

超人气音乐剧《人间失格》本月来津

天津大剧院十余场演出精彩继续

□记者秦帆

本报讯 记者从天津大剧院获悉，6月将有十余场精彩演出登台大剧院，为市民及游客带来一场场视听盛宴。从名家音乐会到经典喜剧，各类演出应有尽有，满足不同观众的审美需求。

音乐方面，本月“中银之声”2025天津音乐节精彩继续。6月6日，被誉为“其同辈中最杰出的音乐家之一”的德国钢琴家维克托·苏斯将奏响浪漫主义的巅峰之声。6月7日，“在希望的田野上”——纪念施光南诞辰85周年音乐会将由指挥刘翔携手天津歌舞剧院，并特邀著名女中音歌唱家牧村倾情演绎。同日，Switch必玩神

作《空洞骑士》游戏音乐交响音乐会将登台大剧院歌剧院，带领大家沉浸于恢弘的游戏世界，感受冒险的激情与感动。6月8日，来自世界著名音乐之城的德国慕尼黑童声合唱团，将演绎经典民谣、电影歌曲等各个时代的经典作品。6月13日，青年钢琴家妮娜则将献上以“图画展览会”为主题的独奏音乐会，为观众带来一场视觉与听觉的双重享受。

6月14日，青年笙演奏家陈硕携手天津歌舞剧院民族乐团，并领衔天津音乐学院“凤鸣鸾笙”重奏组合，以一场突破传统的音乐会，诠释民族乐器的时代脉动。6月15日，著名钢琴家马克西姆将为津门观众带来“边界”古典跨界钢琴演奏会。6月20日，

天津大剧院音乐厅将上演歌唱家雷佳领衔时间的诗意——跨界融合诗词作品音乐会，本场音乐会由著名指挥家、中国音乐学院院长李心草担任艺术总监，由著名戏剧导演、国家话剧院院长田沁鑫担任总导演。由著名歌唱家、中国音乐学院教授雷佳领衔，携手演员曹磊、舞蹈家肖淇心联袂表演。除此之外，天津交响乐团建团40周年音乐会以及泉城交响乐团管乐室内乐音乐会也将于6月26日及28日相继上演。

戏剧方面，6月13日至14日，中文原创音乐剧口碑巅峰之作《人间失格》将在歌剧院连演两场，明星卡司刘令飞叶麒圣联袂出演，双男主交替上演太宰治与大庭叶藏传奇人

生。本剧由百老汇级明星作曲家野角 Frank Wildhorn 作曲，欧美顶级歌剧舞台设计师 Leslie Travers 担当舞美设计，国际化制作班底刷新中文音乐剧创作上限，超前卫解构《人间失格》，创造舞台视觉奇观。6月20日至21日，连续三年获得俄罗斯最佳演出项目的 WetMen·俄罗斯型男水舞剧《雨中》将在歌剧院上演，这部舞剧已征服3大洲15个国家，创新融合雨中场景与街舞技巧，以其独特的表演形式和精湛的技艺为观众带来全新的视觉体验。6月27日至28日，南京大学戏剧学科百年纪念版喜剧《蒋公的面子》也将在歌剧院上演，以独特的视角和幽默的语言探讨历史与现实的话题。

张桂梅将连续15年送考

30万字《张桂梅》传记出版



真实还原张桂梅形象，传递爱与希望

路历程，清晰展现她为照亮山区贫困女孩的人生道路而献身教育、“九死亦无悔”的执着追求。

值得一提的是，该书每卖出1本，就有2元购书款由出版方云南人民出版社和出品方果麦文化共同捐赠给华坪女高，封封底二维码还可以查看捐款感谢信。这一举措不仅是对张桂梅先进事迹的弘扬，更是每一位购书人对山区贫困女孩教育事业的支持。

《张桂梅》以真实的笔触，还原了一位为党的教育事业无怨无悔、做出不平凡成绩的典型人物。她孑然一身，少时失怙，壮年失偶，没有子女，没有家庭，没有私产……书中详细讲述了她如何从一出生就险被送人的黑龙江农户家里第十二个孩子，成长为数千学生心里的“张妈妈”，成为“时

代楷模”和“七一勋章”获得者。

从该书看出，在创办全国首所免费女子高中华坪女高之前，她对待每一个学生就非常用心。在师生共同努力下，2008年华坪女高第一届学生顺利毕业，以本科上线率73%、综合上线率100%的好成绩，全部考上大学。截至目前，华坪女高助力2000多名山区贫困女孩走出大山，改变命运。

为了给学生制订学习计划，张桂梅使出“独门绝招”——家访。从华坪女高建校至今，家访涉及学生2000余名，行程超过了12万公里。“你漫长的家访之路，就是你最切实、最有效的备课，也是你成功放飞理想的教育秘籍！”

张桂梅的家访也彻底改变了两千多个家庭的命运，正如该书写道的，“在漫漫家访路上，你曾迷过路，曾累得晕倒，曾摔断过肋骨，曾病倒在路上，曾遭受过冷遇。但你初衷不改，挥起教鞭，使两千多名山村女孩命运彻底改变，这是两千多个家庭命运的改变，也是无数后代命运的改变。”

