

长沙新国风戏剧迈向2.0时代,《新刘海砍樵》《聂小倩》《一念·辛追梦》进行版本升级提质

台上年轻人演 台下年轻人看

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

“我们正在酝酿2.0版本,进行全新升级。”25日,新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》运营方——长沙一台好戏文化传媒有限公司总经理李佳,在彩排中向记者介绍。无独有偶,沉浸式新中式湘剧《聂小倩》也在进行2.0版本升级提质。

在长沙,花鼓戏、湘剧与京剧等传统戏剧与科技、流行文化不断结合,诞生出精彩纷呈的小剧场演出。这些演出也在不断推陈出新、迭代升级,新国风戏剧集体迈向2.0时代,也让长沙小剧场演出的文化名片越擦越亮。



扫码看辣视频
创新湘剧《聂小倩》
探索长沙演艺新模式

文化+科技,传统戏剧玩出花

科技与文化融合这一命题,长沙如何回答?

在人民中路省花鼓戏剧院内,创新性结合花鼓戏与现代声光电技术、流行文化的《新刘海砍樵》就火爆全网。

“创新不是传统的颠覆,而是更好地传承;商业化也不是退步,而是一个进步。”李佳如是说。而她所负责的这部剧正在践行这一理念。

新国风实景与裸眼3D多媒融合呈现,原本只能在影视作品中看到的“施法”“斗法”在眼皮子底下出现。这样的震撼与新奇,把著名花鼓戏艺术家刘赵黔和观众都看得一愣一愣的,“花鼓戏还能这么演,有意思!”

同样新意与诚意并重、科技元素拉满的还有落户于坡子街湘江剧场的《聂小倩》。演员在剧场内玩起了室内蹦极,像武侠片一样上蹿下跳,舞台像T台一样延伸到观众席。大家不再只是“看”戏而是走进了戏中,成了群演。

在湖南博物院,京剧与多媒体艺术融合的《一念·辛追梦》舞台剧惊艳上演,让文物“活”了起来。“我们整个的多媒体素材的设计,是跟数字王国,也就是跟好莱坞合作的公司进行合作的。”省京剧保护传承中心副主任葛倩倩介绍。

传统戏剧原来还有这种玩法,让四面八方“奔长”的市民游客开了眼界,层出不穷的新中式、新国风传统剧目,也成为网红长沙文旅的当红业态。

角色的演员,大多集中在“95后”年龄段,甚至不少“00后”挑大梁。

在《新刘海砍樵》中扮演“刘大哥”和“胡大姐”的熊维、陶欢都是“00后”。陶欢就表示,很高兴能出演“胡大姐”,自己能跟着作品一起成长。而《聂小倩》中的驰焉则选用了省湘剧院的年轻女小生来反串,形象“可盐可甜”,也收获了不少粉丝。

长沙一直致力于打造年轻人友好城市,湖南也在推进年轻人友好省份建设。在小剧场里,台上台下年轻人其乐融融,正是对“友好”的生动注解。而这些剧目的出现也让年轻人更关注传统文化。像看过《聂小倩》的不少年轻观众,就会回头翻看松龄的原著或者电影版来“补课”,回味剧中埋下的那些“彩蛋”。

“长寿”传统戏年轻人演、年轻人看

传统戏剧只有中老年人爱看吗?这些“国潮”新剧显然刷新了这一刻板印象。每到演出日,台上齐刷刷的都是年轻人,甚至有穿汉服来打卡的。

“我们也对观众进行了画像,主要受众集中在25至35岁这一年龄段,年轻人占到了七成左右。”李佳告诉记者。甚至小朋友也被传统文化所吸引,该剧还推出了“传承篇”,5至15岁的小孩哥、小孩姐登场,自信演绎剧中角色。

而《聂小倩》上演的剧场,也成为年轻人热衷的打卡地。“年轻人也占据了观众的半壁江山,他们十分热情,观演时积极互动,演出完后还会积极在社交媒体上分享感受。”该剧创作团长长沙惊喜之夜相关负责人瞿菡向记者介绍。

