

来橘子洲头背诵《沁园春·长沙》，领取专属红色文创

青春做伴，从“观剧”到“入戏”

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 余倩文)今年是毛泽东创作《沁园春·长沙》100周年，橘子洲头《恰同学少年》青春剧场推出“背诵诗词赢文创”主题活动，吸引全国游客共赴这场跨越时空的文化之约。活动期间，游客只需完整背诵《沁园春·长沙》，即有机会获得剧场精美文创产品，更有机会入选《沁园春·长沙》百年献礼视频集锦，让个人风采与经典同框。

沉浸式“观剧”体验

作为国内首个红色多维沉浸式青春剧场，《恰同学少年》以毛泽东、蔡和森等革命青年求学经历为蓝本，通过全息投影、环境音效等技术打造“五感包裹”体验。观众以“学生”身份穿梭于分剧场与主剧场之间，与演员互动对话，参与朗诵《沁园春·长沙》、体验六段操等活动。“站在湘江畔背诵‘看万山红遍’，仿佛真的回到了1925年的橘子洲头。”8月23日，来自福建福州的14岁学生宋子辰在体验后兴奋地说，“这种沉浸式的方式让我对诗词的理解更深刻了。”

剧场自2024年起，特别设置周一常态化演出，在大部分文化场馆周一闭馆时仍为游客提供服务，错峰场次常座无虚席。截至目前，剧场已累计演出超1300场，接待观众13万余人次，其中“90后”“00后”年轻受众占比近八成。

文创赋能：让红色记忆可触可感

剧场推出的文创礼包极具匠心：未来启程礼套装以精美工艺复刻入学通知书、毕业证书等物件，给人满满仪式感，星火流金冰箱贴采用流沙设计还原诗词意境。此外，剧场内还提供NPC同款服装租赁、特刊报纸拍摄等互动服务，游客可化身“小报童”或“进步学生”，定格专属红色记忆。

“孩子特别喜欢这里的文创，尤其是印有自己照片的特刊报纸。”来自山西太原的游客王誉母亲表示，“带他来长沙体验红色文化，不仅是完成暑假作业，更是希望他能从中学到‘恰同学少年’的热血精神。”

科技与文化共振：红色IP的年轻化表达

剧场通过“文化+科技”模式实现红色文化破圈传播，并入选湖南文化旅游产业博览会“沉浸式文旅新业态示范项目”、湖南省文旅厅“首批湖南文旅沉浸式体验新空间名单”。主剧场内，360度环幕投影与动态舞台结合，再现青年毛泽东“问苍茫大地，谁主沉浮”的豪情；分剧场中，观众可与百年前的历史人物“同桌共读”。这种创新表达不仅吸引了央视《新闻联播》《焦点访谈》等主流媒体多次专题报道，更让剧场稳居猫眼、大众点评等平台好评榜榜首。

“我们希望通过年轻化的互动形式，让‘历史’变得可感可知。”天择文旅相关负责人龚瑶介绍，“从首演到现在，我们始终相信青春的力量，也希望这个剧场能一直青春下去。”



活动期间，游客只需完整背诵《沁园春·长沙》，即有机会获得剧场精美文创产品。

长沙晚报全媒体记者 余倩文 摄



扫码看辣视频
橘子洲头开启
“诗词挑战赛”

文旅融合新范式：激活城市文化基因

作为长沙“山水洲城游”重点子项目，《恰同学少年》青春剧场已成为党建、团建、研学旅行的热门目的地，累计接待团队超700家。其“错峰开放”“文创衍生”“线上线下联动”等模式，为红色文旅提供了可复制的创新样本。“这里不仅是一个剧场，更可以成为长沙的‘城市会客厅’。”龚瑶表示，“通过‘红色+科技+旅游’的深度融合，我们正在努力让长沙的历史文化、红色文化真正‘活起来’。”

无论是现场挑战还是线上打卡，这场跨越百年的诗词之约，都在等待更多人书写属于自己的文化记忆。

20名小小文旅推荐官上线 童声讲述家乡故事

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 宁莎鸥)24日，“书中故事我来讲”小小文旅推荐官才艺展示征集活动省级展演落幕，小选手们用生动的描述，展示了湖湘地域精粹，让文化传承在青春演绎中生生不息。