据京报网

夏季青少年射击赛天津站开赛

□记者姜凯琦 通讯员赵凯

本报讯 近日，2025年夏季青少年射击城市联赛天津站在双菱中学盛大开赛，来自全国多个省市的青少年射手齐聚于此，开启为期两天的激烈角逐，共同奏响青春与热血交织的乐章。

随着一声令下，比赛正式拉开帷幕。赛场上，小选手们迅速进入状态，目光专注地瞄准靶心，每一个动作都充满了自信。尽管年龄不大，但他们在赛场上所展现出的专注、冷静和坚韧，

让人不禁为之赞叹。

此次比赛项目涵盖多个组别和射击类别，全面考验选手的技术水平和心理素质。无论是精准度要求极高的气步枪项目，还是对反应速度和稳定性有严格要求的手枪速射项目，选手都全力以赴，力求发挥出自己的最佳水平。

最终，来自河东区业余体育运动学校的郭正宇荣获小学组男子10米激光步枪60发头名，来自天津体育的付思宇荣获小学组女子10米激光步枪60发头名。

U17女足世界杯 中国女足与美国队同组

新华社日内瓦6月5日电（记者单磊）国际足联5日公布了2025年17岁以下女足世界杯的抽签结果，中国队与美国队、挪威队和厄瓜多尔队同分在C组。

今年的U17女足世界杯将于10月17日至11月8日在摩洛哥首都拉巴特举行，这是此项赛事首次在非洲国家举办。从2025年开始，这个以往每两年举办一次的赛事改为每年举办一次，今年

也把参赛队伍扩军至24支。

东道主摩洛哥队分在A组，同组的有巴西、哥斯达黎加和意大利队。卫冕冠军朝鲜队分在B组，与喀麦隆、墨西哥和荷兰队同组竞技。D组有加拿大、法国、厄立利亚和萨摩亚队，E组有哥伦比亚、科特迪瓦、韩国和西班牙队，F组有日本、新西兰、巴拉圭和赞比亚队。小组前两名和四个成绩最好的第三名将进入16强。



汉魏洛阳城遗址博物馆6月5日揭开神秘面纱，面向公众预约开放。这座以“中”“合”“同”为核心理念的国家级博物馆，系统展示了60年考古研究成果，通过沉浸式展陈再现中国古代都城的巅峰典范。

据央视网

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火



芒种时期气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮，湿邪内蕴，养生防病要注意健脾祛湿，静心养神。中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，芒种时节，人体容易外感湿邪，而湿气易困脾，导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状；人体还易内生湿热，若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题；此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿，清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃，因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说，芒种时节宜在23点前入睡，白天11点至13点午睡15至30分钟；日常出汗后应及时更换衣物，避免湿气滞留；洗浴宜用温水，忌冷水冲凉；锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜，时间宜选在清晨或傍晚，强度以“微汗”为宜，避免大汗耗气伤津。

此外，居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说，艾灸可使气机宣畅，助阳祛湿，缓解胃寒等病症，可选择风门、大椎等穴位施灸；拔罐可逐寒祛湿通经络，缓解湿气重引发的身体困乏等症状；每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟，能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

田晓航 帅才（新华社电）

“健康锦囊”助力高考

明天高考，天气湿热，饮食作息该如何调整？考生焦虑失眠如何有效解决？专家为考生、家长给出养生建议。

快速改善睡眠：调整状态

部分考生因压力产生焦虑、烦躁等情绪波动。有哪些心理调适技巧？怎样帮助睡眠？精神心理科医生建议考生，晚上10时30分至11时之间上床休息，睡前40分钟温水冲凉有利于助眠，环境要安静、安全和舒适。晚餐

考生心理调适：三维度化解情绪危机

“面临高考，考生有适度的焦虑和紧张是正常的，而且有助于成绩的发挥，但也有一部分考生可能情绪波动厉害。”精神心理科医生介绍，可以通过CBT模式（认知、情绪以及行为三个维度）结合正念理念，实现自我调适。

舒缓情绪 快走、慢跑、听音乐、意念冥想、深呼吸、身体放松以及正念接纳，允许自己的焦虑存在，不要去排斥它。

破除灾难化思维 “高考失利，我就完了！”是一

不要吃饱，最好不喝咖啡、茶、奶茶等兴奋性饮料。

如果在15至20分钟内不能入睡则起床并离开卧室，不要做刺激性活动，直到再次产生睡意再上床。设置就寝、起床时间表，固定起床时间。

种灾难性思维，可以尝试用中性或肯定性的句式：“高考固然很重要，但没考好并不代表着我的人生就完了！”如果能融入积极的正面自我催眠内容，效果会更好，例如，“以我平时的学习积累，高考我一定能行！天生我才必有用！”从心理学角度来看，每个人的人生都是自我催眠和暗示的结果。

