



从城市原点出发 赴快乐长沙之约

芙蓉区全力做实全市文化中心,打造文旅融合新场景新样本

● 陈焕明 陆祝玲 魏菊芳

湖南米粉街嗍一碗米粉唤醒清晨,逛一逛白果园青石板路触摸历史,到隆平水稻博物馆解锁农耕奥秘,在《新刘海砍樵》幻境里沉醉夜色……在芙蓉区,几天的行程能串联起千年文脉与现代活力。

作为长沙三千年不变的城市原点,芙蓉区着力答好“文化+科技”“文化+旅游”两道融合命题,积极擦亮悠久的历史文化、厚重的革命文化、活跃的现代文化“三张文化名片”,紧扣“做实全市文化中心”目标,立足“一点三脉四片区”,让老城区迸发新活力,让“快乐芙蓉”成为市民游客心之所向。

作为长沙三千年不变的城市原点,芙蓉区紧扣“做实全市文化中心”目标,立足“一点三脉四片区”,让“快乐芙蓉”成为市民游客心之所向。 芙蓉区文旅体局供图

古韵新声 文化传承开启新探索

白果园因曾广植白果树(银杏)而得名,是近现代长沙古迹及历史风貌留存最为集中的区域之一。现为国家3A级旅游景区、省级旅游休闲街区。

作为文旅融合的标杆、城市更新的典范,白果园随时有新惊喜。

在白果园里拐几个弯,进入东茅街,原长沙市第三制鞋厂的老厂房早已换了模样。斑驳墙面上,“东茅街茶馆”的木质招牌格外醒目,推门而入,茶香与湘剧唱段扑面而来。

东茅街茶馆,是从方志长沙的历史资料里复原的老茶馆业态。这个占地5000平方米的空间,修旧如旧,不仅还原了老长沙茶馆的热闹场景,还融入非遗体验、艺术展览等,依托传统文化在茶馆场景创新呈现。自2024年9月开业以来,日均最高客流达1万人次,成了游客打卡的“文化地标”。

东茅街茶馆的烟火不是偶然。芙蓉区充分挖掘深厚的历史文化、革命文化、现代文化,推动文化与演艺、文化与旅游、文化与工业融合,在方志、戏曲、湘绣、湘茶、湘瓷中提取具有历史传承价值的文化元素、符号和标识,推动其创造性转化、创新性发展,一批新兴文旅业态成为吸引年轻消费者的流量密码。

如果说花鼓戏是湖南地方文化的瑰宝,那么《刘海砍樵》就是湖南人共同的戏曲记忆。“花鼓戏还能这么演?”在芙蓉区人民中路



跨界融合 产业升级进发新动能

微短剧是文化与科技融合发展的新生业态,正在成为网络视听领域新的热点。

“3.2.1, Action!”未来,走进三湘南湖大市场,不仅能选品、购物,还能看剧、直播。3万平方米的实景片场里,80余个不同风格的场景错落分布,XR虚拟拍摄棚、动作捕捉系统等先进设备随时待命,从剧本创作到后期剪辑,一条完整的微短剧产业链将在这里运转。

9月24日,拾意文化微短剧梦工厂影视基地项目正式签约落地芙蓉区三湘南湖大市场。该基地将倾力打造专业虚拟影视棚,发挥公司影视科技优势,整合芙蓉区全域外景资源及三湘南湖大市场50万平方米商业,构建起覆盖“投资、创作、拍摄、制作、剪辑、备案、播出”的全产业链生态体系,打造微短剧产业新标杆。

这是芙蓉区推动“文化+”融合的缩影。

“文化+体育”的碰撞,同样火花四溅。

长沙第一高楼IFS国金中心迎来2025国际垂直马拉松公开赛,近千名全国“梯客”向452米高、95层楼、2838级阶梯的赛道发起挑战;第三届全国青少年体育舞蹈公开赛上,3000名体育舞蹈运动员点燃赛场,赛事期间人流量超10000人次,充分带动周边餐饮、住宿、酒店、景区客流增长;湖南世茂环球金融中心的高空赛事,成了运动爱好者的“挑战乐园”。

当下,湘超火热启幕,点燃长沙“体育+消费”的

热潮。借势湘超联赛,芙蓉区在东茅街茶馆、颐和康总部、龙湖芙蓉天街、新长福国贸店等地开辟湘超“第二现场”,球迷看球赛、尝美食、逛商场、做康养,一场赛事带动一片消费,让发展动脉更加畅通。

演艺经济与赛事经济双轮驱动。

9月19日,开心麻花项目正式落地长沙剧院,双方将共同打造湖南首家开心麻花自营剧场。长沙剧院位于芙蓉区白果园旅游休闲街区,始创于1930年,是目前长沙唯一一座保留在此原址且历史最长的剧院,著名京剧艺术家马连良、梅兰芳都曾来此演出,是老长沙人记忆中文化生活的见证。

