



# 昼夜不停 满镇皆戏

再现老长沙盛世繁华, 全域浸水漫游超感演艺《花开靖港》1月5日起每晚上演

扫码看辣视频  
感受《花开靖港》  
精彩片段

演出现场

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 朱华)见过靖港白日的繁华,再来感受靖港夜晚的璀璨吧!3月26日晚,靖港古镇全域浸水漫游超感演艺《花开靖港》夜间主秀于靖港古镇精彩亮相,多家主流媒体、网红达人齐聚靖港古镇,提前探班这场备受期待的演艺大秀。

据悉,从4月5日起,《花开靖港》夜间主秀将于每晚7:30准时开演,1小时的精彩演绎为游客带来前所未见的新颖表演模式,还原昔日“小汉口”的繁华风貌、多彩湖湘民俗文化和百年靖港红色精神。届时,靖港古镇昼夜有戏、好戏连台,网红打卡、街市热闹,好吃好玩、目不暇接,丰富多彩的旅游体验让这里魅力无穷,成为全新的“日景+夜游”全域旅游休闲度假目的地。

**日间演艺再现“老长沙的清明上河图”**

《花开靖港》由湖南华夏投资集团精心策划,国内顶尖文旅演艺团队北京舞维视界匠心打造,通过“日间演艺”和“夜间主秀”两大演艺板块重现老长沙波澜壮阔的历史。从“江荡帆影”的百年回响,到“黄金年代”的熠熠光芒,从“水上婚礼”的欢歌笑语,到“红色记忆”的感人深情,从“湘韵戏影”的别有韵味,到家国大戏的慷慨激昂……一步一景,水岸同戏,仿佛走进了“老长沙的清明上河图”。

春日暖阳的靖港古镇,只见芦江之上游船往来,日间演艺好戏不断,百年前“千帆进港”的繁荣盛景仿若重现;古街之上,人群熙熙攘攘,街头巷尾,岸边桥上,散点演艺精彩纷呈,引得游客层层围观,叫好声不绝于耳;八元堂内,锣鼓喧天,花枪、变脸、花鼓戏等非遗项目轮番登台,尽显传统文化魅力;陶承故居里,高朋满座,演员们以深情演绎让红色故事深入人心;亮点民俗馆中,一场充满怀旧氛围的1980年代超时空复古派对,将人们带回童年时光,大家在霓虹闪烁的舞池中,伴着经典音乐尽情摇摆,沉浸在往昔的美好回忆里……从2024年9月起便亮相的《花开靖港》日间演艺,经过半年市场检验,深受广大游客喜爱,已成为网红长沙的文旅演艺潮流风向标!

得游客层层围观,叫好声不绝于耳;八元堂内,锣鼓喧天,花枪、变脸、花鼓戏等非遗项目轮番登台,尽显传统文化魅力;陶承故居里,高朋满座,演员们以深情演绎让红色故事深入人心;亮点民俗馆中,一场充满怀旧氛围的1980年代超时空复古派对,将人们带回童年时光,大家在霓虹闪烁的舞池中,伴着经典音乐尽情摇摆,沉浸在往昔的美好回忆里……从2024年9月起便亮相的《花开靖港》日间演艺,经过半年市场检验,深受广大游客喜爱,已成为网红长沙的文旅演艺潮流风向标!

**夜间主秀以文夕大火事件为创作背景**

夜幕降临,备受瞩目的《花开靖港》夜间主秀震撼开场。该演出以“一座古镇、一团烟火、一群赤子、一份赤诚”为创意定位,以文夕大火事件为创作背景,将民俗戏曲文化、水运文化和商贸文化融为一体,再现老长沙的风土人情,以及靖港人共度国殇、守存根脉的家国情怀。