调整行为 通过正念关注当下，不作任何评判，保持健康的生活方式和规律，向合适的人倾诉。

第三个是合谷穴，手背朝上，位于拇指和食指合拢的肌肉的最高处。用对侧拇指指关节突起部进行点压，以耐受为度，间歇刺激2分钟即可。

中医科医生表示，按压时可以配合深呼吸。她同时提醒，考试前如果特别紧张，可以提前5分钟按摩这些穴位，帮助稳定状态。“同学们平时也可以多按这些穴位，调节情绪，减少考前焦虑的积累。”



科学饮食

考生忙着备考，家长在饮食方面也怕“掉队”。营养科医生表示，家长在为考生准备饮食时，需要兼顾营养均衡、肠胃适应和情绪调节等多方面需求。

每天摄入12种食物

“食物要易消化，每天摄入12种，荤素搭配、色彩搭配。”营养科医生建议，保证蛋白质供给，优先选择水产和禽类，搭配蛋、畜肉和豆类；多吃蔬菜和水果；天天饮奶；足量饮水，少喝甜饮料；烹调上以蒸、炖、炒为主，减少油炸食品。

“早餐要吃好、午餐八九成饱、晚餐宜清淡，如果正餐吃不下，可加餐。”营养科医生提醒，早餐确保包含谷类、蛋白质（如鸡蛋、牛奶）及蔬果；午餐要丰富，主食变花样，荤素搭配好；晚餐清淡少油腻，增加豆制品和绿叶菜。“临近高考不建议减肥，也不要突然改变饮食习惯，规律进餐，不要盲目吃补品。”

吃这些食材帮助解压

不少考生感到压力大、情绪受到困扰。有哪些适合高考生的解压营养食材？营养科医生介绍，富含B族维生素的食物、维生素C的食物、富含Omega-3脂肪酸的食物、富含镁的食物、发酵食物等，可以维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌，减少应激激素的激增，缓解焦虑紧张。

维生素B1：谷类、豆类及干果类，瘦肉、禽蛋及动物内脏。

维生素B2：奶类、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜和水果。

维生素B6：白色肉类（鱼肉、禽肉）、坚果（葵花籽、榛子）、动物肝脏、豆类等。

叶酸：动物肝脏、豆类、坚果、绿叶蔬菜水果等。

维生素B12：动物性食品，如肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类及蛋类。

维生素C：猕猴桃、草莓、鲜枣、彩椒、芥兰、豌豆苗。

富含镁的食物：坚果、豆类、全谷物。

富含Omega-3脂肪酸的食物：深海鱼、坚果、亚麻籽油。

富含色氨酸的食物：豆类、坚果、肉类。

发酵食物：酸奶、奶酪、发酵豆类等。

朱嘉乐 王沐依（据《羊城晚报》）

被毒蛇咬伤怎么办

春夏季节，蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大，曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类，如今在不少城市中也经常出没，导致蛇伤事件频繁发生，不得不防。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到，被蛇咬后可致局部组织破溃、出血，乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染，在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是，如被毒蛇咬伤，其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

三亚市中医医院创伤中心主治医师李畅提醒，被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤，且创口较小，可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉恶心、意识丧失、呼吸心跳停止，要立即侧卧或开展心肺复苏，不建议用止血带结扎，用刀切割伤口，以及嘴吸、冰敷或烧灼伤口，更不能饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施，要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

“专业医务人员在救治时一般会仔细观察伤口形态，留取患者血标本备检，并根据情况进行生命体征监测，必要时进行抗

过敏、抗感染治疗。”欧阳艳红表示，目前针对眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、蝮蛇等几种典型蛇毒，部分医院储备了相应的抗蛇毒血清。因此，在条件允许的情况下，患者应去储备了血清的医疗机构，以免耽误病情。

海南医科大学第一附属医院急诊和创伤外科副主任袁伟表示，抗蛇毒血清含有特定蛇毒成分抗体，是目前最常用的能特异性中和体内游离蛇毒、阻止其继续损害器官的“解药”，但不同的毒蛇咬伤一般需选择不同的血清治疗。例如，抗蝮蛇血清对眼镜蛇毒效果很差甚至无效。而是否使用、使用何种、剂量多少，需由专业医生综合判断。

预防远胜于救治。专家提示，出行时应提前充分了解环境，身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时，应仔细观察，时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域，最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤，行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次，要谨慎选择户外休息地，不主动招惹蛇类。由于蛇的种类较多且分布差异性较大、患者伤情复杂、蛇毒毒理机制多样、基层医疗救治条件有限，广大民众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

赵颖全 陈凯姿（据新华社电）

跷二郎腿不建议超过15分钟

跷二郎腿会导致骨盆和脊柱变形，进而影响面部。跷二郎腿时，骨盆会因为受力不均而变形，脊柱也会随之弯曲，这可能导致头部骨骼倾斜，影响面部淋巴

循环和血液循环，导致面部浮肿和脸变大。建议可以偶尔跷，一次时间不宜长，不要超过15分钟，且不要总往一侧。

据《劳动午报》