

朗诵经典作品 缅怀“国歌之父”

“我们的节日·清明”长沙纪念田汉先生逝世55周年诗歌朗诵会举行



诗会现场,市民激情洋溢朗诵田汉经典作品。 均为主办方供图

长沙晚报4月1日讯(全媒体记者 尹玮 通讯员 黄皓麟)东风堪回首,诗颂忆先烈。4月1日下午,“我们的节日·清明”长沙纪念田汉先生逝世55周年诗歌朗诵会在田汉大剧院前坪广场举行。本次诗会以朗诵艺术表演形式,将田汉先生的文学艺术作品搬上舞台,纪念他为新中国文艺事业奋斗一生的光荣历程,追忆他对我国戏剧艺术做出的巨大贡献,传承弘扬他留给后人的宝贵精神财富。

清明将至,春事阑珊芳草歇,落红折心人忆别。清明既是我国传统节日,也是二十四节气之一。走进诗会现场,柱形展览墙引人注目,将田汉先生的生平事迹及作品一一呈现。还有寄语油纸伞缅怀先烈,传承红色基因希望之树两处互动区域,现场观众可在油纸伞、希望树上留下寄语。记者在现场看到,市民留言有“希望祖国越来越强大,更加繁荣”,有“缅怀田汉先生”,有“希望祖国国泰民安,山河无恙”。市民在纪念杰出的人民艺术家田汉,寄托对祖国美好未来向往的同时,也将清明慎终追远、珍重生命传统节日令亲身传承。

诗会在朗诵《义勇军进行曲》中拉开帷幕。1934年,《义勇军进行曲》在炮火声中诞生,后来被确定

为中华人民共和国国歌,为词作者田汉带来了“国歌之父”的荣光。铿锵有力的词句,凝聚了田汉心中的家国情怀,彰显出中华民族救亡图存的决心。“我们万众一心,冒着敌人的炮火前进!冒着敌人的炮火前进!前进!前进!前进!”在高亢激昂的朗诵中,诗会开场即充满感染力,现场热血沸腾。

随后,《悼聂耳》《寿夏衍四十生日》《东京遥寿舅父生日》《南归》《夜半歌声》《桂花扇》后赠欧阳子倩》等田汉不同时期的经典作品依次走上舞台。《悼聂耳》中,他对挚友的离世扼腕痛惜,泪水涟涟写下“一系金陵五更月,故交零落几吞声”。《东京遥寿舅父生日》里,他是胸怀远志的异客,意气风发写下“殷殷望后昆,为民解倒悬”。《夜半歌声》里,他化为深情款款的恋人,“你是天上的月,我是那月边的寒星”道尽痴心……通过情深意浓的朗诵,一个满怀理想和才情的诗人田汉呈现在观众眼前,在浓浓春意中荡起绵绵诗意。

接着,《田汉手中的“笔”》《你是天涯行吟者》《在国歌的旋律中仰望你》等围绕田汉创作的诗歌作品让其形象愈加饱满。诗人高适逢笔下,田汉英勇无畏、思想坚定,用手中的“笔”痛斥黑暗、抚平忧伤,“散发出时代的墨香,升华着人性的善良”。

诗人骆驼刺眼里,田汉是天涯的行吟者,“为民而写为民而说”,“用笔下的字行,种下了植入民心的树”。诗人楚人笔下,田汉是中华民族暗夜里的第一代文学巨匠,是一个坚定的共产党人,将傲然骨气融进血液……此篇中,田汉身上蕴藏的民族精神和时代精神透过当代诗人的笔触和朗诵者的演绎,迎面而来,现场观众纷纷为之振奋,掌声不断。

最后,诗会在田汉的作品《毕业歌》中达到高潮。1934年,作为电影《桃李劫》主题曲的《毕业歌》唤醒了广大青年的朝气与热情。当代,它仍激励着新时代青年“担负起天下的兴亡”,奋发向上。诗会结束后,许多观众又回到展览墙前,再度重读田汉的事迹及作品。

