

# “演艺+”点亮城市不夜天

烟花红点亮夜空，国风雅漫润街巷，酒吧潮沸腾商圈

长沙晚报全媒体记者 郑湘平

夜幕下的长沙，从浏阳天空剧院的绚烂焰火，到铜官古镇的国风盛宴，再到解放西酒吧街的动感节拍，一场场精彩的演艺活动成为激活夜间经济的关键引擎，吸引着八方游客。

“这里将成为一个‘超级盒子’。”作为长沙娱乐业“元老”的魅力四射即将回归，创始人李志将原弗洛KTV浏阳河店改造成四层超级娱乐综合体，启用Z世代成员，融入科技潮流元素，还将提供400余个岗位，为长沙夜经济注入新活力。

## 焰遇浏阳河点燃夜空经济

“五一”期间，浏阳天空剧院的“焰遇浏阳河·烟花星球奇幻夜”火爆全网。央视春晚原班烟花团队花火剧团匠心打造，通过五星级场景，结合穹顶投影、动态焰火及无人机编队技术，带来震撼视听体验。备受关注的“七彩祥云”烟花，更是引发网络热议。

这场烟花盛会，不仅点亮夜空，更带动了当地旅游消费。“五一”期间，浏阳部分酒店一房难求，游客在此的住宿、餐饮、购物消费，为当地经济注入强劲动力。作为“焰遇浏阳河”的第六季活动，该IP已在全国形成热度，持续吸引游客打卡，成为浏阳乃至长沙夜间经济的闪亮名片。

## 铜官窑古镇国风演艺重现大唐繁华

长沙铜官窑国风乐园第六届国风焰火节同样人气爆棚。景区以“神话奇幻游”为主题，白天人流如织，游客穿梭于罗汉松广场至弘文街的奇幻线路中，与白泽、后羿、女娲等经典神话人物NPC游戏互动，沿途的互动游戏和精致美陈，让游客仿佛置身于古老的神话世界。

夜幕降临，这里更是成为欢乐的海洋。百米板凳龙威风游走，非遗打铁花绚烂绽放，定制焰火点亮夜空，无人机秀编组梦幻，一系列精彩纷呈的夜场演出将现场气氛推向高潮。

除了国风焰火节，这里还举办了第二届大唐戏水节，打造大唐戏水、清凉国粹、国风演艺、凉夏美食、国潮游乐、夏日旅拍等主题活动。在丹凤戏楼举办的水上雀神大賽，手搓麻将、脚泡水里的独特体验吸引了众多游客；在铜官造物局、陶院等地，游客可以体验手工陶瓷的乐趣；舜子街的非遗漆扇制作、捏面人、吹糖人等传统民俗手艺也受到游客的青睐。此外，景区的各类美食更是让游客大饱口福，湖畔夜市的小龙虾美食节、南岸小吃等50余类各色小吃燃爆味蕾。通过这些丰富多样的活动，铜官窑国风乐园成功吸引了大量游客，让景区的夜晚亮起来、老街“活”起来，有力地拉动了夜间经济消费。



游客与经典神话人物进行游戏互动。长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

## 老牌酒吧实现Z世代转型升级

长沙市天心区的解放西路，是闻名遐迩的“酒吧一条街”。这里汇聚众多特色品牌酒吧，从深夜到凌晨，始终人流如织。酒吧街的繁荣，带动了周边餐饮、酒店等行业发展。24小时营业的大斌家串串火锅，凌晨仍是满座状态。如今，解放西的酒吧不断升级为“酒吧+演艺”综合体，消费者在欣赏精彩节目的同时享受美酒美食。天心区政府通过外引品牌、内搭平台等举措，助力解放西持续发展，使其成为长沙夜间经济的重要增长极。

在解放西酒吧演艺街的活力图景中，不得不提即将回归的传奇品牌——魅力四射。作为长沙娱乐业

“元老”，创始人李志于2001年开设全国首家女性主理酒吧，将“魅力四射”打造成夜经济闪亮名片。20年间，这里不仅见证邓紫棋、飞儿乐队等明星演出，更成为全球芝华士销冠，承载了许多长沙人的青春记忆。

阔别四年后，65岁的李志将原弗洛KTV浏阳河店改造成四层超级魅力娱乐综合体，涵盖演艺吧、慢摇吧、量贩KTV、红酒品鉴等多元业态，新团队启用Z世代成员，融入科技潮流元素，在保留经典演艺特色的同时实现业态升级。

面对小剧场、夜市等新兴产业

的崛起，李志认为这是共生而非迭代。新店将

提供400余个就业岗位，她希望用“超级盒子”模式，让承载城市记忆的酒吧业态焕发新生，为解放西夜经济注入新的活力。

长沙的“演艺+旅游+消费”模式成效显著。2025年“五一”假期，长沙市接待游客811.07万人次，旅游总花费67.78亿元，夜间消费占比可观。这种模式不仅丰富了游客体验，更促进了文旅产业融合发展。未来，长沙将继续深挖文化资源，提升演艺品质，优化消费环境，让“夜长沙”魅力持续绽放，为城市发展注入更多活力。

