

文体·健康

金秋十月欢度中秋国庆

天津大剧院十场演出邀您共庆双节

□记者秦帆

本报讯 天津大剧院“十一”期间共有十场演出轮番登台,与市民们共度长假。

9月30日,中央歌剧院音乐总监、首席指挥杨洋携手中央歌剧院院长、艺术总监、小提琴首席刘志云亲率中央歌剧院交响乐团登台天津大剧院平台剧场,用《红旗颂》《亮剑》《红色娘子军组曲》《瑶族舞曲》等一首首经典歌曲歌颂祖国。除此之外,10月2日,中央歌剧院交响乐团还将携手有着“最美蝴蝶夫人”之称的张立萍、“中国百灵鸟”么红以及著名男高音歌唱家薛皓垠带来世界著名歌剧选段音乐会。届时,津门观众朋友们将欣赏到威尔第、普契尼等歌

剧大师的经典歌剧选段,聆听在天津大剧院户外平台剧场唱响的《为艺术为爱情》《冰凉的小手》《人们叫我咪咪》《今夜无人入睡》《女人善变》等经典歌剧选段。

同时,由天津人民艺术剧院创排的话剧《雷雨》可谓是津门观众最熟悉以及最喜爱的一版《雷雨》,10月1日至7日,在天津大剧院歌剧院,这部曹禺大师的经典作品将再度与您见面,连演七场与您一起共度国庆小长假的休闲时光。《雷雨》是我国戏剧大师曹禺先生的处女作,也是其成名作,是中国现代文学史上划时代的经典和里程碑。它奠定了中国现代话剧极为坚实的基础,代表中国话剧艺术由此走向成熟。1933年曹禺23岁正在清华大学读书时,就完

成了他的处女作《雷雨》。创作《雷雨》过程中,剧本经过五年的构思酝酿,在半年时间内五易其稿方完成。这部作品一经发表,当即在全国引起了广泛轰动,影响遍及海内外。从此,《雷雨》成为中国话剧史上演出最多、演出团体最多的杰作。

为纪念“乐圣”贝多芬诞辰250周年,10月6日,北京交响乐团艺术总监、首席常任指挥李飏将领衔保利天歌节日交响乐团,登台天津大剧院音乐厅演绎三部贝多芬的作品——《艾格蒙特序曲》《C大调三重协奏曲》《A大调第七交响曲》。除了李飏的执棒之外,更有中国音乐学院管弦系主任、教授、小提琴演奏家黄滨,旅德青年钢琴演奏家万捷旋以及大提琴家马雯的加盟,她们将与

乐团共同带来贝多芬的《C大调三重协奏曲》(Op.56)。

值得一提的是,本次演出的乐团是保利天歌节日交响乐团,他们曾在9月18日的天津大剧院《中国三大男高音全球巡演天津音乐会》上首次亮相。乐团由北京保利剧院管理有限公司与天津歌舞剧院携手共同成立。双方本着“加强合作,优势互补,相互协作,互利双赢”的原则,以剧目演出为核心,围绕双方在演艺产业链上下游的优势资源,开展多方面合作。基于保利院线全国剧场、剧目创作领域的影响力,及天津歌舞剧院的艺术家、创作人员及专家资源,双方共同策划及组织艺术论坛、跨地域间文化交流等文化活动,共同研发创作及策划制作剧目。

“中国体育国庆档”系列赛事精彩纷呈

今年国庆节期间,体育总局将推出“中国体育国庆档”系列赛事。系列赛事涵盖排球、篮球、乒乓球等热门项目,为全国的体育爱好者们送上观赛“盛宴”。

据了解,系列赛事涵盖14个夏季项目、5个冬季项目比赛、6个青少年比赛活动和1个群体项目比赛,共计26项。系列赛事举办时间从9月26日开始至10月14日结束,各项赛事将在做好疫情防控工作、确保安全的前提下相继展开。