本次诗会以群众喜闻乐见的文艺宣传方式,演绎田汉经典作品,缅怀先烈,是宣传贯彻党的二十大精神、弘扬传承中华优秀传统文化的重要节令活动,使田汉的爱国主义精神和国歌文化更广泛深入地走进人民群众心中。

诗会由市委宣传部、市文明办、市教育局、市文旅广电局、市广播电视台及天心区委、区政府主办,天心区委宣传部、长沙田汉大剧院有限公司、长沙市潇湘诗会文学艺术发展中心承办。

“原创动漫之都”有了专业协会

长沙市动漫艺术协会成立

长沙晚报4月1日讯(全媒体记者 尹玮)4月1日,经过前期的精心筹备,长沙市动漫艺术协会正式成立,雷珺麟当选为第一届会长。

该协会是由长沙市动漫艺术领域有一定影响的专家、学者和工作者自愿组成的全市性、行业性社会团体,是非营利性社会组织,业务主管单位是长沙市文联。

动漫艺术作为一种新的艺术表现形式深受大人和小孩喜爱。回顾当代中国动漫发展历程,长沙是绕不过的一座城市,素有中国“动漫先行者”和“原创动漫之都”的美誉。1993年,火遍全国的蓝猫系列开启中国动漫新业态;2004年,“三猫一鹰”响彻全国,“动漫湘军”声名远扬;2008年,长沙动漫产量屡创新高,连续6年蝉联全国第一,掀起中国动漫新热潮;2009年,原创动漫收入突破10亿元大关,全国“动漫第一股”长沙诞生……30年来,长沙动漫艺术工作者不忘初心、勤奋耕耘,创作了一批彰显核心价值观、为人们喜闻乐见的原创优秀作品,多次荣获“优秀国产动画片一等奖”“全国百种优秀出版物”等国家级荣誉。

近五年来,长沙动漫产业在产业规模、作品质量、品牌建设、跨界融合发展、对外交流合作、人才培养等诸多领域均取得了新的成效,呈现出龙头企业稳步发展、新秀企业快速成长的新态势,如金鹰卡通卫视、山猫、天使文化、神幻九州、漫联卡通、戏酷、华视坐标等企业快速发展迅猛。长沙动漫企业创作了一批彰显核心价值观、人们喜闻乐见的原创优秀作品,如《飘洋过海来湘见》《翻开这一页》《幸福路上》《恰同学少年》等动画作品,《开心锤锤》《铁头与橘子》《我叫方小锅》等网络动画作品,《半条被子》《勇敢的红军师长》《强渡大渡河》等漫画作品,《弟子规》《三字经》《千字文》《幼学琼林》等AR漫画。

成立长沙市动漫艺术协会是开拓新时代文艺发展的新境界的形势所趋,是长沙动漫行业稳步发展、新秀企业快速成长的大好局面所需,是打造品牌、凸显集聚发展态势所趋,是凝心聚力、加强动漫艺术人才队伍建设所盼。在动漫艺术行业里摸爬滚打了近30年的艺术工作者终于有了组织。

萌娃“凹”造型



“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动2022长沙市快乐体操(幼儿组)比赛3月31日在长沙市体操学校落幕,本次大赛吸引了来自长沙市25支幼儿园代表队,共计300多名小朋友参与比赛。 长沙晚报全媒体记者 赵紫名 通讯员 谢超 摄影报道

69岁马拉松选手赛中身故,专家提醒:了解自身状况,科学、适量运动,避免意外发生

注意! 90%运动性猝死皆因“心病”

长沙晚报全媒体记者 朱炎皇 通讯员 曹旺兰

在刚刚结束的2023桂林马拉松赛事上,一名69岁选手在比赛中突然倒地,经抢救无效不幸离世,当地医院工作人员表示,死因系心脏骤停。据相关统计,在中国,长跑是运动性猝死发生率最高的运动项目。

