

“谭盾WE-音乐节”在香港举行,长沙交响乐团受邀加盟

演绎古典与摇滚穿越时空的对话



谭盾在指挥。
均为长沙晚报
通讯员 朱寒冰 摄



长沙交响乐团成立以来,首次赴港演出。

长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 赵紫名 通讯员 李佳蔚 向帆)12月6日至10日,“谭盾WE-音乐节”在香港文化中心大剧院举行。长沙交响乐团受邀加盟此次音乐节,在谭盾先生带领下与杭盖摇滚乐队、歌手谭维维于12月9日、10日共同为香港人民献上两场《谭盾:巴赫摇滚与杭盖——当巴赫遇见成吉思汗》交响摇滚音乐盛宴。

再次携手谭盾,长沙交响乐团首次赴港演出

本次音乐节由香港特区政府康乐及文化事务署主办,香港“文化推广大使”、长沙交响乐团终身荣誉艺术总监、国际知名作曲家兼指挥家谭盾策划,集合一众内地、香港和海外的音乐家、舞蹈家和乐团,呈现崭新的音乐、舞蹈和视觉艺术,并借此东西交融的音乐盛会,将香港打造成文化艺术交流的国际舞台,让你我他相聚香江,展示香港中西文化荟萃的特质。

自2021年起,长沙交响乐团先后在长沙、上海、无锡、宁波、广州、武汉、江永成功与谭盾先生合作了《武侠三部曲》《交响摇滚·巴赫宇宙》《微电影交响诗:女书》《敦煌五乐神》等多部作品,收获了一众好评。本次,也是长沙交响乐团成立以来,首次赴港演出,为此乐团做了充足的准备,以最饱满的精神状态展现出乐团高质量的艺术水准,为促进内地与香港的音乐文化交流,担当内地与香港双向文化沟通桥梁做出一份贡献与努力。

连接西方与东方,打造超越民族与时间的音乐盛宴

12月9日晚,以交响摇滚艺术形式呈现的《谭盾:巴赫摇滚与杭盖——当巴赫遇见成吉思汗》压轴登场。谭盾携长沙交响乐团,联合杭盖摇滚乐队以“古典音乐之父”巴赫的作品为媒介,将经典与摇滚音乐结合,配合数码动画和多媒体技术,连接西方与东方、过去与未来、科技与自然,在香港这个文化艺术交流的国际舞台打造了一场超越民族与时间的音乐盛宴。音乐会现场座无虚席,1700多名观众共同欣赏了这台高水平的交响盛宴。

音乐会以《前奏曲与赋格-宇宙》拉开序幕,紧接着巴赫《轮回》《创意曲-四季》与《四个音的交响:巴赫BACH轮番演奏,中间还穿插了杭盖《初升太阳》《花斑马》《前奏曲-当巴赫遇见成吉思汗》等作品,可谓精彩纷呈。音乐会还特邀唱作歌手谭维维,以其东方朴素的声乐传统风格配以西方乐器的形式,演绎取材自中国不同地区的民俗音乐:女腔四首《老腔》《哭腔》《水

腔》和《秦腔》,与杭盖摇滚乐队的草原气概相映成趣。

随后,杭盖乐队《美丽的草原我的家》《波如来》《酒歌》《希格肯日》《丁吉图湾》和《鸿雁》等代表作奏响。杭盖乐队以古老的游牧歌谣、地道的蒙古歌曲为根源,把大草原上的阳光、山河、草原与把酒言欢的畅意带到了香港这座浪漫繁华、风格鲜明的都市。《香港半导体》、手机交响诗《帕萨卡利亚:风与鸟》更将演出推向高潮。在乐曲进行中,谭盾指挥乐团与听众们一起拿出手机播放微信平台鸟叫音频,瞬间现场仿佛回到大自然森林一般。

谭盾、杭盖与长沙交响乐团的精彩演绎为听众们打造了一个超越民族与时间的实验性巴赫宇宙。演出把西方与东方的音乐元素、巴赫的数理之美与杭盖的粗犷随性相互融合、碰撞、交织,音乐的跌宕起伏紧紧揪住了台下每一位听众的心,音乐会在热烈的掌声和欢呼声中圆满落幕。

从称霸中原到盛极而衰

山西省前考古所长在长博讲述“晋国霸业”