“放橹起航,号子声声,桨划碧波,大船前行,驶入幻境,如诗如画,左一側梨园戏水,右一側柳浪闻莺,寻一次芦江之梦,看一回渺渺长歌。”乘船夜游芦江,满江皆戏,《潮头序》《陌上花》《锦屏梦》《楼头柳》《惜流年》《照婵娟》《别朝暮》七大浸水江韵演艺以名伶、舞女双线呈现,演绎断舍离愁的千般情愫与湘女多情的万种风韵;登船上岸,走进花开靖港剧场,看一场关于湖湘气节、烟火商道、湖湘儿女情的大戏,更是让所有人为之感动和泪目!主剧讲述了1938年的靖港古镇,八元堂號堂主、梨园凤老板、

宏泰巧姑娘等许多平凡而伟大的靖港小人物,凭满腔风骨和硬气、血性和忠勇、生命与情义,护佑文商血脉、传统文火种、守护家园的故事。

《花开靖港》夜间主秀凭借国内首创“一剧两线”观演模式、半江半秀“故事情核”创意理念,全方位展现了靖港古镇的独特魅力和深厚文化底蕴。其颠覆式的观演形式,三条观演动线,移动式观众席、沉浸式场景营造,以及美轮美奂的舞美、震撼感官的视听、细腻丰满的表演、跌宕起伏的剧情,再加上结尾处与舞台、古镇融为一体的老江烟花秀,每一处精心设计的细节都让前来观演的嘉宾与游客仿佛置身于上世纪三十年代的“老长沙”“小汉口”“戏窝子”,让在场所有人赞叹不已。

**购夜间主秀票送当日靖港古镇门票**

据悉,为感谢广大市民游客一直以来的支持与厚爱,4月5日起至7月10日,靖港古镇推出《花开靖港》夜间主秀重磅优惠:挂牌价为168元/人的普通票(C/D区-二层两侧),优惠价108元/人(赠送价值68元/人当日靖港古镇门票);挂牌价为198元/人的尊享票(B区-二层中间),优惠价118元/人(赠送价值68元/人当日靖港古镇门票);挂牌价为298元/人的VIP票(A区,含夜间游船),优惠价198元/人(赠送价值68元/人当日靖港古镇门票)。购买VIP演出票游客可于18:50前于正义码头登船夜游芦江并观看主秀序篇——浸水江韵演艺,购买普通演出票及尊享演出票游客可于19:30前进入剧场观看主秀。

开福区政企共建桃花溪  
14.1公里生态绿廊

## 遍植桃花海棠 酱香馥郁桃花溪

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 李卓)桃花溪迤逦流过湖南首个文旅消融合的“酱酒小镇”,串起一条桃红柳绿、酱香馥郁的生态绿廊!近日,开福区政府办、区园林绿化维护中心、区消防救援大队联合桃花溪酱酒小镇、博创高新实业启动政企共建桃花溪生态行动,沿桃花溪流域植下首批300余株碧桃、海棠新苗,聚力建设一条14.1公里的桃花溪生态绿廊,让“酱酒”IP和赏花经济融合,令桃花溪实至名归。

随着中国酱香型白酒的消费人群持续扩大,“酱酒”成为了酒类消费市场的热点。位于金霞新城核心区域的桃花溪,由北向南串起关公湖和苏托垸湿地。以“乡意桃花溪”定位的流域片区串起沿线的曲湾公园、莫家坝公园、杨家坝公园3个公园。2023年,随着酱酒小镇项目落户高岭红星美凯龙商贸城,桃花溪有了“酱酒”文化加持。酱酒小镇一期2万平方米,二期10万平方米,现在已经运营面积4000平方米。项目建成后,可消化高岭红星美凯龙商贸城商业面积约30%。

阳春三月催热了各地的“花海经济”,如何推动生态保护、城市品质升级和产业发展融合?