“90%的运动性猝死都是心源性猝死。”4月1日,长沙市第三医院心血管病学科主任、主任医师张育民提醒,身体存在潜在疾病、运动量过大、没有运动习惯但突然剧烈运动等有诱发心脏骤停的风险,我们应充分了解自己的身体状况,科学、适量运动,避免意外发生。

A 90%的运动性猝死都潜在心脏疾病

心脏骤停是指心脏射血功能的突然终止,大动脉搏动消失,重要器官严重缺血缺氧,导致生命终止。张育民介绍,这种出乎意料的突然死亡,医学上又称猝死。运动员或进行体育锻炼的人,在运动中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡,称为运动性猝死。

与运动性猝死事件有关的运动项目分布研究显示,长跑(59.26%)远高于篮球(11.11%)和足球(8.64%)。

不过,张育民表示,每一例运动性猝死并非“不期而遇”,而是“蓄谋已久”,运动可能只是造成猝死的一个诱因,隐藏的心脏病是运动性猝死的“幕后黑手”。

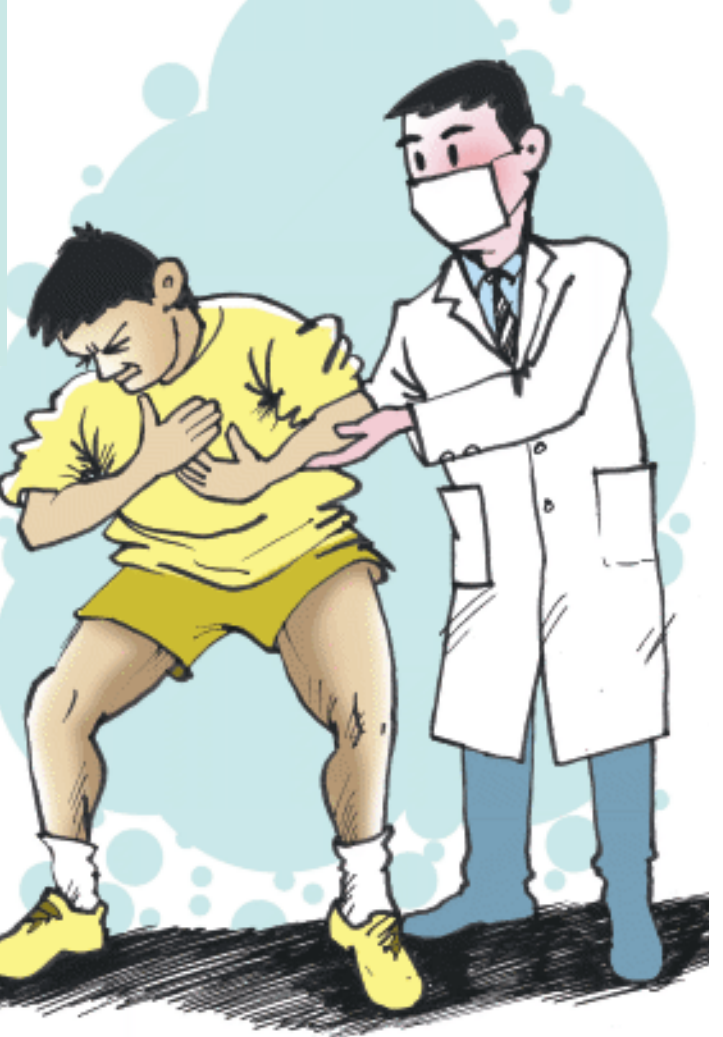
“90%的运动性猝死都是心源性猝死,也就是说,这些人发病是由运动和潜在的心脏病共同引起。”张育民说,导致运动性猝死的常见心脏病有肥厚型心肌病、冠状动脉畸形、心肌炎、冠心病、先天性心脏病等。因此,有此类疾病的患者,以及有高血压病史、吸烟、血脂异常、糖尿病、早发心血管病家族史或肥胖等罹患心血管疾病风险较高的人群,应避免参加剧烈运动。