“中国体育国庆档”系列赛事中,多项比赛堪称国内最顶尖的对决。比赛周期内,全国女排锦标赛、全国乒乓球锦标赛、羽毛球嘉年华暨汤尤杯模拟赛、全国游泳冠军赛等顶级赛事将连番上演。

据了解,“中国体育国庆档”全部26项赛事将分别通过中央电视台体育频道和“体育+”频道、中国教育电视台第4频道、地方电视台,以及20余家网络和手机媒体平台同步直播。

据悉,未来国家体育总局还将不断推出各类体育节假日档系列赛事,满足群众的观赛需求,丰富群众的休闲文化生活。

据新华网

《2020 春天纪事》聚焦疫情中的心理重建



2020年的春天,突如其来的疫情打破了宁静的生活。对中国乃至世界来说,这都是一次严重的危机和严峻的考验。面对这起重大突发公共卫生事件,人们该如何应对自己的不安?危机时刻,整个社会又该如何应对疫情造成的冲击?

由中央广播电视总台影视剧纪录

片中心拍摄制作的4集纪录片《2020春天纪事》在央视纪录频道连续播出,纪录片以科研人员努力攻关、平凡人勇敢生活、心理学界积极干预为线索,用一个个真实的故事记录了中国战役的艰辛历程。

与以往抗疫纪录片更关注医疗救助的主题不同,《2020 春天纪事》关注疫情防控阻击战中心理医生真实的工作状态,通过对亲历者的采访和相关心理干预过程的影像重现,深度记录了理性平和、亲善友爱、科学自信的成熟社会是如何展开心态建设的。

无论是奔赴武汉进行指导的国家卫健委心理干预医疗队专家马弘,还是在武汉自觉开展工作的武汉理工大学心理教育研究所所长雷五明,他们都坚定地认为,在这场疫情中要密切关注人们的心理健康,尽早把高风险人群分离出来,通过线上和线下结合的方式照顾并引导他们,倡导积极有效的社会支持,真正帮助人们走出生理和心理的“重灾区”,提升人们的自我疗愈能力,为回归社会做好充分准备。

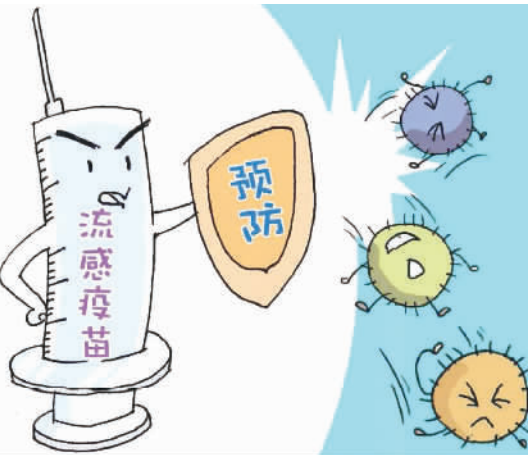
纪录片从心理学家和一线社会工作者视角出发,通过他们在实践中的

主动介入和相关知识科普,疫情中的人们有效地重获内心的安定。在记录镜头之下,观众看到了聊谈、抚慰、分享对于心理治愈起到的积极作用,见证了疫情高压下人们从恐慌到安定的心理变化过程,了解了个体和社会的心理健康对于抵御灾难的积极作用与意义。

不少网友看后纷纷表示:“情感朴实真挚,既有生命的逝去,更多的是人们面对困境的坚守”“年度最温暖的纪录片,在疫情黑暗之下展现出的爱与希望,是最珍贵的”“这是一场噩梦,但我们中国人用我们的信念,团结勇敢去战胜了这个噩梦”。这些发自肺腑的对英雄的致敬,对平凡人的歌颂,对中华民族的热爱和赞美,正是纪录片纪实的意义和价值所在。