台下看的是年轻人,台上演的是年轻人。记者在采访中了解到,担任“国潮”新剧主要

《聂小倩》也在精心打磨2.0版。“剧情和人设可能会进行调整,我们可能还会增加拍照打卡、人物卡片等衍生周边的开发。”瞿菡表示,“我们还会将整个剧场打造成日常消费场景,在平时引入湘剧折子戏。”

小剧场演出无缝嵌入文旅市场,也为文旅消费注入强劲动力。长沙的小剧场们也将不断推陈出新,与邻近景区、商圈结合更紧密,带动周边餐饮、购物等相关产业,完善文旅产业链条。

快乐长沙情人节
韵味星城推荐官



多家小剧场进行2.0升级,以差异化带动文旅消费

近年来,演艺新空间成为演艺市场的新势力和文旅融合的新业态。据统计,2024年全国剧场类演出(含演出新空间和小剧场等)场次近30万场,观众达5400多万人次,票房收入达119.29亿元。2024年全国音乐剧市场中,演艺新空间占比近70%。全国小剧场方兴未艾,如何在其中演出特色、避免同质化呢?长沙同行给出的答案是提质升级、优化迭代。

“演出近一年,我们也收集了不少观众的意见,将根据反馈与创作团队意见,进行《新刘海砍樵》2.0版本的打造。”该剧制作人陈彦雨介绍,“新版本在剧本、人物、演出效果上都将提升,给观众带来更新更沉浸式的体验。”

据悉,2.0版本有望在今年4月底本剧演出一周年期间推出,在五一假期回馈给全国游客。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

哪吒与敌“大战”时的各种动作是关节扭伤的高危动作,你千万别轻易模仿

初春好锻炼,遇扭伤要停止运动及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 任思念 陈安妮

“放学后一起去打球吧?”“下班后踢场足球如何?”……初春时节,乍暖还寒,但不少人跃跃欲试,急着走出家门进行体育锻炼。

近日,记者在湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)湖湘张氏中医骨伤治疗中心(骨伤五科)采访时发现,正在治疗的患者中有多例是因运动不当导致运动损伤。该院骨伤五科主任、副主任医师阮红良表示,《哪吒2》中哪吒与各路强敌展开激战,那炫酷的打斗场面让人热血沸腾,这些高难度动作,年轻人最爱模仿、演练。但在现实生活中,未接受专业训练者去做这样的动作,关节得承受极大的压力,弄不好就会扭伤。那么,如何在受伤后化险为夷?阮红良为大家解读“扭伤这些事”。

小心! 打斗是关节扭伤的高危动作

心踩到不平的地面,或者下楼梯时脚步没踩稳,都可能导致关节扭伤,其中最常见的是踝关节和膝关节扭伤。就像哪吒在激战中,如果一脚落地不稳,脚踝或膝盖就容易受伤。

当关节扭伤发生时,我们首先要做的是判断扭伤的程度,据此采取正确的应对措施。

轻度扭伤,受伤部位只是隐隐作痛,稍微有点肿胀,关节还能正常活动,只是活动时稍微有点受限;中度扭伤疼痛会比较明显,肿胀也更加厉害,关节活动受到较大限制,比如哪吒在和敖丙的激烈交锋中,膝关节被撞击后扭伤,走路一瘸一拐的,这时就需要引起重视了;发生重度扭伤,受伤部位疼痛剧烈,肿胀很厉害,皮肤可能会出现青紫、淤血的现象,关节甚至无法活动,需及时就医。

比如打篮球、踢足球时突然变向,跑步时不

遇运动损伤应立即停止运动或就医

受伤部位,每次冷敷15分钟至20分钟,每隔2小时至3小时冷敷一次。冷敷就像是给受伤的关节“灭火”,能让血管收缩,减少出血和肿胀。

再用弹性绷带对受伤部位进行加压包扎,可以进一步减少肿胀。包扎的时候要注意力度适中,不能太紧,否则会影响血液循环。从受伤部位的远端开始包扎,逐渐向近端缠绕。就像给受伤的关节穿上一件“合适的防护服”,帮助它更好地恢复。

注意抬高患肢,把受伤的肢体抬高,让它高于心脏水平,这样可以促进血液循环回流,减轻肿胀。若是运动中扭伤,要赶紧来到安全的地方,坐下或躺下休息,避免受伤的关节再次受力,加重损伤。要对运动损伤加以重视,避免错过最佳治疗时间,导致病情加重。

