

编者按

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。本系列报道将穿透聚光灯,解码长沙如何以演艺为针,串起千年文脉与现代潮玩,织就一张贯通文旅商的活态网络,在“诗与远方”的融合中打造演艺名城,开辟文化消费新蓝海。

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

“这个剧场环境很好,节目也非常精彩。”刚刚过去的“五一”假期,长沙滨江文化园杜鹃花剧场迎来首演。中国戏剧梅花奖、文华表演奖双得主刘赵黔、曹汝龙两位戏曲名家领衔,带来湘剧、花鼓戏、歌舞及非遗曲艺等表演,5天10场演出场场座无虚席。

近年来,长沙加快小剧场演艺发展,各式各样的小剧场如雨后春笋般破土而出,丰富了文旅市场供给。今年以来,长沙就新增了笑仿剧场、“寻·长沙”剧场、杜鹃花剧场等多处演艺空间,为长沙花团锦簇的小剧场的生态再添新枝。假期从上午的长博开始,“寻·长沙”虚实相生的奇妙世界开启;入夜的坡子街,聂小倩的红嫁衣正被晚风吹起;橘子洲的江风裹着《沁园春》的朗诵声,又吹进了《江天暮雪》的千年光影里——这里是长沙,用戏剧“造梦”的平行宇宙。



扫码看辣视频
解锁长沙新剧场

湘江剧场《聂小倩》剧照。
均为长沙晚报全媒体记者董阳摄



三湘名医在线

“梦剧场”开锣,烟火长沙入戏

长沙近期新增“寻·长沙”剧场、杜鹃花剧场等,小剧场“戏”引力爆发

杜鹃花剧场与你“湘”见“五一”

每隔一段时间,长沙就有小剧场亮相,“五一”登场的杜鹃花剧场,就是其中最新来者。

杜鹃花剧场初登场就不凡,市歌舞剧院、市花鼓戏保护传承中心等联手送上了文化大餐。陈雨晴、丁城欢等一众花鼓戏“小花”们一亮相便把整个舞台的气氛都调动起来了,《我把长沙唱给你听》的戏歌中,大家完全被他们欢快动听的歌声和一颦一笑所吸引。长沙歌舞剧团的民乐表演

长沙有为 所以长沙有戏

新晋登场的热门剧场不止杜鹃花剧场独美,“五一”期间,同在滨江文化园、位于长沙博物馆内的“寻·长沙”剧场演出19场,近2000人跟随演员脚步“穿越三千年”,感受古城韵味。馆长周慧雯介绍,未来将继续探索“博物馆+”模式,融合教育、文创与科技,让文物“活”起来,助力城市文化品牌升级。

长沙有为,所以长沙有戏。近年来,长沙创新利用闲置场馆资

来长看剧成假期标配

“五一”假期,位于都正街得乐社也是好戏不断。剧场每天演出三场,每场都是座无虚席。不少上海、浙江、福建、广东、广西、香港、澳门的游客朋友慕名而来。浙江游客王婉萍表示:“在长沙得乐社看一场相声太值得了,地地道道,实实在在,每个演员的功底都特别深。”

无论是北边的“笑嘛”,还是五一商圈里的《疯狂星友团》、中山路的琴岛演艺、人民路的《新刘海砍樵》

《百鸟朝凤》,唢呐女声开场就是“王炸”,一旁抚琵琶的孙倩更是弹出了大家风范。与开场时曹汝龙大气十足的湘剧演唱《沁园春》不同,刘赵黔的花鼓戏演出更为婉转,清脆的花鼓小调连唱之后,还现场邀请市民游客合唱了一段《刘海砍樵》……

位于滨江文化园景观塔(游客服务中心)的杜鹃花剧场,设计独具匠心,200席观众席与可移动式舞台完美融合,自然植被与数字光影相互交

源,加速剧场建设。长沙博物馆原多功能报告厅幻化成《寻·长沙》文博风物艺术幻境;滨江文化园景观塔(游客服务中心)焕新成杜鹃花剧场;湘江北边的闲置商业区空间成了笑仿剧场。同时,长沙也紧密连接湖湘文化、在地文化与演艺项目,剧作井喷。湘剧融合演艺,孕育了《聂小倩》;花鼓戏融合演艺,推出了《新刘海砍樵》;潇湘八景留存剧场,《江天暮雪》看醉四方宾客。长沙还大力培养本土

