

省疾控中心发布近期疫情防控温馨提示 乘车请戴好口罩,生鲜食品煮熟煮透

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 蔡富文 刘富强)11月份以来,我国上海、天津、内蒙古、四川等地出现新冠肺炎疫情。近日,黑龙江、新疆也陆续出现本土新冠肺炎病例。12月14日,省疾控中心发布提醒,要充分认识到当前疫情防控形势的严峻性、复杂性和不确定性,严格遵守疫情防控相关规定,科学、规范做好个人防护。

目前,全球疫情处于持续蔓延、加速上升态势。近期,国内多地也出现散发疫情,多发生于沿海城市或边境地区。疫情传播呈“物传人”和“人传人”并存特征。

随着冬季来临,气温逐渐下降,新冠病毒也进入活跃期,为全力做好我省新冠肺炎疫情防控工作,切实保障人民群众健康安全,省疾控中心提醒广大市民朋友:

●请密切关注国内中高风险地区变动情况,合理安排出行。如非必要,请不要前往中高风险地区旅行或出差。

●自中高风险地区入(返)湘人员,请主动向所在社区(村)报备相关情况,按要求进行居家健康观察,配合社区做好健康管理、核酸检测等相关疫情防控措施。

●前往公共场所或乘坐公共交通工具时,请遵守属地疫情防控相关规定,戴好口罩,主动出示健康码,配合工作人员做好体温监测。

●请到正规超市或市场购买冷冻生鲜食品,加工时做到生熟分开、煮熟煮透。处理冷冻食品和外包装的过程中要勤洗手,避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻等部位。

●冬季为流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病高发期,尽量避免前往人群密集、通风不良的公共场所。若出现发热、咳嗽等呼吸道症状,请及时就近前往医疗机构就诊。

●日常要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,少聚集;做好居家环境卫生,定期清扫、消毒,保持室内良好通风;遵守社交礼仪,安全文明出行。

相关新闻

寒潮来袭,如何预防“寒潮病”?

本报讯(记者 杨凌凌)寒潮来袭,容易引发一些疾病,尤其是老人和小孩容易中招。那么,哪些疾病在这种天气里容易犯呢?就此,记者采访了有关专家,为市民朋友答疑解惑。

变天是急性心血管事件的诱因

冬季是心脑血管疾病的高发期。其原因是气温偏低刺激人体交感神经,引起血管收缩,同时,气温较低时,人体排汗减少,血容量相对增多,这些原因都可使血压升高,加上血液粘稠度过高,导致中风、脑梗、心肌梗塞、冠心病等疾病的发生。

呼吸道疾病开始发威

冬季是哮喘、支气管炎、鼻炎等呼吸道疾病的高发季节。在寒流来袭,温度骤降的情况下,人的呼吸道免疫力下降,引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸困难等。老人、孩子等群体更容易中招。

市中心医院急诊科主任刘受祥提醒市民,家长出门前一定要根据天气情况酌情给孩子增

预防关节疾病和骨折

值得一提的是,每年雨雪大风天气,除了给出行市民带来了不少麻烦,摔伤骨折的病人也会增多。

记者从市中医伤科医院获悉,每年冬天医院都会接诊不少老年骨折患者。因为老年人骨质疏松,一旦摔倒极易出现骨折。此外,很多老年人摔伤后,虽然身体有疼痛感却不愿意到医院就

市三三一医院内科主任谢兴泽提醒市民,有心脑血管慢性病的市民,日常生活中一定要低盐低脂饮食,多吃些粗粮及粗纤维食物,可用山楂、生姜、荷叶泡茶饮用。切忌饮食过于油腻,避免食用过多的动物脂肪及含胆固醇较高的动物内脏。外出时,注意保暖,尽量避免冷风刺激。

加衣服,避免受凉。体质较弱的孩子寒冷天气减少出门,同时一定要注意孩子头部、胸背保暖。

“戴口罩让我们在抵御新冠病毒的同时,也抵御了流感病毒,值得坚持。”刘受祥也认为近期市民做好健康防护关键点:千万不要放松警惕,仍需要保持戴口罩、勤洗手等自我防护措施。

诊,而是自己在家找偏方,敷药自我治疗。

医护人员建议,下雪天应尽量少出门。如果确实需要出门,也应特别注意采取相应的防滑措施,如穿鞋底较为粗糙、有防滑纹的平底鞋,必要时以拐杖辅助行走等,尽量避开大理石的路面。老人和孩子不宜单独出门,行走时尽量缓慢,重心前倾,以便保持身体平衡。

首届全国技能大赛 株洲4人成“全国技术能手”