置身于近百年来人类最大的公共卫生事件之中,《2020 春天纪事》以坚持理性、不失悲悯的创作态度,用事实展现了中国在疫情防控中的积极作为和进展成效,将中国抗疫实践的经验传递给国际社会,为今天、为未来,留下一部弥足珍贵的影像样本。

据新华网



流感疫苗 您会选择吗

为什么需要每年接种

通常在接种流感疫苗之后2到4周就可以产生足够的保护性抗体,从而减少流感病毒的侵袭。这种保护作用一般可维持6到8个月。

需要提醒的是,流感疫苗应当每年接种。主要有两个原因,一是流感病毒特别容易发生变异,流感疫苗必须要能应对当年流行的毒株,所以疫苗的组成成分需要不断地调整。这就意味着上一年的疫苗对下一年流行的流感病毒毒株可能是无效的。二是因为接种6到8个月,接种者体内的抗体滴度(产生阳性结果的最低浓度)会显著下降,已经没有保护性了。所以流感疫苗

需要每年接种。

今年由于新冠肺炎疫情的严重形势,即将到来的冬春季节很可能会出现新冠肺炎与流感等呼吸道传染病叠加流行的情况。根据中国疾控中心近日印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020—2021)》,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等高危人群,患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高,因此上述人群及医务工作者是流感疫苗接种的重点人群。除此之外,养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工,托幼机构、中小学校的教师和学生,6月龄以下婴



儿的家庭成员和看护人员以及备孕的女性,也是推荐接种人群。

有些人可能在接种流感疫苗之后还是得了流感,这是怎么回事呢?任何疫苗的保护效果都不可能达到100%,大约在50%到70%左右。接种疫苗后抗体的产生也需一段时间,一般2到4周抗体水平才会达到高峰,而老年人可能更长,甚至需要4周以上。流感的常见潜伏期为1到4天,故很可能还未产生足够的抗体就已经感染流感病毒了。因此打了流感疫苗也有可能得流感,但打过之后再得流感,发生严重并发病的几率要小很多。

为0.2毫升。四价灭活疫苗适用于36月龄以上人群,剂型为0.5毫升。

简单来讲,3岁以下的幼儿,只能选择三价灭活疫苗0.25毫升;3岁至17岁的儿童和青少年,三种疫苗都可以选择;17岁以上成年人只能选三价和四价灭活疫苗。四价灭活疫苗和三价灭活疫苗在安全性上没有区别,而且国产的流感疫苗和进口流感疫苗的安全性也没有显著性差别,没有优先推荐,大家可以自愿选择一种疫苗接种,以减少感染和传播流感病毒的风险。

应主要有接种部位的红肿、痛、硬结、瘀斑等局部反应,以及发热、头痛、头晕、肌痛、乏力等全身反应。一般这些情况都很轻微,1到2天会自然消失,无需治疗。如出现高热不退、过敏性紫癜等罕见的不良反应,要尽快就医,给予相应处理及治疗。有急性疾病或在慢性疾病的急性发作期,建议延迟注射,等症状消失后再接种。

据《北京日报》

庆祝西藏昌都解放70周年
摄影展将在津举行

□记者李汝斌

本报讯 昨天,从天津市人民政府合作交流办公室获悉,庆祝西藏昌都解放70周年摄影展将于本周六(26日)在天津博物馆四楼未来大厅开展,展出时间从9月26日至10月15日。

据悉,本次摄影展由西藏自治区昌都市人民政府、市委宣传部和昌都市文学艺术界联合会联手天津市文旅局、天津市人民政府合作交流办公室、天津市对口支援西藏工作

前方指挥部、天津市文化旅游摄影协会等部门共同举办。

西藏昌都是天津援藏对口帮扶的地区,至今津藏情深已经走过26个年头,随着全国脱贫攻坚战的打响,天津市政府更是加大对昌都地区的帮扶援助,使得昌都的经济、文化等多方面发生了巨大变化。本次摄影展汇聚了津藏两地摄影家的优秀作品,展现昌都地区的风土人情以及藏民奔向小康的生活巨变。同时,开幕式现场还将有文艺表演和天津著名书画家的书画捐赠活动。