……“五一”期间都涌动着来自全国各地游客的身影。逢年过节看剧,已成为来长游客的标配。

据不完全统计,长沙共有52家演艺新空间。一场或数场演出,带火了一座街区、一个商圈。市中心的悦方ID MALL就拥有《开关SWITCH》《疯狂星友团》、松果喜剧等3个小剧场,每到演出日,旁边的餐饮店翻台率、上座率暴涨;北边的大悦城周边也有《疯狂理发店》、笑嘛剧场、笑仿剧场等多个项目。

织,营造出独特的观演氛围。“五一”期间,剧场组织了10场演出,场场爆满,连移动加座也是一座难求。剧场相关负责人介绍,杜鹃花剧场预计将成为滨江文化园的“常驻”,连续不断为市民送上非遗雅韵、交响华章等文化演出、名家知识讲座。

编剧、舞台、戏剧人才,头部戏剧云集了不少优秀90后、00后演员,打造了年轻人演、年轻人看的佳话。论时尚,你可以看脱口秀;追国风新经典,《聂小倩》《新刘海砍樵》虚席以待;找互动,《开关switch》《疯狂星友团》会时刻cue到观众;观历史,《江天暮雪》“寻·长沙”等剧场带你穿越三千年时光……

长沙印象汇有魔脱喜剧脱口秀,河西荟聚购物中心有嘻嘻分子脱口秀剧场,长沙小剧场已初具集群效应,与周围餐饮、住宿等业态形成联动。

“新演艺 长沙范”系列报道1



新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》。



责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

健康

深夜饥饿,是饿着睡还是吃夜宵

偶尔吃夜宵并不影响健康,但吃夜宵应注意从饮食规划、食物选择和习惯调整入手

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 姜欢 张璋

“晚上这顿我必须吃,因为上夜班可能还会去吃点夜宵,否则半夜会饿醒。”“不行啊,为了减肥我晚餐基本不进食,只吃一个苹果或一根黄瓜。”……晚餐和夜宵吃与不吃,表面看是每个人不同的生活习惯,其实关联着身体健康的问题,尤其是在深夜饥饿时。通用技术航天医科湖南航天医院营养科主任张伟医师表示,解决深夜饥饿不是简单的二选一,偶尔吃夜宵也不会太影响健康。但是,要解决深夜饥饿的问题,需从饮食规划、食物选择和习惯调整入手。

38%的成年人存在规律性夜宵的习惯

35岁的程序员王先生因长期加班至凌晨,深夜都以泡面、烧烤食物等果腹。久而久之,体检显示他空腹血糖、胆固醇超标,晨起反酸、口苦。意识到健康亮起红灯后,他尝试戒掉夜宵,可深夜饥饿感如影随形,失眠愈加重,白天工作时哈欠连天、效率暴跌。王先生在健康与生活、工作的拉扯间感到十分苦恼。

45岁的李女士为减重坚持“过午不食”,却陷入健康困境。每至凌晨,其胃部灼烧感如烈火般将她唤醒,白天频发头晕、手抖等低血糖症状。长期饥饿使她的皮质醇水平飙升,体检报告显示,其骨密度竟比同龄人低30%,潜藏着严重的骨质疏松风险。极端节食带来的副作用,正无情侵蚀着她的健康。

张伟表示,这两个病例代表了夜间进食问题的两个极端。王先生长期深夜食用高油、高盐食物,进食时间与食物选择不合理,加重肠胃负担并扰乱代谢;李女士盲目追求减重而午后不再吃东西,严重忽视人体基本能量需求,导致身体机能受损。其实,临床上超过半数的代谢紊乱患者存在类似的夜间饮食误区,需引起重视。

张伟说,王先生、李女士的经历并非个例。据《中国居民饮食习惯调查报告》显示,我国有38%的成年人存在规律性夜宵习惯,其中67%的人群对进食时机的选择存在认知误区。看似简单的“吃与不吃”背后,实则是人体代谢节律、激素分泌、消化系统运作等多重生理机制的复杂博弈。