活动自今年4月21日启动以来，在三湘大地燃动文化热潮，聚起童心向学之众。全省数千名6岁至15岁的少年儿童踊跃参与，纷纷走进图书馆、文化中心等新型公共文化空间。他们以创新视角解码地域文脉，用多元才艺演绎乡土情深，让湖湘文化之美在实践体验中浸润童心。历经四个多月的广泛征集和层层选拔，20位来自全省各地的小小文旅推荐官崭露头角。他们将文字之韵与家乡之味巧妙相融，最终以少年之姿登上省级展演的璀璨舞台。

20位小小文旅推荐官将古籍文字的隽永魅力与街巷烟火的家乡风情巧妙编织，让纸上的湖湘故事在创意演绎中焕发新生。从承载民俗薪火的文化驿站到链接数字未来的城市书房，选手们用童声与才艺带我们解锁了一处处独具韵味的新型公共文化空间，让我们在沉浸式体验中触摸到了湖湘文化的根与魂。

假期戒断反应？别着急，这样可消除

专家支招帮孩子顺利从松弛的假期状态过渡到规律的校园生活

长沙晚报全媒体记者 岳霞

暑假尾声，开学的脚步渐近，家长们的焦虑也悄然升温：烈日炎炎下军训，效果如何？面对假期作业，孩子磨磨蹭蹭怎么办？孩子莫名烦躁、抗拒上学，是“假期综合征”还是“学习困难”？这些看似棘手的问题，实则指向同一个核心——如何帮助孩子顺利从松弛的假期状态过渡到规律的校园生活。从军训的收心价值到时间管理的科学方法，从“假期综合征”的辨别到应对策略，解开这些疑惑，才能让孩子以更从容的姿态迎接新学期的到来。

开学前军训帮助学生尽快“收心”

从8月中旬开始，长沙多所中学开启了军训。一位校长表示，这是破除“假期戒断反应”最重要的手段。军训不仅是新学期的“第一课”，更是帮助学生从家庭走向集体、从个体融入团队的重要契机。

军训作为新学期的“前奏”，是帮助学生从假期松弛状态快速切换到校园节奏的高效收心方式。它以规律作息、目标导向和集体氛围为为抓手，让学生在沉浸式体验中完成“身心复位”，用“刚性作息”重建生物钟，告别假期散漫。假期里，不少学生熬夜刷手机、睡到中午，生物钟紊乱是“收心难”的核心障碍。军训通过严格的时间管理，强制矫正作息：早晨6时起床、6时30分出操、7时早餐、8时开始训练，直至晚上9时熄灯，每个环节精确到分钟。这种“被安排”的规律生活，能在短时间内打破假期的“昼夜颠倒”模式。

军训中的队列训练、分列式彩排等任务，需要高度专注，如稍息立正的动作标准、齐步走的步伐统一、口号的洪亮整齐，任何环节分心都会影响集体效果。这种“任务倒逼专注”的场景，能有效

改善学生假期中“做事走神、拖延”的状态。一名参加军训的学生说：“一开始觉得站军姿好累，后来满脑子想的都是‘别出错、跟紧大家’，反而不觉得难熬了。”这种为达成目标而集中精力的过程，本质上是在训练“抗干扰能力”，这正是开学后课堂学习所需的核心素养。

军训还通过高密度的集体生活，让学生在“同伴影响”中主动调整状态。比如整理内务时，当看到同宿同学的被子叠成“豆腐块”、桌面摆得整齐，原本敷衍了事的人也会默默整理好自己的床铺；训练时，身边同学咬牙坚持的样子，会让想放弃的人不好意思掉队。

军训的“收心”，不是通过严苛训练“压制天性”，而是用规律重塑习惯，用目标凝聚专注、用集体唤醒动力。当学生在军训中适应了“按时起床、专注做事、为集体努力”的状态，开学后面对课堂纪律、作业任务、班级协作时，便会少一份抵触，多一份从容——这正是军训作为“收心第一课”的深层价值。



