

疯魔练功房，炸场跨界舞台

长沙青年演员酷暑下“磨功”不止 青春汗水浇灌戏曲新枝

长沙晚报8月12日讯（全媒体记者 郑湘平 通讯员 李旭云）12日晚7时30分，国家艺术基金2025年度艺术人才培训资助项目——常德汉剧高腔表演人才培养结业汇报展演在岳麓区文化馆举行。聚光灯下，长沙市花鼓戏保护传承中心的青年演员陈雨晴以《刘海砍樵》里娇俏的“胡大姐”亮嗓，然后笑意盈盈地串联起整场活动。作为“东道主”代表，她的唱腔里裹着花鼓戏的甜，主持词里带着年轻人的活，把场子暖得恰到好处——这是她“全年无休”日常的一天，也是长沙戏曲青年们炎夏时光的缩影。

长沙市花鼓戏保护传承中心的排练厅里，移植剧目《琴·祭》的唱腔正一遍遍响起；长沙市湘剧保护传承中心刚在8月5日完成滨江文化园的惠民演出专场，转天便扎进排练厅，《昭君出塞》里的水袖翻飞、《宋江杀惜》里的念白铿锵，成了对抗暑气的“兴奋剂”。邓茜、申杨、陈雨晴、朱程锦这几位刚在长沙市杜鹃花青年戏剧大赛上摘得“十佳演员”的年轻人，汗湿的练功服能拧出半盆水，却仍对着镜子抠身段，“再来一遍”成了这个夏天最常听见的台词。



《思凡》演员正在化妆间整理妆容。均为长沙晚报全媒体记者 郑湘平 摄

苦中求乐，排练场里“两岸猿声啼不住”

采访前的晚上，长沙市花鼓戏保护传承中心的练功房飘出唢呐声。唐俊豪正站在窗边练习，朱程锦推门进来，两人相视一笑，又各自沉进自己的世界。

热身后的朱程锦，韧带拉伸的酸胀感刚漫上来，他突然甩开膀子，一串空翻旋过场中央。落地时带起的风也只让唐俊豪瞥了一眼，朱程锦盯着对方专注的侧脸，突然勾住双臂，弓起脊背，活脱脱一只“孙猴子”，嘴里还“吱吱呀呀”地嚷着，直至唐俊豪跟前凑。

唢呐声戛然而止。唐俊豪愣了一秒，随即扔下唢呐，也弓起身子，喉咙里滚出“嗷呜”的回应，两个二十多岁

的年轻人瞬间化身“两只猴子”，在满是汗水的地板上追跑打闹。直到气喘吁吁地靠在墙边，朱程锦抹了把脸笑道：“天天翻跟头，不得找点乐子？”

这乐子，藏在年复一年的重复里。戏曲行里有“生书熟戏”的说法：听书要听新故事，看戏却偏爱熟唱段。于是，朱程锦的空翻要练到闭眼都能精准落地，陈雨晴练《采茶调》时，对着镜子校准眼神，一句唱词反复磨了几十遍，直到尾音的转音像沾了晨露般透亮；申杨的唱腔，光是起调，就从晨光熹微练到日头当顶。

枯燥吗？自然。但当朱程锦的空翻赢得唐俊豪的口哨，当陈雨晴的唱腔让路过的老演员驻足点头，这点枯

燥便成了回甘。就像朱程锦在拿到“十佳演员”时说的：“花鼓戏的路，得用脚底板磨。”而这些排练场里的“无厘头”，恰是给磨路的脚底板垫了块软布。

12日的排练厅里，常德汉剧高腔《思凡》的演员宋彬彬正对着镜子甩念珠。乌黑的念珠甩过头顶后，再穿过脖颈，然后“啪”地贴在胸前，分毫不差。她抿着唇又试了几次，直到额角的汗珠滴在地板上，才直起身舒了口气——这看似简单的动作，她已练习了好几个星期。