B 出现胸闷心慌等先兆应警惕

张育民提醒,剧烈运动的时候出现猝死,往往“有迹可循”,会出现以下先兆表现,应引起警惕。

胸闷:如果近期突然出现活动后胸闷的情况,休息后可缓解,提示可能患了冠心病。如果以前就有胸闷的症状,近期症状加重,说明以前稳定的斑块随时可能发展为大的破损,导致急性心梗的发生。

心慌:多数心律失常的危险性较小,不会引发猝死,但如果是频繁发作的室性心律失常,则有发展为室颤的风险。



插图/余宁山

心跳过缓:心率小于50次/分,血压变低,容易出现长时间的心脏停搏,导致猝死。

晕厥:这是猝死的重要前兆,晕厥有时持续几秒钟后能自行恢复,如果不能恢复,便可能造成猝死。因此,出现不明原因的晕厥,应提高警惕,尽快查明原因。

不明原因的疲乏:出现不明原因的疲乏、乏力,或伴有胸闷、水肿,应警惕猝死的发生,这种情况可能是心肌炎或心肌病造成的。心肌炎在年轻人中比较多见,通常见于感冒1至2周后出现疲乏、胸闷、乏力等症状,极易引起急性心衰。这种情况下,严禁重体力活动,应卧床静养。

眼前发黑和肢体麻木:卒中也是引起猝死的重要原因。如果出现单侧看不到东西、单侧肢体麻木、乏力,或走路不稳、有踩棉花感,应警惕脑卒中的发生。

出现大汗淋漓、面色苍白等症状也预示着突发恶性心律失常的可能,应及时停止运动进行休息。若症状不能缓解,就要及时就医。

C 黄金抢救时间仅4分钟,应立即进行心肺复苏

一旦出现心源性猝死,黄金抢救时间仅4分钟。4分钟后,脑细胞就会出现不可逆转的损害;超过10分钟,即使病人抢救过来,也可能脑死亡成为植物人。

“掌握一定的院前急救知识,在身边人发生心源性猝死时,就能第一时间有效救治,挽救生命。”张育民表示,任何人都有可能成为第一救援者,一旦发现身边人出现胸闷、胸痛、憋气、心慌等症状,应在4分钟内按步骤施救:通过呼喊拍背,判定患者是否丧失意识;呼叫旁人打120急救电话,取来体外便携式除颤仪(AED);触摸患者有无颈动脉搏动,观察其胸廓是否有起伏运动;如果患者没有动脉搏动和呼吸,则考虑心脏骤停,应立即进行心肺复苏。

心肺复苏步骤分为CAB:C(circulation support)为胸外心脏按压。将病人平卧在平坦的地方,抢救者在病人的右侧,左手掌根部置于病人胸前胸骨下段,右手掌压在左手背上,两手的手指翘起不接触病人的胸壁,伸直双臂,肘关节不弯曲,用双肩向下压而形成压力,将胸骨下压4至5厘米(小儿为1至2厘米)。

A(airway control)为开放气道。抢救者一般跪在病人的右侧,左手放在病人的前额上用力向后压,右手手指放在下颌角,将头部向上向前抬起。注意让病人仰头,使病人的口腔、咽喉轴呈直线,防止舌头阻塞气道口,保持气道通畅。

B(breathing support)为人工呼吸。抢救者右手向下压颌部,撑开病人的口,左手拇指和食指捏住鼻孔,用双唇包住病人的口,时间不宜过长,以免发生急性胃扩张。

C、B步骤应循环进行,按压30次之后做2次人工呼吸,通常一个抢救周期为3轮(约2分钟)。这期间,若旁人拿来了体外便携式除颤仪(AED),应第一时间按除颤仪的操作流程评估患者是否需要除颤。注意任何时间勿停止心脏按压。经过30分钟的抢救,若病人瞳孔由大变小、能自主呼吸、心跳恢复等,可认为心肺复苏成功。

