

时评

## 以大胆创新的精神谱出时代最强音

音乐是律动的诗篇，是时代前进的号角。7月17日至23日，以“奏响奋进旋律 共谱时代华章”为主题的第八届聂耳音乐周举办。在为期一周的时间里，昆明分会场以“音乐+文旅”模式推出近20场活动，涵盖文艺快闪、大师班、非遗体验、沪滇及澳门文化交流等内容，充分展现春城独特魅力。本届聂耳音乐周不仅是艺术交流展示的盛会，传承聂耳爱国主义精神的重要载体，更是擦亮“有一种叫云南的生活”名片、提升“旅居云南”获得感的重要平台，通过活动，必将进一步展现七彩云南和春城昆明的魅

力，让聂耳爱国主义精神在新时代焕发出新风采。

习近平总书记指出：云南有光荣的革命传统，有许多感人肺腑的动人故事，比如聂耳和国歌的故事。聂耳是我国无产阶级革命音乐事业的先驱，为创造和发展我国无产阶级革命音乐作出了卓越的贡献。20世纪30年代，在中华民族处于生死存亡的危急关头，聂耳以笔和乐曲为枪与敌人进行顽强斗争，谱写的《义勇军进行曲》极大地鼓舞了中国人民的抗战斗志，成为不朽的民族战歌。聂耳仅23岁就英年早逝，却以最新的、革命的、战斗的姿态出

现，正如冼星海所言，“以他满溢的才华和大胆创新的精神谱出了这个时代的最强音”。

在聂耳逝世90周年之际，一场大型多媒体合唱剧《聂耳的歌》在昆明首演，给观众带来极大的视听震撼。该剧精选聂耳经典作品，通过“合唱+交响乐+戏剧+多媒体”多元艺术融合的创新形式，构建“历史—奋斗—未来”三大叙事篇章，以创新舞台语汇再现聂耳短暂而炽热的生命史诗，展现中国革命音乐的永恒魅力，讲好“聂耳和国歌的故事”。

人们常说，创新是灵魂，即便是革命音乐作品，也要树立

文明传承和创新的文化品格。《聂耳的歌》则将传承与创新进行到底，戏剧人物情节贯穿音乐叙事中，用合唱艺术的声音魅力来传递戏剧张力。剧目充分营造沉浸式舞台空间，运用多媒体技术手段、戏剧化灯光及贴合人物性格的原创服装，在光波流转中演绎聂耳短暂一生的音乐创作和辉煌故事。

如果说，《聂耳的歌》之一创新是一种由内而外的音乐重塑，那么，昆明聂耳交响乐团联袂富民小水井苗族农民合唱团带来的合唱交响乐专场音乐会则提供了另一种创新可能。演出通过融合与创新，让交响乐

团的恢宏壮阔与农民合唱团的质朴形成奇妙对话，在交响乐职业化的演绎中融入泥土的芬芳，是一次打破边界艺术探索，生动再现了云南民族交响的魅力。

聂耳音乐及其所蕴含的精神是不朽的，聂耳音乐周理应与时俱进、大胆创新，方能历久弥新而越来越“火”。这就要求讲好“聂耳和国歌的故事”，激扬自信自强的精神力量，不仅需要扩大人群覆盖面，让更多人听到聂耳音乐，更要提高活动的参与度、互动性，让人们听懂聂耳音乐的精神内涵，从而不断激励前进的步伐。 闫钰

昆明7日天气

21日  
阵雨 17—27℃

22日	阵雨转小雨	17—27℃	23日	中雨转小雨	17—25℃
24日	中雨转小雨	18—25℃	25日	中雨转小雨	18—25℃
26日	小雨	15—24℃	27日	小雨转雨	16—25℃

## 本周云南多地雨势较强

本周开篇，云南多地雨势较强，午后到夜间，全省大部有雷暴、局地短时强降水、大风和冰雹等强对流天气，公众出行要带雨具，注意交通安全。云南省东部、中南部、西部边缘局地强降水可能引发次生灾害，需注意防范。