长沙晚报12月9日讯(通讯员 陈子慧 刘晴贤 全媒体记者 任波)9日下午,“晋国霸业——山西出土两周文物精华展”特展首场讲座《考古晋国》在长沙博物馆一楼报告厅举行。主讲人山西大学考古文博学院谢尧亭教授为长沙市民朋友讲述新世纪山西周代考古发现与成果,现场200名观众参与。

谢尧亭教授原为山西省考古研究所所长,长期致力于两周田野考古发掘和研究,主持或参与田野考古发掘37项。讲座中他首先结合自己田野发掘的经验,对山西地区两周墓葬的发掘情况进行了总体介绍,然后以晋国发展的时间线展开,循序渐进地讲述了晋国从分封、扩张到称霸中原,再到盛极而衰、三家分晋的历史阶段中相关的考古重大成果,最后对晋国的总体发展脉络和重要节点进行了小结。讲座不仅

让观众对晋国的发展历史有了整体了解,也让市民感受到晋国深厚的历史积淀和鲜明的文化特质,感悟到中华历史文化的魅力。据悉,“晋国霸业——山西出土两周文物精华展”由长沙市文化旅游广电局主办,长沙博物馆和山西博物院联合承办。展出149件(套)珍贵文物,涵盖青铜礼乐器、车马器、兵器等,展现晋国600余年历史、晋式青铜器的特色以及我国古代青铜文化的辉煌灿烂。特展免费展出至2024年3月17日,展览期间还将推出讲座、导赏、青少年导览、触摸体验等丰富多彩的教育活动。关注长沙博物馆微信公众号可以第一时间了解活动动态。



全省青少年剑客长沙论剑

湖南省击剑俱乐部联赛(总决赛)开打

长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥)9日,2023年湖南省击剑俱乐部联赛(总决赛)在湖南省青少年击剑训练基地——长雅中学体育馆举行。赛事为期两天,本年度湖南省击剑俱乐部联赛积分前32名的优秀运动员参与,各组别共吸引了长沙、常德、衡阳、娄底等11个地州市30多家俱乐部的600多名运动员参赛。

在比赛中,选手们充分展示了击剑运动的魅力,他们灵活的步伐、敏锐的反应,以及精湛的剑术都给观众留下了深刻的印象。每一场比赛都充满了紧张刺激的气氛,无论是单人对战还是团体赛,选手们都全力以赴,展现出了极高的竞技水平。本次比赛的成功举办,不仅提高了湖南省击剑运动的整体水平,也增强了全省各地市俱乐部之间的交流与合作。同时,也为广大击剑爱好者提供了一个展示技艺、交流经验的平台。

今年,湖南击剑项目取得全面突破,在刚刚结束的第一届全国学生(青年)运动会上,长沙市击剑队取得历史性突破,获得女子花剑团体冠军。同时今年湖南省击剑专业队获得全国击剑冠军赛女子花剑和男子佩剑第一站、第二站的冠军,及年终总决赛男子佩剑的亚军,全国击剑锦标赛女子花剑个人赛季军的优异成绩。全省俱乐部培养方面,湖南省振翔青少年击剑俱乐部学员高天获得第十四届中国中学生击剑锦标赛高中组花剑个人冠军,聚力击剑俱乐部学员廖宇泽获得高中组男子佩剑个人亚军,明德中学击剑队获得高中组男子重剑团体亚军,长雅中学击剑队获得初中组男子花剑团体亚军。

赛事由湖南省体育局主办,湖南省击剑协会承办,长沙市长雅中学及全省各地市击剑协会等共同协办,湖南省振翔青少年击剑俱乐部有限责任公司运营。

健康

降压药“不务正业”,人人都能用它治脱吗?

外用米诺地尔几乎不会进入血液循环,但也存在个别过量吸收的案例,血压正常的脱发者使用时更需遵医嘱

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陶艳 尚小桂

据最新的《中国人头皮健康白皮书》数据显示,我国脱发人数已超2.5亿,平均每6人中就有1人脱发。其中,30岁前脱发的比例达84%,较上一代人的脱发年龄提前了20年,脱发日趋年轻化。于是,“如何防脱”成为许多人关注的话题。

近期,市民吴先生看到网友推荐,一款原本用来治高血压的药——米诺地尔,因其副作用“生头发”受到青睐,甚至被冠以“脱发克星”。降压药为什么还能治疗脱发?有没有副作用?血压正常的普通人群使用会不会出现低血压?近日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤科专家进行了权威解读。