D 避免运动性猝死重在合理运动健身

当然,避免运动性猝死不是说不要运动,适当运动有助于身体健康。张育民表示,人们应该以科学知识为指导,把握正确锻炼、适度运动的原则,视自身情况量力而为,更合理地运动健身。

先要确定自己是否适合运动。既往有心脏病病史且伴有高血压、糖尿病、高脂血症等人群,运动过程中出现头痛头晕、胸痛、心悸等症状,必须马上停止运动,并及时就医。

选择最佳运动时间。春季昼夜温差大,早上和晚上尽量避免运动,天冷情况下血管容易收缩,从而增加心脏的负担,增加猝死风险。傍晚是一天当中最佳的运动时间,身体的适应能力最佳,肌肉最为柔韧,人的体能达到顶峰,可以做一些比较高强度的运动。

张育民提醒,运动前要做热身和放松运动,适应相应环境,适量补充水分,不宜盲目坚持,尽量避免自己从未经历过的剧烈运动。

每天一杯奶茶,21岁女生血糖“狂飙”

专家提醒:注意饮食及生活方式,定期监测血糖

长沙晚报4月1日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 文紫娟 王霞)“没想到,我天天喝奶茶,竟然把自己喝进了医院。”3月30日,从湖南省人民医院内分泌科出院的瑶瑶(化名)对医护人员说,“我一定要戒掉经常喝奶茶的习惯,并定期来医院复诊。”

21岁的瑶瑶不爱喝水,口干就喝可乐、雪碧等碳酸饮料。最近两年,她喜欢上了喝奶茶,平均每天至少喝1杯奶茶,加上当代年轻人的通病,喜欢熬夜、凌晨两三点不休息是常态。在今年3月的一次体检中,瑶瑶发现自己空腹血糖竟然高达17.9毫摩尔/升。几天前,她来到湖南省人民医院内分泌科就诊,医生检查发现她存在糖尿病酮症,同时有血脂、尿酸显著升高的情况,还出现了肥胖和脂肪肝等。

湖南省人民医院内分泌一病区主任张弛介绍,不健康的饮食及生活习惯容易出现“高血糖+高血脂+尿酸高”等代谢紊乱的情况,如果不及时控制,可能出现糖尿病酮症酸中毒等危重情况,且长期慢性高血糖将明显增加心脑血管疾病的风险。

糖尿病是在一定遗传及环境因素影响下出现的慢性血糖升高的代谢性疾病,目前糖尿病的发病机制尚未研究清楚。据统计,2型糖尿病的遗传概率为51.2%至73.8%。张弛提醒,如果家中直系亲属患有糖尿病,一定要特别注意自己的饮食及生活方式,限制高糖及高热量食物的摄入,多运动,控制体重,养成健康的生活方式。

此外,定期监测血糖,如果空腹血糖超过7毫摩尔/升,餐后2小时血糖超过11.1毫摩尔/升,或者随机血糖超过11.1毫摩尔/升,糖化血红蛋白大于6.5%,就要考虑糖尿病的可能,并进行相关的治疗,避免出现严重的糖尿病急性或慢性并发症。

暴饮暴食,体重骤减22公斤?

因被前男友嘲讽,她疯狂减肥患上神经性贪食症

长沙晚报4月1日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 李冯伟 葛伟)25岁的依依(化名)自两年前开始节食减肥,成功减重后却变得抑制不住地暴饮暴食。近日,在湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)心身医学科,依依被诊断为神经性贪食症,这是一种多见于女性的心理性进食障碍。

据悉,神经性贪食症主要表现为反复发作、不可控制的暴食,随后又常常采用自我诱吐、催泻、禁食、过度运动等不恰当的方式过度减肥,这些行为通常与患者对自身体型的过度关注和不容客观的评价有关。

周亚男提醒,偶尔出现暴饮暴食导致饱胀难受不能诊断为神经性贪食症,只有暴食行为发生频繁,平均每周发生两次及以上并且持续时间长达3个月才达到诊断标准。如果有上述症状,应到正规医院的心身医学科就诊,接受综合治疗。

该院心身医学科副主任医师