开福区政企联动,建设桃花溪生态绿廊,规划将“酱酒”IP与“花海经济”结合,让生态和产业互相引流,营造绿色生态的消费场景。开福区园林绿化维护中心依托《桃花溪流域概念性总体规划》,将生态修复与文旅开发结合,构建“河道整治+沿岸绿化+产业赋能”三位一体模式,实现“水清、岸绿、景美、游畅”的生态愿景。开福区政府办统筹实施,区消防救援大队全程参与,沿岸植入智能化防火监测系统,并开放生态安全课堂,发放《绿植养护与消防安全手册》,确保生态工程与安全保障并行。“桃花溪酱酒小镇”以酱酒体验馆为纽带,开发全省“桃花溪酱酒寄卖平台”等文旅项目,将结合花期花季,将赏花、观景、植绿和国风华服结合,构建“酱酒”IP+文旅生态+场景体验的消费模式。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

## 健康

# 吃一碗剩饭,竟进了ICU

气温升高细菌容易滋生,食物一次少做点,现做现吃不隔夜食用

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

在家煮饭菜或是点外卖,难免会剩些饭菜。

近日,“一碗剩米饭,竟吃进ICU”冲上热搜,引发网友议论纷纷:“我妈把饭菜放冰箱,保质期就是永久”“家里老人最喜欢常温放置剩饭剩菜,晚上才放冰箱,反复多次解冻加热,还要大家陪着一起吃”“默默地把前天放冰箱的剩饭扔了”……

这一热搜,让有点陌生的“蜡样芽孢杆菌”进入大众视野。

为什么米饭里会有蜡样芽孢杆菌?吃了被蜡样芽孢杆菌污染的食物会有哪些症状?如何避免“中招”?湖南省人民医院急诊二部ICU副主任医师靖颖霞进行了详细解答。

### 为什么米饭里会有蜡样芽孢杆菌?

米饭是家家都会吃的常见主食,将吃不完的米饭制作成炒饭,也是剩饭的常见吃法。但如果剩饭保存、食用方法不对,也可能会变身“致命杀手”。

据报道,50岁的陈先生把冷藏了几天的剩饭取出来加工成炒饭,没想到刚下肚不久就出现了腹痛、呕吐、腹泻等症状,次日出现了气促加重的情况。陈先生被送到当地医院时,已出现严重休克、无尿、呼吸、心脏、肝肾等脏器功能衰竭。经ICU医务人员进行气管插管、呼吸机通气以及血液净化等抢救措施,陈先生最终脱离生命危险。医生检查发现,陈先生罹患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病,这种病菌通常在室温下长时间放置的炒饭或米饭中被发现,其引起的病症也被称为“炒饭综合征”。

为什么米饭里会有蜡样芽孢杆菌?靖颖霞解释,乍一看很陌生的蜡样芽孢杆菌,其实广泛存在于自然界,是一种常见的食源性条件致病菌(机会致病菌)。根据蜡样芽孢杆菌引起的食物中毒症不同,可分为呕吐型和腹泻型两类。

**呕吐型:**蜡样芽孢杆菌产生的呕吐素,在淀粉类食物中容易产生,比如米饭、面条、土豆等,需要在126°C的高



漫画/余宁山

### 煮熟的米饭未及时冷藏,易受细菌污染

由于蜡样芽孢杆菌有一层非常耐热的“壳”,普通加热很难消灭,而25°C至35°C的室温正是它最喜欢的繁殖环境。因此,当米饭未及时冷藏、长期处于室温下,就容易受到这种细菌污染。

防范蜡样芽孢杆菌引起的食物中毒,以下几点要注意:

勤洗手、保持厨具和餐具的清洁卫生,避免交叉污染;

食物最好现做现吃,避免将食物长时间放置,特别是米制品和其他易滋生细菌的食物;

米饭煮熟后不宜在室温下放置过久,一般不应超过2小时;

如果米饭不立即食用或是有剩饭,应尽快放入冰箱密封冷藏,最好在1至2天内吃完;