跨界舞台，传统里的“破圈”新意

若说陈雨晴跨界当主持人让“花鼓戏一乐”的“东家军粉丝团”惊了一下，那长沙市湘剧保护传承中心的滨江文化园惠民演出，则是让戏迷们把眼睛瞪成了铜铃。

时尚舞蹈《大展鸿图》的音乐响起时，台下有人指着台上惊呼：“那不是演孙二娘的李赛珠吗？”只见这位平日里要枪弄棒的武旦，踩着动感鼓点舒展肢体，水袖功夫练就的柔韧身段，让舞蹈多了份别样的韵味；小品《真的假的》里，李凯阿龙的念白带着湘剧韵白的顿挫，逗得台下大爷拍着大腿笑；黄洋的独唱《海阔天空》刚落，谭建国的《辣椒歌》就带着湘味的泼辣飙起来，马嘉玉唱《我在人民广场吃炸鸡》时，台下的小姑娘跟着晃手机灯，活像场小型演唱会。

器乐表演更是“混搭出了花”：陈艺与胡琪美的二胡拉《喜洋洋》时，弓法里藏着湘剧曲牌的影子；彭凌杰和伍潭东的唢呐二重奏《精忠报国》，吹到高潮处，两人竟比起了技巧，劲爆的鼓点混着传统唢呐的高亢，让台下的年轻人忍不住喊“再来一个”。

“这可不是瞎创新。”长沙市湘剧保护传承中心副主任邓茜擦着汗解释，“演员们私下里本就爱唱爱跳，粉丝也总问能不能看你们唱首流行歌。下乡演出时，大爷大妈爱听戏，年轻人却爱凑来看新鲜，我们就把两者揉一揉——先让他们为‘李赛珠会跳舞’叫好，说不定下次就愿意坐下来听她唱《武松打店》了。”

这些在练功房里磨出的功底——武旦的身段、老生的气息、器乐演员对节奏的拿捏——到了跨界舞台上，反倒成了藏不住的底气。就像陈雨晴既能把花鼓戏唱得甜糯，也能把主持词说得流利，骨子里的“戏味”，让她在任何舞台上都站得稳。

这个炎夏，锣鼓声、唱腔、笑声混在一起，成了长沙戏曲最鲜活的注脚——年轻人在重复里打磨功底，在欢腾里消解枯燥，在跨界里连接传统与当下。就像朱程锦说的：“脚踏实地，才能让花鼓戏走得更远。”而这一滴滴落在练功房地板上的汗，每一次“无厘头”的打闹，每一场跨界尝试，都是给传统戏曲续上的新生命力。



化妆师正在给“大花脸”上妆。

扫码看辣视频
戏曲演员排练
现场“整活”

性的深刻思考。

音乐会的下半场，曲目从中西交融的角度展开。意大利作曲家米歇尔·曼加尼的《来自中国的旋律》以黑管演奏出江南的婉约风情，而湖南经典名曲《浏阳河》则用熟悉的旋律唤起湖湘儿女的乡情。《茉莉花》《青春舞曲》等中国名曲的演绎，进一步展现了中华文化的独特魅力。

音乐会以维瓦尔第小提琴协奏曲《四季·夏》拉开序幕，灼热的音符仿佛重现了维苏威火山爆发前的紧张与壮烈。随后，《我亲爱的》《斗牛士之歌》等经典曲目依次上演，或温柔婉转，或激情澎湃，带领观众穿越时空，感受庞贝古城曾经的繁华与生活气息。竖琴独奏《天鹅》的优雅旋律，更让人仿佛置身于古罗马贵族的庭院之中。



湘博主题音乐会“湘遇庞贝·聆听永恒”在湖南博物院举行。
长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

湘博主题音乐会举行

“湘遇庞贝”奏响跨越时空的盛宴

长沙晚报8月12日讯（全媒体记者 任波）12日晚，湖南博物院一楼艺术大厅内乐声悠扬，“湘遇庞贝·聆听永恒”2025湘博主题音乐会在此举行。这场由长沙交响乐团Melete室内乐团倾情演绎的音乐盛宴，以音符为桥梁，将古罗马庞贝古城的恢宏历史与湖湘大地的千年文脉巧妙连接，为观众带来一场跨越时空的文化对话。

音乐会以维瓦尔第小提琴协奏曲《四季·夏》拉开序幕，灼热的音符仿佛重现了维苏威火山爆发前的紧张与壮烈。随后，《我亲爱的》《斗牛士之歌》等经典曲目依次上演，或温柔婉转，或激情澎湃，带领观众穿越时空，感受庞贝古城曾经的繁华与生活气息。竖琴独奏《天鹅》的优雅旋律，更让人仿佛置身于古罗马贵族的庭院之中。