本报讯(记者 何春林 通讯员 任韵 耿星)首届全国技能大赛于近日在广州闭幕。我市25名选手代表湖南队参赛,其中4人成了“全国技术能手”,7人入选国家集训队。

此次大赛以“新时代、新技能、新梦想”为主题,比赛为期三天,全国共有2565名选手报名参加,共设86个比赛项目。其中,世赛选拔项目63个,国赛精选项目23个。这也是新中国成立以来,规格最高、项目最多、规模最大的全国性、综合性职业技能赛事,对今后全国技能大赛和国内职业技能大赛具有“风向标”意义。

湖南代表队有91名选手参加81个项目的比拼。来自我市的25名选手代表湖南省分别参加数控车工、制造团队挑战赛、焊接、塑料模具工程、机电一体化、焊接、数控铣工、糖艺/西点制作、餐厅服务、烹饪(西餐)、烘焙、汽车技术等20个项目的比拼。

经过激烈竞技,刘豪杰等4名选手荣获“全国技术能手”荣誉称号。这四名选手均来自湖南工贸技师学院,其中胡秦鑫是该校合同制老师,另外三人是该校学生。

柳森等7名选手入选世界技能竞赛国家集训队。其中,来自湖南化工职业技术学院大三学生柳森,在化学实验室技术赛项中获得第六名。

据悉,入选国家集训队的这些选手将进行训练和层层选拔。明年,他们有机会代表中国参加第46届世界技能大赛。



▲湖南化工职业技术学院大三学生柳森在比赛现场 通讯员供图

新闻链接

4名“全国技术能手”

- 楚智阳:数控车(国赛)项目
- 谢春强:焊接(国赛)项目
- 刘豪杰:塑料模具工程赛项目
- 胡秦鑫:制造团队挑战赛数控项目

入选国家集训队成员

- 罗淑芬:数控车项目
- 刘过:焊接赛项目
- 刘豪杰:塑料模具工程项目
- 黄永明:制造团队挑战赛综合项目
- 胡秦鑫:制造团队挑战赛数控项目
- 柳森:化学实验室技术项目
- 严洋:电子技术项目

纪录片《中国》拍出电影质感 前四集赢得观众及业内人士诸多好评

拍摄

传统美学打造视听盛宴

每集片头,一扇中间写有“中国”两字的木门缓缓打开,仿佛为观众打开距离我们颇为遥远的历史大门,将中华民族的历史文化与文明成果渐渐呈现出来。8K高清晰度拍摄,让该片的画面自然且不失真,全片色彩透着一种凝重感,与中国历史的厚重相契合。

中国传统美学讲究写意与留白,在构图上偏爱对称美。纪录片《中国》里,无论是人物处在自然风光中的外景还是宫廷屋内的内景,在画面构图上,都遵循着传统美学风格,没有复杂的置景,多是通过简单的布景来营造意境,大气又带着中式留白,被网友评价为:“一看就很‘中国’。”

画面

“每一帧画面都值得收藏”

该片也注重光影氛围的打造,如在第一集“春秋”中,讲述孔子与老子的会面对谈,用的就是明亮开阔的外景,孔子对自己的儒家观点坚信不疑,对未来的设想也是一片光明;而当纪录片讲到孔子周游列国14年、颠沛流离的“丧家之犬”生活时,画面光影暗淡下来,显示出他的处境也是黯淡的。

首播当天,《中国》就获得了许多好评,不少观众惊叹于其精美的画面带来的丰富视觉体验,纷纷评价道:“纪录片拍出了电影质感。”而这宏大的电影级画面,出自《芳华》《老炮儿》《我不是潘金莲》等电影的摄影指导罗攀之手,有网友说:“每一帧画面都值得收藏。”

配乐

“绝对是这部片子的加分项”

除了画面,《中国》在配乐上同样匠心独具,邀请经典电影《一代宗师》《花样年华》《十面埋伏》的配乐大师梅林茂坐镇,为该片带来气势恢宏又富有张力的背景音乐。“音乐真的太好听了!绝对是这部片子的加分项!”青年纪录片导演赵沐在接受记者采访时说,观众欣赏一部影片,首当其冲的便是画面和声音,这部纪录片在视觉上给观众以中国传统美学的美感体验,而在听觉上,每一段音乐都符合画面所要表现的内容,烘托出的氛围让观众很容易相信画面情景,“能够真的走进这部片子,让自己沉浸其中”。

由湖南卫视、芒果TV、北京伯璟文化传播有限公司联合出品,伯璟文化摄制的大型人文历史纪录片《中国》,近日在湖南卫视和芒果TV首播,每周一至周四晚播出。在过去的一周里,《中国》凭借前四集“春秋”“众声”“洪流”“一统”,赢得观众及业内人士的诸多好评,获赞“纪录片拍出了电影质感”。那么这部敢以“中国”为名的纪录片,到底有何底气呢?