如果出于备餐需要,米饭要几天后才吃,建议将米饭分成小

### 不同种类的剩菜,如何妥善保存?

靖颖霞提醒,近来气温急剧升高,细菌更容易滋生,饮食安全需要格外关注。食物一次最好少做点,现做现吃,尽量不隔夜食用。大家要谨记,冰箱不是“保箱”。

**绿叶菜:**反复加热后维生素损失严重,隔夜后容易生成亚硝酸盐。建议尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。至于菠菜、苋菜、小白菜、空心菜等本身硝酸盐含量就比较高的蔬菜,则不建议二次加热吃。

**根茎类蔬菜:**反复加热后维生素损失明显,硝酸盐含量较绿叶类低,隔夜后口感尚可。建议吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1至2天。

**肉类、蛋类:**再次烹饪对营养影响较小,但其中蛋白质丰富利于细菌繁殖。可以适当保存,但需尽快分装冷藏,超过48小时建议冷冻。如果剩的量比较多,建议分装冷冻,再次食用前需热透。

**海鲜等水产品:**反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能,建议尽量当餐吃完。

**豆制品:**重新加热后,蛋白质等不容易流失,但煮好的豆制品容易变质。因此,尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

**菌菇类:**反复加热后营养损失不大,隔夜后口感尚可,吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1至2天。

**汤类:**剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。因此,可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏,建议在两天内食用完。

### 素食减肥要不得! 有些素食是“热量炸弹”

长沙晚报3月26日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安娜)在“国家号召来减重”的热潮下,最近有不少人到医院咨询“少吃肉多吃素是否可减肥”。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊暑霖教授表示,单纯靠素食减重,会导致膳食结构不平衡,况且有些素食还是“热量炸弹”。

合理素食,可起到减肥作用,但单纯靠素食会造成膳食结构不平衡。蛋白质、脂肪和碳水化合物这三大营养素,除了在体内具有其特定的功能外,也是人体能量来源,在膳食中三者应有合适的比例。在植物性食物中,蛋白质(尤其是优质蛋白质)含量偏低,脂肪和维生素A、E、D、B12以及锌等营养素的含量也偏低,素食者存在缺乏这些营养素的风险。从平衡膳食的角度出发,素食减重并不值得推荐。

而且有些食物虽然是素食,却热量极高,一口下去堪比喝油。熊暑霖表示,下面这三类素食中的“热量炸弹”,别忽视:

腐竹,又称豆皮,是将豆浆加热煮沸后,经过一段时间保温,待其表面形成一层薄膜,将之挑出后经干燥而成。其主要成分是大豆蛋白质和脂肪,100克腐竹的能量高达461千卡,且其质地疏松多孔,很容易吸附油脂。以腐皮为原料制成的油炸食品,能量更高。

油面筋。由于经过油炸,其能量相当高,一个油面筋(约20克)的能量高达98千卡。

沙拉酱。蔬菜沙拉是以蔬菜为主要食材的凉拌菜,含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质,同时具备低能量的优点,备受轻食追捧。如果为改善口感而添加沙拉酱,则会不知不觉摄入较多能量。沙拉酱由食用油、蛋黄、糖等制成,100克沙拉酱的能量高达724千卡。

因此,减重要讲科学。规律饮食是减肥的第一步,让自己有计划地摄入,才能更有效地控制体重。在选择食物时,应更注重营养平衡,粗细搭配。在科学限制肉类的基础上,适当增加蔬菜、水果、粗粮的摄入。如果只吃素菜,容易导致蛋白质摄入不足,造成肌肉流失。在以谷物为主食的基础上,应增加豆类食物的摄入。全面健康地控制饮食,清淡饮食,少油少盐。

此外,适当运动能促进肠胃蠕动,加快新陈代谢。可以选择自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、打太极拳、做健身操等,每周锻炼3次以上,每次运动时间不少于半个小时。要注意及时补充水分,绿茶、普洱茶具有良好的“清火”作用,可以清除胃肠道的油腻,消食化积。