主持人以生动的串词将每首曲目与庞贝的历史背景紧密结合，如《饮酒歌》与庞贝宴会的欢愉场景呼应，《乡村骑士》则隐喻了火山爆发后爱情与生命的永恒定格。特别值得一提的是，歌曲《庞贝》以东方视角演绎了灾难降临的瞬间，与展厅中的“庞贝24小时”展览形成巧妙联动，引发观众对文明韧性的深刻思考。

扫码看辣视频
湘博主题音乐会
奏响千年文明对话

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

健康

蚊子叮咬，警惕蚊媒传染病

预防蚊媒传染病的核心策略是“清积水、灭成蚊、防叮咬”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙

虽已立秋，但长沙仍持续高温天气，加上不时有降雨，蚊虫活动愈加活跃，不但使人们深受其扰，还可能造成多种传染病传播，包括登革热、基孔肯雅热等。专家提醒，预防蚊媒传染病的核心策略就是“清积水、灭成蚊、防叮咬”。

蚊子可通过叮咬传播多种传染病

世界上大约有3500种蚊子，目前我国的蚊子种类约390种，主要包括按蚊、伊蚊和库蚊等三类。蚊媒传染病，是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病。让人打寒战、贫血的疟疾，让人出现抽搐、意识障碍的乙脑，使人出现高烧、全身剧痛、皮疹的登革热等，都属于蚊媒传染病。

被蚊子咬一口，痒不是最重要的，其最大危害在于蚊子会通过叮咬传播多种传染病。据世界卫生组织统计，每年约有72.5万人因蚊虫叮咬而死亡。在我国，重要的传染病蚊媒有四大类：中华按蚊，是疟疾和马来丝虫病的重要媒介；淡色库蚊和致倦库蚊，可携带西尼罗病毒与乙型脑炎病毒，是班氏丝虫病的主要媒介；埃及伊蚊，是登革热的第一大媒介，也是黄热病的主要传播媒介；白纹伊蚊，可以传播登革热、基孔肯雅热等多种疾病。

其中，俗称“花蚊子”的伊蚊最应引起人们警惕，因为它在吸食人体血液的同时，还可传播登革热、基孔肯雅热等急性传染病。目前，“花蚊子”在湖南省内分布广泛且密度较高。同时，湖南有大量人员在广东务工，加之暑期正值旅游旺季，人员跨区域往来频繁，使得湖南疫情输入风险显著增加。



漫画/余宁山

如何区分登革热和基孔肯雅热？

目前，需要关注的两种急性蚊媒传染病是登革热和基孔肯雅热。登革热是由登革病毒引起、经伊蚊叮咬传播的虫媒传染病，基孔肯雅热则是由基孔肯雅病毒引起、通过伊蚊叮咬传播的蚊媒传

染病。现皮疹，四肢及躯干有充血性红疹；恶心、呕吐、腹泻；存在重症风险，可发展为登革出血热、休克综合征，危及生命。基孔肯雅热的典型症状包括——突然发热，持续1天至7天，伴寒战；关节疼痛呈游走性，多累及手、腕、踝、趾等小关节，也可波及膝、肩等大关节，1周至3周可缓解，也可能持续数月；发病后2天至5天，躯干、四肢伸展侧、手掌、足底及面部出现斑疹、丘疹或紫癜，部分伴瘙痒；还有头痛、背痛、肌肉痛，以及恶心、呕吐等；极少数患者会出现严重并发症，如出血、脑炎等，重症虽可致死，但致死率低。

如果你过去14天内去过了登革热或基孔肯雅热流行的热带或亚热带国家和地区；或者你居住地或工作的地方（社区、街道、甚至城市）1个月内出现过登革热或基孔肯雅热病例，且出现登革热或基孔肯雅热相关临床症状，要尽快去正规医院就诊，主动告诉医生你可能的登革热、基孔肯雅热暴露史（去过哪里？周围有没有类似病例？），然后按医生要求用药，别自己乱吃药。

病原体和潜伏期：登革热的病原体为登革病毒，潜伏期一般为1天至14天，通常为5天至9天；基孔肯雅热的病原体为基孔肯雅病毒，潜伏期一般为1天至12天，通常为3天至7天。