## ■ “新演艺 长沙范”系列报道之四

# 千万文旅礼包已备好，媒体齐聚岳阳奏响旅发大会“前奏曲”

## 巴陵胜景等你共赏

长沙晚报5月13日讯（全媒体记者

者 宁莎鸥）在第四届湖南旅游发展大会即将启幕之际，5月12日，“大美江湖·天下岳阳——新闻媒体岳阳行”集中采风采访活动启动。来自中央媒体驻湘单位、省直媒体、市州媒体、县级融媒体中心的记者，13日起将在3天时间里深入岳阳采访，用“笔头”和“镜头”推介岳阳当地文旅资源。

岳阳，古称“巴陵”“岳州”，北倚长江，南纳三湘，是长江经济带的重要节点城市。它承载着2500多年的辉煌历史，集名山、名水、名楼、名文于一体，汇古色、红色、绿色、夜色于一城。193处风景名胜、9个国家级非遗代表性项目，先后荣膺全国文明城市、平安中国建设示范市、国家卫生城市、国家园林城市、中国十大秀美之城等荣誉称号，这些无不彰显着岳阳深厚的文化底蕴与独特的城市魅力。

今天的岳阳，正举全市之力办好第四届湖南旅发大会，围绕“生态风”“文化味”“国际范”，着力打造“屈原、岳阳楼、古琴”三张世界级文化名片与“江豚、麋鹿、候鸟、熊猫”四张生态名片，通过“办一次会、兴一座城”，彰显“生态风”“国际范”，深度挖掘岳阳筹办第四届湖南旅发大会背后的故事，并陆续推出一系列新闻报道作品，为旅发大会鼓劲加油，为岳阳文旅呐喊助威。



沉浸式演艺项目《今上岳阳楼》。长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥 摄

# 打鼾严重会致命？当心睡眠呼吸暂停

肥胖人群、抽烟喝酒者最需注意 通过控制体重、运动训练等可缓解

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日，一知名音乐人离世，年仅44岁，家人称其“睡觉时打鼾没有喘过气离世”。此事引发众多网友关注。如何判断自己打呼噜（打鼾）时是否有睡眠呼吸暂停？睡眠呼吸暂停会给孩子带来哪些危害，如何缓解？湖南省人民医院呼吸内科四病区主任、主任医师孔春初对此进行了详细解答。

## 打鼾伴随睡眠呼吸暂停者并不少见

对于“知名音乐人因睡觉打鼾没喘过气离世”一事，网友纷纷跟帖：“老公睡觉的时候呼噜打得震天响，然后突然就停了，憋得脸都红了，过一会儿又开始打呼噜。”“家人睡觉的时候呼吸声特别明显，有时候突然就‘卡壳’了。”“自己睡觉老是觉得喘不过气，睡着睡着就憋醒了。”……

孔春初解释，人在睡眠时，舌体及软腭等上气道肌肉维持呼吸道通畅。若这些肌肉松弛，会导致呼吸道狭窄，引起打鼾和呼吸困难；若肌肉过度松弛，呼吸道会彻底阻塞，导致呼吸暂停。门诊中，这类患者很常见，他们在睡眠中有持续、响亮的鼾声，但两次鼾声间会有呼吸暂停，直至发出一声长鼾后才恢复呼吸。这是因为，咽部悬雍垂振动发出鼾声，若其堵住氧气通道，导致鼾声停止、血氧含量下降，神经系统会促使悬雍垂发出长鼾，扩大喉头缝隙让氧气涌入。

据统计，中国30岁至69岁人群中，可能有1.76亿人存在打呼噜伴随一定程度的睡眠呼吸暂停状况，严重的称为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”，简称“睡眠呼吸暂停综合征”。临幊上可表现为打鼾，且鼾声不规律，患者自觉憋气，甚至反复被憋醒，往往是同床的睡伴或家人反映其睡眠中有呼吸暂停、憋气现象，还常伴有夜尿增多、晨起头痛、头晕、口咽干燥等一系列症状。

目前，诊断“睡眠呼吸暂停综合征”的金标准是多导睡眠呼吸监测（PSG），通过PSG检查，能明确评估睡眠呼吸暂停指数、夜间血氧、心律等指标，根据疾病严重程度及患者的具体情况制定个性化的治疗方案。目前，针对“睡眠呼吸暂停综合征”的治疗方法包括改变生活方式、使用呼吸辅助设备以及手术治疗等。



睡眠呼吸暂停是夜间健康“隐形杀手”

很多人认为打鼾是睡得香，实际上打鼾可能是病，严重者有猝死风险。孔春初表示，睡眠中出现呼吸暂停，就会导致缺氧、二氧化碳潴留，反复发作会引起高血压、冠心病等疾病，严重的还可能在夜间熟睡状态下因为严重的憋气缺氧导致心、脑血管相关急症复发，危及生命。