解说

用词讲究,优美又不失真

赵沐曾参与过央视历史纪录片《国家记忆》的拍摄,她告诉记者,一般的商业纪录片在制作上多采用同期声加解说词的形式,而独立纪录片大多采用纯同期声,不同形式的表达是基于创作考虑的,取决于影片的内容以及想要呈现给观众的是什么样的效果。

“商业纪录片是面向大众的,观影群众的接受程度参差不齐,解说词能够让观众迅速理解影片想要表达的内容,而且可以很好地推进节奏和故事进程。”赵沐说,独立纪录片不爱用解说,是因为创作者担心太过牵着观众走,会压缩观众独立思考的空间,所以一般采用纯同期声的形式。赵沐表示,纪录片即使再真实,也包含主观的态度在里面,不可能百分百纯粹客观,“就算全部使用同期声,不用解说干预,但只要机位一架,那就是创作者的观点、态度”。

由于《中国》通篇采用解说词的形式,对于解说词的要求更高。有观众评价,《中国》的旁白解说用词讲究、优美又不失真。如第三集“洪流”中,讲述李斯与韩非对于历史时刻和个人使命的不同认识时,解说词说道:“李斯西行踏上秦的土地,未来的他们会在哪里相见?并肩走过求学岁月的两个人,就这样背负着各自的使命和愿望,走进了战国末期风云变幻的洪流中……”

赵沐表示,《中国》作为一部要向观众展现中国历史、人物、故事的人文历史纪录片,通篇采用旁白解说词的形式,浅显易懂,能够让观众快速接收到信息和知识,观点输出很强。“常规的历史纪录片会拍旧址遗迹,通过对话和采访做相关地点追忆,对相关人物或专家学者进行采访,有时也有情景再现。可这部片子比较特别,不是常规历史纪录片的套路。”赵沐说,一般讲历史的纪录片大多会把通史里的文字提炼出来,用言简意赅的解说词,深入浅出地将历史内容讲述出来,把通史文字转换成视觉呈现,再配上文字、影像、声音等资料以及有关专家的简单点评。“《中国》却把这个过程简化了,为观众呈现的相当于‘简史’而不是‘通史’。”赵沐觉得,《中国》采用纯解说的形式,用中国简史的方式,将中华文明最核心的部分讲述出来,在普及性和接受度方面能够取得较好的效果。

表演

实力演员再现文明故事

据了解,纪录片《中国》共有三季,在第一季中,从春秋战国时期中国早期思想的形成到秦汉时期国家制度的初步建立与完善,从魏晋南北朝时期政治中心南移、多民族融合到隋唐时期巩固大一统和多民族、开放、包容的盛世,随着历史的车轮向前滚动,《中国》对国家制度的演变与发展、民族的冲突与融合、文化的交流与创造、历史发展的自然规律进行了多层次的探讨,对华夏历史进行了多维度的认知和复盘。

《中国》与豆瓣评分高达9.7分的爆款纪录片《河西走廊》有着同一个主创团队,该团队作为国内顶级纪录片制作公司,曾获多个奖项表彰,《中国》总导演李东坤、周艳表示,这部纪录片是一部影像化的中国历史,是了解历史发展的简明“大纲”。“因为要做的影像化的简明中国史,这部纪录片更像是‘历史教科书’,不讲宫斗、权谋,不渲染战争、权变,只讲社会、生活、经济、思潮、制度等历史重要内容。”

《中国》从筹备到完成用了近五年的时间,在制作方面选择了去剧情化、纯纪实的表现形式,在呈现方式上则利用了场景模拟、角色出演、故事讲述、自然风光等。区别于以往纪录片客观冷静的单一男声,《中国》的配音由周涛与何炅两位情绪饱满的男女声分配,据主创团队介绍,周涛的加盟让《中国》成为首个采用女声配音的历史纪录片。

此外,《中国》选用了大量实力演员作为情景再现的主角,以增强故事演绎的生动性和话题性。其中既有北京人艺、国家话剧院的老戏骨,也有何炅、汪涵、于朦胧这样常年活跃在观众视野中的熟面孔。通过演员立体的表演,方便观众更加清晰理解历史人物性格、梳理历史脉络,并吸引更多年轻观众来欣赏观看,了解中国历史文明。

(据羊城晚报)

