

“演艺+”点亮城市不夜天

烟花红点亮夜空,国风雅浸润街巷,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,到铜官窑古镇的国风盛宴,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,通过五大星际场景,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、女媧等经典神话人物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,无人机秀编织梦幻,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赛,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浏阳河店改造成为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、夜市等新兴业态的崛起,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,为城市经济发展注入更多活力。

“新演艺 长沙范”系列报道之四

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/谈梁

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?睡眠呼吸暂停会给身体带来哪些危害,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,扩大喉咙缝隙让氧气涌入。

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”。临床上可表现为打鼾,且鼾声不规律,患者自觉憋气,甚至反复被憋醒,往往是同床的伴侣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、口渴干燥等一系列症状。

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。



漫画/余宁山

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、脑血管相关急重症复发,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。

咽喉狭窄的人群:咽喉狭窄是打鼾的常见原因。鼻咽喉、口咽部或下咽部的结构异常,如鼻息肉、鼻咽喉腺样体肥大等,有可能导致咽腔气道容积下降,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,睡醒时常常胸闷或呼吸困难;

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、舌尖抵颚、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“隐性肥胖”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,肥胖者血管里就像糊了一层油,心肌梗死风险高3倍;堆积在关节,膝盖承受的压力约等于体重×4,因此胖子更容易“关节报废”。另外,肥胖人群患抑郁症的风险比普通人为高55%,还可能经常遭遇职场歧视。

胡兰介绍,新《指南》推荐了三步科学减肥法。第一步,吃对比少吃更重要。早餐吃1个鸡蛋+1杯牛奶+半根玉米,要能扛饿到中午。晚餐少吃主食,把半碗米饭换成半块红薯,血糖更能保持平稳。另外,吃饭的顺序有讲究:先吃蔬菜、再吃肉、最后吃主食,这样可以轻松控血糖,让其保持在健康水平。第二步,会运动比瞎运动有效。每天30分钟快走,不需要跑步,上下班提前两站下车走路就有用。每周两次“撸铁”(健身),举矿泉水瓶、深蹲都算。肌肉多了,躺着都能燃烧脂肪,久坐族每小时要起来扭扭腰、踮脚尖,每天多消耗200大卡的热量。第三步,该用药时就用药。如果体重指数BMI≥27,且有高血压、高血糖、高血脂症,医生可能会建议用新型减肥针(如司美格鲁肽),每周打一针,抑制食欲还能降血糖。肠道“吸油机”(奥利司他),聚餐时吃1粒,减少30%脂肪吸收,当然前提是要遵医嘱,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。

千万文旅礼包已备好,媒体齐聚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 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

显文化大市、历史名城的厚重与神韵,奋力谱写以文塑旅、以旅彰文的湖南样板。

岳阳文旅资源丰富多样,这里有先忧后乐的深厚文脉,有大美江湖的自然生态,有开放创新的国际视野,乘着旅发大会的东风,岳阳精心推出了“江湖风味游、激情山水游、City-Walk城市漫步游、亲子趣玩/研学游”四条精品线路,并重磅推出千万文旅消费券、头部景区联票、组团旅游现金大奖等文旅优惠大礼包,诚邀全国游客共赏巴陵胜景,乐享诗意旅程。

活动期间,来自中央、省、市新闻媒体的110余名记者,将走进岳阳楼、中华大熊猫苑、洞庭湖博物馆、洞庭湖小镇、江豚湾、岳州关、周令钊美术馆、平江起义纪念馆、张谷英村、十三村等地,多角度领略岳阳的“文化味”“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。



扫描看辣视频 全省共赏 巴陵胜景



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



三湘名医在线