降压药变身“脱发克星”的蜕变史

该院皮肤科主任、主任医师汪海珍介绍,米诺地尔其实是一种周围血管舒张药,最开始研发时用于治疗高血压,名叫“长压定、敏乐啉”。

1971年,临床试验中发现,用它超过2个月会出现副作用——多毛症。这对于有脱发困扰的高血压患者来说,无疑是一大喜讯。他们惊喜地发现,自己脱落的头发又长回来了,可以称得上“脱发克星”。于是,外用米诺地尔治疗脱发应运而生。1987年,美国食品药品监督管理局(FDA)批准2%米诺地尔在美国上市,用于治疗男性脱发。

在广泛的临床应用中,米诺地尔被发现可以调节毛囊生长周期,局部长期使用,可刺激雄激素性脱发和斑秃患者的毛发生长,男女皆可使用。如果把头发比作森林树木,头皮比作森林土壤,那么血管就是滋养森林的涓涓细流。米诺地尔不仅能够扩张血管,增加“溪流”的宽度和流量,还能如春风拂柳,让“森林”精神抖擞快速生长。在临床上,米诺地尔治疗脱发的有效率为60%~70%。



漫画/余宁山

血压正常的脱发者,更需要遵医嘱使用

米诺地尔制剂的主要成分是米诺地尔,口服能促进周围血管舒张,降低周围血管阻力,在临床上主要用于治疗高血压、冠心病、心绞痛等疾病。

但汪海珍表示,外用米诺地尔几乎不会被吸收进入血液循环,但由于个体差异,也存在个别过量吸收的案例,并表现出本身的降压效果,出现的副作用包括脸红、头晕、心跳加快和直立性低血压(罕见)。此外,部分患者可能产生皮肤红斑、瘙痒、脱屑等刺激反应。因此,血压正常的脱发者,更需要遵医嘱使用。

该药起效一般需要3个月以上的时间,使用时间越长效果越好。一旦决定使用,就要坚持。需要按时按量,避

免用药剂量不足或不规律,如果达不到要求,毛囊就无法得到规律性的刺激,生效效果会降低。

使用的时候尽量抓开头发,露出头皮把药物喷在头皮上,有利于药物的吸收。而米诺地尔的副作用,一般会在用药后3~20天表现出来,如果这个时间段没有出现头皮红痒、头痛头晕等副作用,可能以后也不会再有。如果脱发时间为5年以上,治疗有效率会低到40%以下。



用药后头发狂脱与病理脱发性质不同

使用过米诺地尔的患者反映,一开始会出现可怕的头发“狂脱期”,感觉脱发比之前更严重了,这是为什么呢?

该院毛发医学中心负责人、主治医师张予晋表示,出现头发“狂脱期”是正常现象,这个脱发的性质与病理性脱发是不一样的。只是用药后,毛囊激活加速了循环周期,将本就要脱落的头发集中在某一时间段脱落,本质上是一种新陈代谢。一般用药后的2到4周会感觉越用越脱,脱发持续时间也是2至4周,然后进入生长期。从另一方面说明,用药区域的毛囊对药物反应较好。

如今,熬夜、宿醉、压力……致使许多90后、00后相继进入脱发圈。脱发本质上是“很多脱发”疾病的统

称,而不是“一”种疾病。一般来说,正常人每天可以有不同程度、不同数量的头发脱落,但这种脱发并不是病,只有当一个人的头发每天脱落数量超过100根时,或者说某一位出现头发明显减少,才可称为病态脱发。

脱发疾病主要分为非瘢痕性和瘢痕性,前者包括雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发、拔毛癖、牵拉性脱发等,主要特征是毛发虽然脱落,但毛囊一般还在,可以治疗;后者主要包括外伤性瘢痕脱发、头癣瘢痕脱发、纤维性脱发、盘状红斑狼疮脱发、脱发性毛囊炎等,典型特征是毛囊已经损坏,只能根据情况进行手术治疗。临床常见的脱发主要包括雄激素性脱发、休止期脱发以及斑秃。