中建二局四公司
举办职工篮球赛

□记者王洪宇 通讯员邵洪军

本报讯 日前,由中建二局四公司工会主办,中建二局四公司直营事业部承办的2020年“四合攻坚杯”职工篮球赛举行,该比赛加强了职工文化建设,丰富了职工业余文化生活。

两天的比赛中,参赛职工个个球技突出、斗志昂扬,发扬攻坚精神,团结协作,顽强拼搏,赛出了团结友谊,赛

出了央企风采,彰显了良好的体育竞技精神。队员们挥洒汗水奋力争抢每一个篮板球,场外观众更是热情高涨,欢呼声、呐喊声让篮球比赛气氛不断升温。公司“四合”职工篮球赛作为一年一度的大型体育赛事,既是强健职工体魄、增进职工交流的重要途径,也有助于增强职工企业归属感,团结动员广大职工为推动企业高质量发展而努力奋斗。



9月23日,第十二届中国舞蹈“荷花奖”舞剧评奖演出剧目之一《彩虹之路》在上海美琪大戏院上演。图为甘肃省歌舞剧院的演员在表演舞剧《彩虹之路》。

新华社发

糖友须严防膀胱癌

75岁的张先生患糖尿病十余年,不久前,突然出现全程性血尿,继而尿闭,到医院检查确诊为糖尿病合并膀胱癌晚期。

研究表明糖尿病与膀胱癌之间可能存在着一定的相关性。糖尿病患者随着病程的发展,造血系统受损,引起免疫力降低;膀胱末梢神经受损,引起排尿不畅,诱发间接感染;此外,国家食药监部门

提醒,吡格列酮(商品名包括艾可拓、瑞彤、艾汀、卡司平等)可增加膀胱癌风险。

膀胱癌早期表现为血尿、尿频、尿急、排尿疼痛等症状。已经长期或高剂量使用吡格列酮的糖尿病患者,应每隔半年到医院进行一次尿常规检查。此外,膀胱B超、膀胱镜检查及活检都可以有效

查出膀胱肿瘤。

膀胱癌需要尽早手术治疗,如果患者合并糖尿病,一定要将血糖控制在10毫摩尔/升以下。糖尿病患者围术期血糖波动会增加术后并发症以及死亡率,因此术前应使用胰岛素治疗控制血糖。

一般情况下,患者如果是早期浅表的病变,位置没有在膀胱三角区,行经尿道膀胱肿瘤切除术,术后定期膀胱灌注吡柔比星、表柔比星,定期复查。如果患者病变在膀胱三角区,或术前病理检查提示肌层浸润性膀胱癌,需要进行膀胱根治性切除术,但是术后有转移的可能,因此需要全身化疗。手术后一般通过口服二甲双胍来治疗,可以明显降低各种肿瘤的发生率,同时可以对血糖进行控制。

秋分解乏喝莲子益智茶



民谚有“春困秋乏”的说法,现已进入秋分节气,燥邪最易伤津耗气,人容易出现疲倦、乏力等不适,如不及时调养,免疫力低下会引发各种季节性高发疾病。防“秋乏”,中医食疗有方法,不妨一试。

喝两款解乏茶 1.茉莉薄荷茶:取茉莉花15克、薄荷10克、蜂蜜适量,一起冲泡代茶饮。此方适合注意力不集中、容易疲惫的上班族饮用,

但阴虚火旺者及孕妇慎饮。 2.莲子益智茶:莲子30克、益智仁10克,一同放入杯中,加沸水浸泡30分钟,调入适量冰糖即可。此方适合口苦咽干、疲倦乏力者,体质寒凉者不宜饮。

吃点虾 中医认为,虾性微温,入肝、胃、肾经,虾肉能补阳,手脚冰凉、精神萎靡、气血不畅的人群可适当多吃虾,以增进气血流通、补充阳气。