20日20时—21日20时：昭通市北部、曲靖市东南部、文山州南部、红河州南部、普洱市西部、临沧市西部阴有中到大雨局部暴雨，其他地区多云间阴有小到中雨局部大雨。

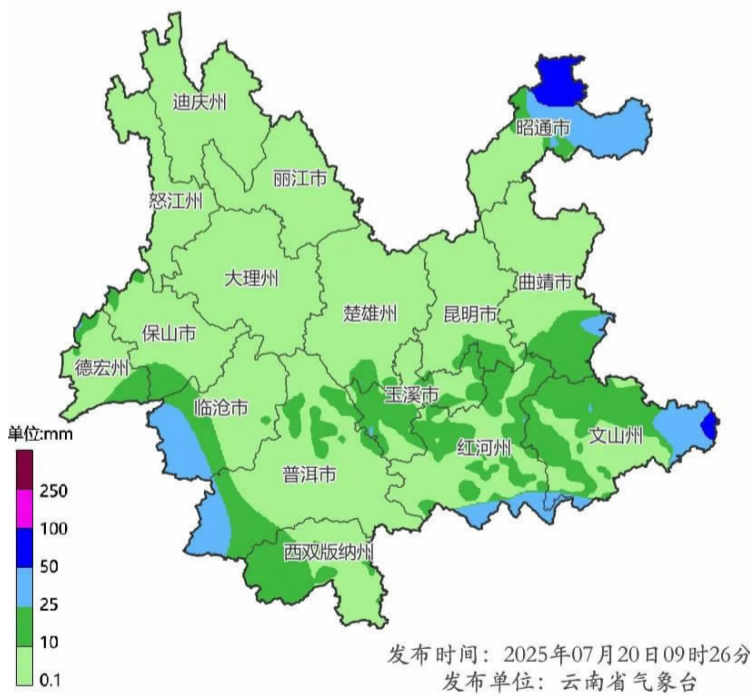
21日20时—22日20时：昭通市北部、曲靖市南部、文山州、红河州南部、普洱市东南部、西双版纳州东部阴有中到大雨局部暴雨，其他地区多云间阴有小到中雨局部大雨。

22日20时—23日20时：曲靖市南部、文山州、红河州南部、普洱市南部、西双版纳州阴有中到大雨局部暴雨、大暴雨，其他地区多云间阴有小到中雨局部大雨。

据云南气象

## 云南省降水预报图

2025年07月20日20时-21日20时



## 三伏天千万别做这5件事

7月20日迎来一年中最闷热的时段——三伏天。近些年，越来越多的人注重“三伏养生、冬病夏治”。不过，三伏天千万别做这5件事。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”，很多人喜欢在伏天更加努力地锻炼，认为正好多出出汗，可以祛湿、减肥，但殊不知有些人三伏天过度锻炼，反而导致横纹肌溶解症等疾病的发生。医生提醒，三伏天运动，千万别练得太狠。

三伏天炎热，很多人都喜欢喝点冷饮解暑消热，但不要毫无节制，尽量少吃并且减缓进食冷饮的速度。哈尔滨医科大学附属第一医院群力院区消化内科副主任医师马志斌表示，冰镇食品或者刺激性食物快速进入消化道，消化道黏膜会产生强烈的痉挛，而且还会对黏膜产生机械和物理损伤，贲门撕裂导致患者大出血的情况并不少见，一旦发生，就可能有生命危险。

很多人热衷“三伏天晒背养生”，认为能补阳、减肥。医生提醒，虽然三伏天晒背有一定理论依据，但晒背的时间点和时长需要特别注意，一定要注意做好防晒、及时补充水分。尽量选择清晨和傍晚太阳不是很强烈的时候，时间不宜过长，以个人体感

舒适为宜，不宜大汗。不要在正午的烈日下长时间暴晒，避免晒伤和中暑。

一进入三伏天，很多人倦怠乏力，食欲不振。认为此时多吃些苦味食物，可以起到解热祛暑、消除疲劳等作用。不过每年都有一些因为盲目“吃苦”进医院的案例。浙江省温州市中医院消化内科副主任医师何璠2024年7月在接受采访时介绍，“苦味食物虽好，但也要注意用量，一周吃两三次即可。”何璠医生解释，过于寒凉的食材虽然能清火，却容易伤及脾胃，很多人在不清楚身体条件时盲目“吃苦”，苦寒败胃，会引起食欲不振、腹泻等一系列症状，所以不是人人都适合在夏季“吃苦”。

三伏天，冰绿豆汤几乎是家家户户必备的消暑神器。但有患者却因连续喝了一周冰绿豆汤而腹胀腹泻紧急就诊的情况。湖北省武汉市东湖医院中医科副主任医师丁艳霞提醒，绿豆不单是食物，也是一味中药。绿豆味甘性凉，具有清热解毒、消暑、利水等功效。但脾胃虚弱的人群，如果过多食用会加重脾胃的负担，从而导致消化不良，出现腹胀、腹泻等不良症状。

据健康时报

※开奖公告

福彩

3D第25191期开奖号码:2 0 2

双色球第25082期开奖号码:04 06 09 14 32 33 +11

体彩

排列3第25191期开奖号码:6 6 9

排列5第25191期开奖号码:6 6 9 4 0

七星彩第25082期开奖号码:1 8 5 9 6 3+10

(开奖信息以体彩中心和福彩中心公告为准)

都市时报 生活通  
公告挂失  
0871-63334455 63200705