漫画/余宁山

深夜进食者患胃食管反流风险增大

张伟介绍,人体在夜间并非处于静止的代谢状态。当胃部排空4小时后,胰高血糖素分泌量增加120%,促使肝脏分解糖原维持血糖稳定。此时生长激素分泌达到白天的3倍峰值,这种“夜间修复激素”不仅能促进脂肪分解,还能增强线粒体功能。但持续空腹超过10小时,皮质醇水平会上升25%,压力激素可能引发晨起后的补偿性暴食。

睡眠研究显示,适度的饥饿感能提升深度睡眠时长。日本睡眠医学协会追踪发现,微饿状态下入睡的受试者,快速眼动睡眠(REM)周期延长18%。但空腹感超过疼痛阈值(胃酸pH值<1.5)时,迷走神经兴奋会导致觉醒次数增加。对糖尿病患者而言,夜间血糖波动可能引发“黎明现象”,晨起血糖异常升高风险增

加40%。

深夜进食本质是与生物钟的对抗。人体夜间褪黑素分泌会抑制胰岛素敏感性,同样的食物在晚上10时后摄入,血糖峰值比下午6时进食高28%。美国《细胞代谢》杂志实验证实,夜间摄入500千卡热量,胃动力下降约40%。油腻食物需要6至8小时才能完全排空,直接导致78%的夜宵者出现晨起口苦现象。临床数据显示,晚上9时后进食人群,患胃食管反流的风险是正常饮食者的3.2倍,长期下去可能诱发巴雷特食管等癌前病变。

消化系统在夜间进入低速运转模式,胃动力下降约40%。油腻食物需要6至8小时才能完全排空,直接导致78%的夜宵者出现晨起口苦现象。临床数据显示,晚上9时后进食人群,患胃食管反流的风险是正常饮食者的3.2倍,长期下去可能诱发巴雷特食管等癌前病变。

确实需要夜宵时要记住三个“优先”

张伟表示,对于健康人群,营养学家提出“20-5-3”原则:夜宵热量不超过日需量20%(约200千卡),进食时间与入睡间隔5小时,食物升糖指数低于55。推荐选择三种食物组合:缓释碳水食物:燕麦粥(血糖生成指数55)、全麦面包(血糖生成指数50);蛋白质组合:酸奶+奇亚籽、水煮蛋+芦笋;功能性饮品:洋甘菊茶(含芹菜素)、温牛奶(含色氨酸)。

特殊人群需定制方案,比如健身者:乳清蛋白粉+半根香蕉(补充糖原);胃病者:碱化可可粉冲饮(中和胃酸);孕期女性:核桃仁+无糖豆浆(补充α-亚麻酸)。

当然,如果要制定根本性的解决方案,调整晚餐结构比纠结是否吃夜宵更重要。建议

解决深夜饥饿问题需从饮食规划等入手

张伟介绍,中华医学会内分泌分会发布的《夜间进食管理专家共识》已经表明,偶尔吃夜宵不必焦虑,但连续3天深夜进食就需要调整饮食结构;判断需要夜宵的简单标准为“饥饿感是否影响入睡或导致夜间觉醒”;最优选择顺序是先尝试喝200毫升温水→等待15分钟→仍不适再考虑低血糖生成指数食物。

因此,解决深夜饥饿不是简单的二选一,而是要建立个体化的“代谢缓冲系统”。解决深夜饥饿,需要从饮食规划、食物选择和习惯调整入手。

首先要优化晚餐,增加蛋白质、膳食纤维,如鸡胸肉搭配绿叶蔬菜,采用分段式进食,晚上9时左右补充适量坚果、低糖水果。其次,若饥饿感

将晚餐分为两段式:下午6时进食主要餐食(占全天热量35%),晚上9时补充微量营养。晚餐应包含10克以上膳食纤维,如200克西兰花含4.5克纤维,能延长饱腹感5小时。哈佛大学研究发现,晚餐摄入足量ω-3脂肪酸(如100克三文鱼),可使夜间瘦素敏感性提升22%。