改变孩子做事拖沓磨蹭的习惯

“我在班级里开展了一项关于孩子拖拉习惯的调查。数据显示，97.7%的学生存在不同程度的拖拉现象，具体表现为：写作业拖拉28.3%，吃饭磨蹭23.2%，起床困难40.4%，睡觉拖延10.1%。这些数据表明，虽然表现形式各异，但拖拉行为普遍存在。”开福区首批卓越教师、骨干教师颜欢说，孩子形成拖拉磨蹭的习惯，大致有以下原因：性格使然、对所做事情缺乏兴趣、时间观念淡薄、存在依赖心理等。其中，“时间观念淡薄”是孩子拖拉的主要原因。

颜欢表示，家长越是频繁催促，孩子越容易产生拖延行为。建议采用更科学的沟通方式，比如将“一会儿”“马上”这类模糊的时间表述转化为清晰具体的指令：“请在2分钟内穿好衣服，时间到了妈妈会提醒你。”“还可以玩3分钟，之后就要开始写作业。”这些明确的时间节点能帮助孩子建立清晰的时间框架，从而更主动、高效地规划自己的行为。

“我所带的班级中，有位家长这样对付他家的‘小磨蹭’：把孩子每天放学后要完成的各项任务设计成闯关游戏，绘制了包含写作业、篮球练习、洗漱、睡前阅读等环节的游戏路线

图。”颜欢说，通过把日常事务转化为有趣的游戏，让孩子在轻松愉快的氛围中完成各项任务。这种方式将抽象的时间管理具象化为游戏规则，让日常活动与游戏乐趣、挑战的刺激和成就感相结合，孩子不仅不会排斥，反而会充满期待。

岳麓区博才咸嘉小学心理老师李玲表示，小学阶段，孩子大脑中负责思考、判断和控制行为的前额叶皮层部分仍在发育，因此自控力和规划意识还在发展中，不懂得如何合理分配时间，甚至没有太多的时间概念。另外，还有学习负担过重、学习方法低效、外界因素干扰等因素。

李玲表示，拖延是时间的“小偷”，很多孩子在写作业或者做其他事情的时候，容易被周围的事物吸引。家长可以把玩具、电子产品都收起来，给孩子创造一个安静整洁、没干扰的环境。另外，还可以用“番茄工作法”——让孩子25分钟专注做一件事，做完后休息5分钟，每完成4个“番茄钟”，就给个小奖励，比如吃块点心、看会儿课外书。这么一来，孩子专注度上去，做事效率也高了，时间就省出来了。

4个锦囊让孩子调回“上学频道”

“每年8月最后一周，医院儿童青少年心理门诊的候诊区都会坐满孩子和家长，大家问得最多的一句话是‘医生，孩子怎么就收不了心呢’。”中南大学湘雅医院临床心理中心肖茜副教授表示，“收心不是简单地把孩子从沙发上拽起来，而是帮他们把生活节奏、人际网络、自我期待，一点点调回到‘上学频道’。”

她为家长提供了4个锦囊。锦囊一：用“钟表”代替“闹钟”。开学前7天开始，每次把睡觉和起床时间比前一天提早15分钟，而不是一次性提前两个小时。白天用“自然光+运动”重置生物钟：上午10时前带孩子出门快走或跳绳20分钟，傍晚减少电子屏幕蓝光。

锦囊二：把“作业”拆成“关卡”。把剩余作业按科目切成“每日小关卡”，每完成一关打“√”，让孩子即时看到进度。每关完成允许10~15分钟“奖励时间”——做运动、听歌曲或故事都可以。家长只做“后勤部长”，不陪写、不纠错，只在旁边看书或工作，营造共同专注的氛围。

锦囊三：让“担心”被看见、被接住。晚饭后散步时间三个问题：最期待开学见到谁？最担心发生什么？需要我帮什么？把这些“担心”写下来，全家头脑风暴想出解决办法，让孩子感到“不是一个人在战斗”。

锦囊四：提前“预演”校园社交。开学前三天，约一两个同学线下小聚。要让孩子自己邀约、定地点，家长只做司机和买单，锻炼其社交主动性。

“最后提醒家长，‘收心’不是一次性的动作，而是一套系统重启。如果我们愿意把节奏放慢半拍，把指令拆小一格，把情绪多抱一抱，孩子就能在安全感中完成从‘假期我’到‘学生我’的切换。”肖茜说。