典型症状：登革热的典型症状包括——突发高热，可在40℃以上；“三痛”，剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛；“三红”，即面、颈、胸部潮红；出

预防策略是 “清积水、灭成蚊、防叮咬”

伊蚊依赖积水繁殖，家庭作蚊虫孳生和叮咬的高频场所，正是防控的第一道防线。“没有积水就没有蚊虫孳生，没有蚊虫叮咬就没有相关感染疾病传播。”湖南省疾病预防控制中心传防所主任技师黄谊提醒，预防登革热和基孔肯雅热等蚊媒传染病的核心策略就是“清积水、灭成蚊、防叮咬”！

阳台与窗台是积水“重灾区”。夏季，居家要翻盆倒罐清积水，彻底清除房前屋后、阳台、楼顶的闲置容器（如盆、罐、桶、废旧轮胎）内的积水；家养水生植物至少每周换水1到2次，并冲洗植物根部、清洗容器内壁，或改用沙石养植；疏通沟渠，保持排水沟渠畅通，清除淤泥和垃圾，防止积水；阳台地漏需加装防蚊网，每周用开水冲洗杀灭蚊卵；封盖储水容器，储水的水缸、水池等要严密封盖或安装纱网；小型水景可投放食蚊鱼；及时处理垃圾，妥善处理废弃瓶罐、一次性饭盒等垃圾，防止积水。

居民要避免叮咬，做好个人防护。居家防蚊，安装纱门纱窗并确保完好无损；使用蚊帐（特别是婴幼儿和老人），蚊帐可浸泡杀虫剂增强效果；使用电蚊拍、合格的杀虫气雾剂灭蚊；使用正规品牌的电蚊香液、蚊香，睡前1至2小时点燃，睡觉时关闭并通风。户外活动时，可穿浅色长袖上衣和长裤，减少皮肤暴露；皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁或驱蚊酯的驱蚊液，尽量避开7时至9时、16时至18时蚊虫活跃时段外出，远离草丛、树荫、积水等蚊虫密集区，必要时可借助化学药剂增强防护。

夏季皮肤脆弱，小心“隐形刺客” 若症状持续不缓解或加重需及时就医

长沙晚报8月12日讯（全媒体记者 杨蔚蔚 通讯员 刘丹 袁利）“夏季是皮肤最‘脆弱’的季节，一些看似习以为常的皮肤困扰，可能正在成

蚊子叮咬后起大片风团？小心“昆虫过敏”

为皮肤健康的隐形刺客。”近日，湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）皮肤中心主任、主任医师汪海珍提醒道。

皮肤过敏涂花露水？可能导致过敏加重

花露水、风油精等清凉产品，是夏日止痒的“国民神器”，但对过敏体质的人群来说，很可能适得其反。

在皮肤处于过敏状态时，屏障功能受损，花露水中的薄荷脑、樟脑、酒精等成分，更容易渗透进入皮肤，诱发接触性皮炎，加重过敏反应。

出汗后冲冷水澡？或诱发胆碱能性荨麻疹

此外，市民还需注意的是：大汗淋漓后冲个冷水澡，看似能快速降温，实则暗藏健康隐患。当高温导致身体大量出汗时，皮肤血管处于扩张状态，突然的冷刺激会使血管急剧收缩，打乱皮肤的正常生理调节，诱发胆碱能性荨麻疹。

发生胆碱能性荨麻疹，会使全身出现针头至米粒大小的风团，且伴有剧烈瘙痒、刺痛感，部分人还会出现头痛、流口水等症状。若已患上胆碱能性荨麻疹，也不必过于焦虑，轻度症状可通过避免诱因、局部冷敷缓解；症状严重时，应及时就医，在医生指导下经过规范治疗和生活方式调整，多数患者的症状能得到有效控制。

预防胆碱能性荨麻疹，关键在于避免突然的冷热刺激，出汗后不要立刻冲冷水澡，擦干汗水待身体自然冷却、心率平稳后，再用温水洗澡。

汪海珍提醒，除被蚊子叮咬外，夏季皮肤抵抗力相对较低，可能容易出现各种问题，不要轻视。若皮肤症状持续不缓解或加重，需及时到医院就诊，寻求专业医生的帮助。