孔春初表示，以下人群要特别注意：肥胖人群：肥胖者体内脂肪堆积，尤其是口腔、颈部等上气道部位，导致气道狭窄，呼吸受阻，容易打鼾，或出现睡眠呼吸暂停。

咽腔狭窄的人群：咽腔狭窄是打鼾的常见原因。鼻咽部、口咽部或下咽部的结构异常，如鼻息肉、鼻咽部腺样体肥大等，有可能导致咽腔通气道容积下降，气流受阻，引发打鼾甚至呼吸暂停。

抽烟喝酒者：吸烟刺激咽腔，加重上气道狭窄和阻塞；饮酒则通过增加上气道肌肉张力和

影响呼吸中枢调节功能，导致打呼噜或睡眠呼吸暂停。

过度劳累者：过度劳累后易进入深睡眠状态，此时上气道副交感神经过度兴奋，与交感神经平衡失调，容易导致打呼噜或呼吸暂停。

如何判断自己有“睡眠呼吸暂停综合征”？孔春初提醒，若出现以下情况中的3条，患“睡眠呼吸暂停综合征”的风险较高，需尽快到医院进行睡眠呼吸监测：

白天时常感到头晕乏力、疲倦，随时都想睡觉且睡觉后精神不振；

伴侣发现你睡觉时鼾声大且有憋气现象；

睡眠节律紊乱，频繁觉醒，甚至因喘不过气被憋醒，睡醒时经常胸闷或呼吸困难；

患有高血压或正在进行高血压治疗；

体重指数（BMI值）>28，或颈围>40厘米。

## 缓解睡眠呼吸暂停 试试这几种方法

孔春初表示，想要缓解打鼾、睡眠呼吸暂停的问题，可试试以下几种方法：

调整睡姿：侧卧睡，避免仰卧，可使用抱枕或浴巾卷成条放在身后减少翻身平躺的概率，枕头适当垫高至一个拳头高度，保持下颌稍微扬起。

保持鼻腔通畅：若打鼾由鼻腔阻塞造成，可睡前洗热水澡、用温生理盐水冲洗鼻腔、贴通气鼻贴等。

及时清洗枕巾：枕套和床单每周用热水清洗除螨，推荐使用软硬适度的枕头。

控制体重：肥胖者呼吸道周围脂肪多，影响气流通过，控制体重可应对打鼾。

养成良好睡眠习惯：规律作息、早睡早起，避免长期熬夜致睡眠过深诱发或加重打鼾。

运动训练：“睡眠呼吸暂停综合征”患者运动时，建议遵循安全性、个体化、循序渐进的原则，结合有氧、抗阻和上呼吸道肌肉锻炼。有氧运动可选择快步走、慢跑、骑自行车等，每周运动4次，每次运动40分钟至60分钟；抗阻运动如仰卧起坐、改良俯卧撑等，每周运动2次，每次运动30分钟；上呼吸道肌肉锻炼包括发元音、舌尖抵颤、舌头伸缩等，每周运动2次，每次运动不少于20分钟，持续锻炼12周。建议在医院评估后进行运动。

此外，若家人打呼噜严重、总张口呼吸，且呼吸暂停超10秒或1小时内有5次呼吸暂停，需及时去医院做睡眠呼吸监测，严重者需进行治疗。

## 腰围超标者需提前健康干预 新《指南》推荐三步科学减肥法

长沙晚报5月13日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张海湾）刚刚过去的“中国肥胖日”，各医院减重中心、内分泌科及营养科迎来一波小高峰。虽然不少人积极准备减重，但实际过程中会面临多种困惑。通用技术航天医科湖南航天医院内分泌科副主任医师胡兰表示，2025年最新发布的《中国肥胖症防治指南》以下简称“新《指南》”明确指出：肥胖是一种需要长期治疗的慢性病，与高血压、糖尿病一样，不能只靠意志力解决。

怎样正确评判自己是不是真“胖”？首先，别再只看体重秤。过去用体重指数BMI（体重÷身高的平方）判断胖瘦，但新《指南》特别强调：亚洲人新标准为体重指数≥24是超重，≥27才是肥胖（以前是≥28），如果男性腰围≥90厘米、女性≥85厘米，哪怕体重正常，也算“隐形肥胖”即内脏脂肪超标；其次，警惕“健康的胖子”。有些人虽然体检指标正常，但如果腰围超标，5年内患糖尿病、心肌梗死的风险就会翻倍。新《指南》给这类人起了个名字，叫作“代谢健康型肥胖高危人群”，这类人群需要提前进行健康干预。

胡兰表示，肥胖的危害，比你想象的更可怕，脂肪堆积在内脏时，会变成“毒工厂”。比如堆积在肝脏，70%的脂肪肝患者是胖子，可能进展为肝硬化；堆积在血管，

肠道“吸油机”（奥利司他），聚餐时吃1粒，减少30%脂肪吸收，当然前提是遵医嘱，不要擅自用药。如果想丢掉体重焦虑，只有用科学方法才能达到目的。