预防脱发避免快速减肥,尤其是节食减肥

张予晋介绍,大家所说的掉头发表多,大部分指的是休止期脱发,主要是营养、疾病、精神压力、药物等因素导致,毛囊快速进入休止期,出现头发“一抓一大把”的情况。

掉多少根头发才算脱发呢?头发牵拉试验可确定是否存在活动性脱发。试验时,5天不洗头,捏住50~60根头发的头皮端,从近端向远端拉拽,如果有超过6根毛发被轻易拔出,提示存在活动性脱发。头发牵拉试验获得的毛发近端可用显微镜检查,以明确脱发的类型,如休止期、生长期、营养不良或断发。

对于如何预防和减轻掉头发,需要注意:避免短时间内毛囊营养的缺乏;避免快速减肥,尤其是节食减肥;均衡饮食,避免挑食,少吃刺激性食物;避免过度的精神刺激,舒缓情绪;避免长期熬夜,睡眠不足;慎用使用会导致脱发的药物;积极治疗糖尿病、红斑狼疮等原发性疾病。

日常可补充矿物质、维生素、氨基酸等,多补充优质蛋白质和碳水化合物,多吃优质肉类如鱼肉、牛肉等。

平时洗头应注意,适当清洁头发,不同发质选择不同洗护品,清洁频次也要有所不同。洗头的水温不宜过高,应控制在38℃~40℃,以免损伤头皮。洗发时,可轻轻按摩头皮促进局部血液循环,同时彻底清洗洗发水残余。充分擦干头发(无水滴落)后,再用吹风机冷热交替吹头发,尽量让吹风机距离头发10~15厘米。减少头发烫染,不要滥用护发产品。

发现自己有脱发现象,要及时到正规医院就诊。一些广告宣传的具有乌发、防脱发功能的洗发水之类,都是没有科学依据的。

张予晋表示,毛囊有限,值得我们像对待眼睛一样对待毛发。面对脱发问题,要从改善不良的生活习惯着手,不轻信、不迷信某一种药物,尤其要注意早诊断、早治疗。

注意!有一种头晕眼花是颈椎引起的

医生:平时注意颈部保健,天冷时加强颈部保暖

长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 周彩云)近日,宋女士因头晕不适来到长沙市第四医院神经内科学科就诊,经检查,竟然是颈椎病引起的。该院骨科五病区主任、主任医师李强表示,颈椎病与日常不良生活习惯息息相关,平时一定要注意颈部的保健,天冷时加强颈部保暖。

宋女士就诊时,接诊医生在完善相关检查排除神经医学方面的疾病后,邀请骨科五病区(脊柱、运动医学科)医生会诊。完善颈椎检查,结果提示颈椎病,医生立即为宋女士调整了治疗方案,在对症治疗和局部理疗等保守治疗下,一周后,宋女士头晕眼花等症状明显缓解,目前已出院。

头晕可能是我们日常生活中最常出现的症状,或是因为突然站起,或是坐的时间久了,都有可能引起瞬间的头晕。正因如此,人们对头晕见怪不怪。其实,头晕也是颈椎病最常见的临床症状表现之一,通常表现为头晕突然发作,严重起来天旋地转甚至晕倒。所以,有的头晕不能大意。

李强表示,颈椎病分为很多种,通常由日常生活中颈椎长期处于某种姿势、外伤、椎间盘退变等因素引起。头晕是椎动脉供血不足的症状之一,如果不及治疗会出现猝倒、晕厥、视力模糊等后果。

怎么判断颈椎病引起的头晕呢?在头屈伸、旋转时,是否伴随着头晕的情况;出现头晕时,是否伴随颈项疼痛、颈项酸痛,甚至上肢无力、手指发麻、手握物无力等症状。如果两个情况都符合,头晕就有可能是颈椎病引起的。

李强提醒,长时间低头工作、看电子设备、走路和坐姿不端正、不运动等,均会对颈椎造成伤害,所以要纠正这些不良的生活习惯。平时要注意颈部保健,低头工作一定时间后要休息10分钟左右,也可以做米字操、圆周运动等活动颈椎,还可以通过有氧运动如游泳、锻炼颈椎及颈部肌肉。如果颈椎曲度变直,可以佩戴颈托进行固定,或者睡觉的时候在颈部后方垫入软枕进行有效支撑,起到保护颈椎的作用;天气寒冷时需要对颈椎部位加强保暖;饮食方面,建议多进食富含蛋白质的食物及新鲜的蔬菜、水果。一旦出现颈部的僵硬和疼痛,应注意是否发生了颈椎病,如果伴有上肢麻木、眩晕、行走不稳的现象,要及时就医。