心自己控制不住而陷入痛苦。同时，他还出现了一些奇怪的习惯，比如和人说话前，要摸耳朵、摸头发，而且每回都要摸三次才行；出门后无

论检查多少遍，还是觉得自己没锁好房门，甚至坐在课堂上，压抑不住回家检查门锁的冲动。

小张的行为不仅被同学嘲笑，也得不到父母的理解，换来的只有责骂。近年，他的症状逐渐加重，导致在学校常常挂科，大学毕业后3年一直待业。他还一直感觉喉咙里有异物残留，因为3年前吃火锅时不小心吃下未煮熟的菜叶，他怀疑菜叶一直停留在咽喉部，感到不适，多次到医院要求医生通过手术将异物取出。

今年年初，在耳鼻咽喉科医生的指导下，小张来到湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)就诊。医生对他的病情进行了全面系统的评估，确诊为强迫性障碍，即常说的强迫症。经过一个多月住院治疗，小张

的病情得到明显改善，如今已经能正常生活作息，咽部异物感逐渐消失。出院后，在医生的指导下坚持服药，社会功能逐渐恢复，目前在工厂就职。

“如今社交媒体让‘强迫症’的名字普及，但真正的患者反而产生了不被理解的孤独感。”小张说，自己不敢在生活中提及有这个疾病，主要不是因为害怕被歧视，而是害怕对方付之一笑，“强迫症啊，我也有，看到未读消息的小红点可难受了”。于是，对话只能停留在这里，留在空气中的是无法被打破的距离感，以及在二次伤害后无法言说的痛苦。

到台阶、电线杆反设计数等。“我接诊过有一名患者，甚至要求自己每天呼出的气体是一个正方体。”程明说。临床上表现为强迫思维的，如担心自己染上某种疾病；担心自己的事没有做好，有的患者会反复回忆经历的事件、说过的话，一旦在回忆过程中被打断就要重新开始；有的患者反复纠结在一些缺乏实际意义的问题上不能停止，如“为什么会有人类的存在”等。

强迫行为是指重复的行为或心理活动，通常继发于强迫思维，目的是缓解由强迫思维带来的紧张焦虑情绪。常见的强迫行为有反复洗手、整理房间、排序、检查门窗是否锁好，看



漫画/余宁山

家长应帮助孩子增强自我掌控感

“强迫症发病多始于童年或成年早期。”程明表示，目前，强迫症的发病机制尚不明确，导致强迫症的原因有许多，生理、心理、遗传、环境等因素都可能是诱因。心理学研究发现，强迫症的形成为与小时候的不良教养方式有关。

强迫症患者的原生家庭通常具有高焦虑、高标准、高控制等特质，这“三高”特征相当大地增强了儿童对强迫症的心理易感性。这样的家长往往对孩子的错误容忍度低，造成孩子很怀疑自己的能力可以应对挑战和挫折，很怕犯错。而生活中的一些不良事件，如父母离异、受严厉批评、人际关系紧张等，可成为发病诱因。因此，父母应该为孩子营造稳定、和谐、愉悦的成长环境，培养孩子的健全人格。

据世界卫生组织的数据显示，世界范围内强迫症的终生患病率为0.8%~3.0%。国内报告的终生患病率为0.26%~0.32%。相比于抑郁症和焦虑症，强迫症的患病

秋冬是流感高发季，校园人群密集易发生传播，长沙疾控提醒——

流感高风险人群 优先及时接种流感疫苗

长沙晚报9月26日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 罗美玲)秋冬是流感高发季节，校园作为相对封闭的人群密集场所，容易发生流感病毒的传播。近日，长沙市疾控中心提醒，每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段，建议托幼机构、中小学校的教师和学生等流感高风险人群，优先及时接种流感疫苗。

幼儿和儿童免疫力低、抵抗力弱，本身是流感病毒青睐的高危人群。每年流感流行季节，儿童流感罹患率为20%至30%。相较于成年人，儿童感染流感病毒后，更易出现并发症和重症病例，出现包括重症肺炎、坏死性脑炎、暴发性心肌炎、肾衰竭等在内的流感相关严重并发症，严重者危及生命。学龄儿童的感染率高，流感病毒可在短期内快速传播形成聚集性疫情，导致班级、学校停课，引起学龄儿童缺课和父母缺勤。在新冠肺炎疫情下，流感的流行同样会大大增加防控压力。

我国每年报告的流感疫情中，90%以上发生在学校和托幼机构。而且，孩子们自控能力较弱，在学校或班级内很难时刻做到佩戴口罩、保持手卫生和社交距离等防护措施。儿童感染后，还可能把流感病毒带入家庭和社区，将进一步扩大传播的范围和风险。因此，需要家庭和校园的双重关注和防护。专家建议，每年10月底前完成免疫接种。中国疾控中心最新发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》也建议，6月龄至5岁儿童、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、重点场所人群如托幼机构、中小学校的教师和学生等流感高风险人群，应优先及时接种流感疫苗。

我国可供儿童选择的流感疫苗主要有3种：三价灭活疫苗(IIV3)、四价灭活疫苗(IIV4)和三价减毒活疫苗(LAIV3)。这三种疫苗均可提供有效的免疫保护，家长在孩子选择疫苗时可根据自身情况自愿接种任意一种流感疫苗。目前，各地流感疫苗接种工作已开展，家长可及早预约。