在扭伤后的24小时至48小时内,冷敷是减轻疼痛和肿胀的关键。可以用冰袋或者冷毛巾敷在

关节不好者 避免长时间爬楼爬山跑步

春节过后,瑜伽爱好者康女士感觉自己胖了一圈,于是她在练习瑜伽时加大动作幅度,但因用力过大且不当,造成肩关节肌腱撕裂,只好住院治疗。阮红良评估了康女士的病情,根据其病情状况,身体康复后也暂时不适宜练习幅度大、剧烈的瑜伽动作,仍需要适当调整运动强度。后续根据其身体恢复情况,需采取科学的运动方法。

阮红良提醒,扭伤后的几天内,要让受伤的关节得到充分休息,避免再次受力。可以使用拐杖、轮椅、绷带等辅助工具,减少受伤肢体的负担。

药物治疗需谨慎。如果疼痛比较严重,可以在医生指导下服用非甾体类抗炎药,如布洛芬、阿司匹林等,缓解疼痛和炎症。但要注意,药物不能随便吃,必须遵循医生的建议,避免出现不良反应。

康复锻炼要讲科学。在疼痛和肿胀减轻后,可以逐渐开始进行康复锻炼。康复锻炼的目的是恢复关节的活动度、增强肌肉力量和提高关节的稳定性,可以咨询医生或康复师,制定适合自己的康复计划。

阮红良表示,扭伤后出现以下情况需要立即就医:疼痛剧烈,难以忍受,宛如刀割;肿胀严重,而且持续不消退,受伤的关节看起来比平时大了好几圈;关节出现畸形,活动严重受限;出现麻木、无力等神经症状,感觉受伤部位不听使



漫画/何朝霞

唤;经过几天的自我处理,症状没有明显改善,甚至加重了。

初春时节,对于关节不好的人群,应尽量避免长时间爬楼、爬山、蹲跪、跑步等动作,以免增加关节负担。所以,选择合适的运动方式至关重要,青少年可选择跳绳、慢跑、羽毛球等运动,既能锻炼身体协调性,又能增强心肺功能;成年人推荐慢跑、快走、打太极拳等中低强度运动,有助于提高身体素质,缓解压力;老年人宜选择散步、练习八段锦等低强度活动,有助于增强身体柔韧性和平衡能力,降低跌倒风险。

流感能引起肺“发霉”?

预防流感相关性肺曲霉病,可接种流感疫苗、做好个人卫生及提高免疫力

长沙晚报2月25日讯 (全
媒体记者 杨云龙 通讯员 黄
敏)

璃影等,病原学检查可进一
步确诊。

哪些情况下容易感染IA-
PA?甲型流感病毒感染是继
发曲霉感染较为常见的病因
之一。合并基础疾病的患者,
包括免疫抑制状态以及慢性
呼吸系统疾病、慢性肝肾疾
病、糖尿病、实体肿瘤、血液系
统肿瘤等基础疾病的人,是此
病的高危人群。此外,有糖皮
质激素应用史的人也容易感
染IAPA。

若患了流感相关性肺曲
霉病,除流感的常见症状(高
热、咳嗽、全身酸痛)之外,还
可能出现呼吸困难、咯血,症
状进行性加重,且整体病情会
更迅速地恶化,需同时进行抗
病毒、抗真菌治疗,甚至需要
气管插管机械通气等呼吸支
持治疗,会延长住院时间,增
加患者经济负担。

如何预防IAPA?欧阳辉
提醒大家注意以下几个方面:

及时接种疫苗。每年接
种流感疫苗是预防流感、降低流
感相关性肺曲霉病风险的重
要手段。

做好个人卫生。勤洗手,
避免用手触摸口、鼻、眼,减少
病毒和真菌的接触机会。在流
感高发季节,尽量少去人员密
集场所,必须前往时要规范佩
戴口罩。

提高免疫力。保持均衡饮
食、适量运动、充足睡眠,慢性
病患者应积极控制基础疾病,
提高身体整体抗病能力。

需要提醒的是,如果有基
础病的患者在流感后病情异
常加重,在已进行抗流感治疗
后病情仍未缓解,一定要及时
就医。