“新学期·健康第一课”系列报道之一

“戏曲传承普及教学培训”举行

百余名学员“线上+线下”来学戏

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 吴湘宏 张杨)25日，由湖南省少年儿童图书馆举办，湖南戏曲文化传播有限公司承办的“戏曲传承普及及教学培训活动”在长沙举行。来自全省中小学校音乐和美育老师以及戏曲专家、名师，共同探索“产、教、研”一体的少儿戏曲传承新路径，推动“国粹京剧+湖南19个地方戏剧种”进校园。

“我们希望通过‘名家示范+情景教学+实践指导’立体化培训模式，将专业性与普及性、系统性与趣味性、传承性与创新性融合，用戏曲之美点亮孩子们的文化心灯，让千年文脉在童声稚语中焕发新的生机。”湖南省少年儿童图书馆馆长詹霞表示。

作为全省唯一面向少儿的省级公共图书馆，该馆为活动提供了坚实的场地与资源保障。作为全省唯一面向少儿的省级公共图书馆，该馆为活动提供了坚实的场地与资源保障。

10月5日，跨时代音乐盛宴来袭

韩红王心凌等同台献艺

长沙晚报8月25日讯(全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依)24日，“金窖传佳酿，酒香醉华章”2025巡回演唱会长沙站在长沙贺龙体育场举行。这场融合音乐与文化的盛宴，官宣定档10月5日登陆长沙贺龙体育场。韩红、王心凌、陈慧娴、阿杜四位乐坛金曲唱将携手献唱。

这个暑假，长沙迎来演唱会旺季，一大拨人气偶像、实力唱将陆续登陆长沙。而现在，令人心动的演唱会又加一场，本场演唱会汇聚韩红、王心凌、陈慧娴、阿杜四位明星，带来跨风格与时代的音乐呈现。韩红是大家熟悉的国内实力唱将，《天路》等作品脍炙人口，也曾在湖南卫视《歌手》节目中斩获“歌王”的美誉；王心凌从“浪姐”节目重新出发，再度吸引了一批当年的青涩少年、如今的“霸道总裁”；陈慧娴是港乐黄金年代的代表。



扫码看辣视频
韩红王心凌等
将同台献艺

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

膝关节外侧疼痛非小事 做好防护避免髂胫束损伤

长沙晚报8月25日讯(通讯员 严可 全媒体记者 徐媛)在健身房挥汗如雨、田径场全力冲刺或楼梯间快步攀爬时，你是否遭遇过膝关节外侧突如其来如其来的刺痛？尤其在跑步发力、爬楼梯或长时间屈膝后，这种疼痛可能骤然加剧，严重时甚至会影响正常行走。对此，多数人会下意识将其归为关节炎或韧带损伤，却忽略了一个隐藏的关键元凶——髂胫束紧张。

湖南中医药大学第一附属医院骨伤科主任医师卢敏介绍，膝关节外侧疼痛并非小事，它是身体发出的健康预警。髂胫束如同一条坚韧的“宽带”，连接着髋部与膝盖。正常状态下，髂胫束富有弹性，能随膝关节屈伸自由滑动。但长期紧张会使其失去弹性，变成束缚关节的“僵硬绳索”。

哪些人群更容易受到髂胫束问题的困扰呢？首先是过度运动族。长跑运动员、骑行爱好者等群体，由于长期重复屈膝动作，髂胫束会反复受到牵拉与摩擦，极易出现紧张痉挛。其次是体态异常者，如O型腿、足内翻或骨盆倾斜人群，因下肢力线紊乱，会导致髂胫束承受额外的张力，长此以往便可能诱发问题。

强化训练的重点在于激活薄弱肌群。臀中肌力量不足是髂胫束紧张的常见诱因，蚌式开合动作能有效改善这一问题；侧卧屈膝90度，保持骨盆稳定，向上抬起上方膝盖至最大角度，每组15次，每日3组。侧卧抬腿则可强化阔筋膜张肌，平躺屈膝，将一侧腿伸直抬起至45度，再缓慢回落，能有效增强髋外展力量。

卢敏表示，髂胫束紧张只要掌握科学的放松方法、强化薄弱肌群并调整运动习惯，能有效改善症状。关节健康需要长期呵护，只有及时干预，才能让每一步行走都轻松自在。