人体生物钟研究权威人士萨钦·潘达教授指出,建立规律的“进食-禁食”周期比单纯控制热量更重要。建议设定12小时连续禁食窗口(如20:00至次日8:00),让消化系统获得充分修复时间。当确实需要夜宵时,记住三个“优先”:液态优先固态,蛋白优先碳水,小分子(蛋类、豆制品、低脂奶类)优先大分子。

难以忍受,可选择低热量、易消化的食物,如燕麦粥、水煮蛋、无糖酸奶等,避免高油、高糖食物。此外,可通过喝水、听音乐、阅读等方式转移注意力;判断需要夜宵的习惯调整入手。

深夜饥饿时饿着睡还是吃夜宵?张伟认为并没有绝对的标准答案。偶尔吃夜宵不会太影响健康,只要形成智慧的进食节奏,就能让深夜的每个选择都成为守护健康的基石。“我们需要倾听身体的代谢语言,结合自身情况,做出最适合自己的科学选择,从而在满足口腹之欲的同时,也能维护身体健康。”

大脑里的血管慢性“漏水”? “堵漏+抽水”可标本兼治

长沙晚报5月8日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李艳 文肇彬)大脑里的血管慢性“漏水”,脑子表面积了一摊“水”,怎么办?近日,长沙市第四医院神经外科团队通过“脑膜中动脉栓塞术+硬膜下血肿钻孔引流术”,先“堵漏”再“抽水”,标本兼治解决了患者慢性硬膜下血肿复发难题。

长沙市民沈爹爹最近说话总是前言不搭后语,右边手脚使不上劲,反应也很慢。察觉到自己的异常,家人赶紧把他送到长沙市第四医院就诊。经检查,医生发现老人的脑袋里竟然积了一摊“水”(医学上叫慢性硬膜下血肿),脑组织受压明显;血管造影显示,患侧脑膜中动脉额支存在异常增生血管网供血。

为什么会出现这样的情况?长沙市第四医院神经外科一病区主任、副主任医师张凌云解释,人脑就像核桃一样,随着时间的流逝,脑组织就像核桃仁一样逐渐缩小。如果脑组织碰着了,缩小的脑组织就会在颅内发生更大位移,连接脑表面和脑的厚外套(硬脑膜)之间的桥静脉会被撕裂。由于静脉压力低,即便是出血也很缓慢,血会像“渗水”一样慢慢地漏,渐渐形成“慢性硬膜下血肿”。因此,老人磕碰后可能要过数周才会出现头痛、犯糊涂甚至小便失禁等症状。

以前,像沈爹爹这种病的治疗,就是“抽积水”,即在头上钻个小孔把血水引出来,复发率很高。现在有了新的治疗方法:先“堵漏”,用细导管找到漏血的血管(脑膜中动脉),打上“补丁”;再“抽水”,通过手术把积血引流干净。沈爹爹还合并高血压、肺气肿、多发肺大疱等基础疾病。针对他的复杂病情,长沙市第四医院神经外科团队邀请多学科会诊,决定采用新方法:介入栓塞+血肿穿刺引流,两个微创手术在介入导管室一次性完成。完善术前准备后,手术团队为沈爹爹实施脑动脉造影,精准定位患者脑膜中动脉异常供血分支,并利用微导管技术完成栓塞,阻断血肿周围炎症组织的营养来源,同时保证供应视网膜的正常血运。随后,手术团队通过颅骨钻孔置入引流管,顺利引出黑色血性液体。术后CT显示引流管位置良好,血肿压迫显著缓解。手术第二天,沈爹爹神志清醒,言语逻辑明显恢复,肢体活动自如,CT检查显示血肿基本清除。一周后,其头晕、反应迟钝等症状完全消失。出院时,沈爹爹家人连连点赞:“我们本来都做好了开颅手术的准备,没想到两个小眼儿就解决了问题!”

张凌云提醒,老人头部发生磕碰后,即使当时CT显示正常,一个月至两个月内出现以下症状也要立即就医:越来越重的头痛;突然变“糊涂”,说话颠三倒四;一边手脚无力,甚至小便失禁。现在,慢性硬膜下血肿这类手术可以微创完成,恢复快,患者不要因为害怕而耽误治疗。