今年,芙蓉区启动长沙剧院改造升级项目,致力于打造一座复合型文化地标,成为五一商圈文旅消费新引擎。此次长沙剧院项目牵手开心麻花,老剧场将引入可变式伸缩座椅、沉浸式声光电系统,计划年均演出100场以上,预计吸引客流100万人次,实现“历史建筑+现代IP”的焕新蝶变。

今年以来,芙蓉区全力推动演艺新空间提质扩容,助推文旅消费升级,依托五一商圈、袁家岭中央文化区、浏阳河文旅产业带现有空间、交通、流量及资源优势,打造三大特色鲜明的演艺新空间集聚区,目前全区已有新刘海砍樵、得乐社、翠岛演艺、阿七重工等多家演艺小剧场。

未来,从“看一场演出”到“泡一天剧场”,演艺消费将成为芙蓉文旅的新增长点。

拓客引流 全球游客爱上芙蓉味

从长沙Citywalk到长沙Travel,入境游为文旅发展带来新气象。

“Welcome to Furong!”2025年上半年,芙蓉区接待国内外游客1463.87万人次,其中入境游客4.39万人次,平均同比增长98.44%;国内外游客总花费168.66亿元,入境游客花费2668.76万美元,平均同比增长42.82%。

一组组数据背后,是芙蓉区精准发力“拓客引流”策略,不断提升芙蓉文旅吸引力、影响力、传播力。

积极开展文旅推介。今年3月,芙蓉文旅带着白果园旅游休闲街区、湖南省湘绣博物馆、隆平水稻博物馆的特色产品,赴香港、澳门开展文旅推介交流活动,与当地旅游机构签约合作,吸引澳门濠江中学500余名师生前来研学。截至今年上半年,全区243家旅行社中,13家主营入境旅游业务,已接待入境团队1383个,服务游客超2.4万人次。

打出文旅宣传“组合拳”。当夜幕降临长沙五一商圈,一座高达87米的垂直巨幕点亮城市夜空。这座由1800块独立屏幕拼接而成的超级大屏,刷新了湖南户外广告的高度纪录,也成为长沙城市形象的全新名片。

5月1日,随着五一商圈87米超级大屏惊艳亮相,《韵味芙蓉》宣传片、白果园旅游休闲街区、隆平水稻博物馆、湖南省湘绣博物馆等文旅地标性场景也登上大屏幕,瞬间吸引中外游客驻足拍照。

今年以来,芙蓉区开展多形式、多领域、多渠道文旅宣传:春节期间,联合新东方文旅拍摄都市轻短剧《梦见繁花》,以新媒体叙事视角展现芙蓉风貌,播放量破100万;推出《乐游芙蓉》系列主题短视频,宣传“食、宿、游、娱、购”全维体验,让游客开启城市乐游、都市漫游;开展“‘芙’星高照 惠满新春”促消费主题活动,《方志·长沙·新声艺术展》、芙蓉区文旅场景公益摄影展等文旅活动100余场。

而星级酒店的双语服务、景区内多语种标识牌、融入国际审美设计的非遗文创店,发布中英双语“快乐芙蓉 韵味无穷”芙蓉区旅游线路宣传册,让国内外游客在细节里感受“芙蓉温度”。

一步是千年历史,一步是现代繁华。

这里有白果园的青石板、程潜公馆的老砖墙,也有IFS的摩天大楼、五一商圈的人潮涌动;能听湘剧、嗍米粉,也能看微短剧、跑垂直马拉松。

三年来,长沙城址不变,城心不移。芙蓉区,正聚焦融合发展,立足“一点三脉”,在“做实全市文化中心”的征途上步履铿锵,努力绘就一幅“老长沙 新活力”的美好画卷,等待着更多人前来打卡、停留、爱上。

秋燥当令伤人,中医教你合理滋阴润燥

秋分后的养生,可在饮食、起居、运动、心理等多方面建立系统性防护策略

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

9月23日进入秋分节气,此期的气候特点是“燥气当令,温燥伤津”。秋燥是常见的生理性干燥现象,部分人表现为皮肤干痒、口鼻咽干、喉咙不适咳嗽等症状;而另一些被高温耽误了几个月的“馋虫”,开始以“贴秋膘”之名“大开吃戒”,进而引发相关疾病。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)专家提醒,应对秋燥需在饮食、起居、运动、心理等多方面建立系统性防护策略。

皮肤干痒? 保湿和滋润是主要对策

开福区72岁的刘奶奶洗澡很勤,夏季一天洗几个澡,秋冬季也每天洗。没想到,近日她的皮肤病加重,不得不前往湖南中医药大学第二附属医院就诊。该院皮肤中心主任医师李小莎接诊后,经望诊、问诊,诊断刘奶奶的皮肤问题是湿疹。立秋后“秋老虎”持续发威,该中心门诊接诊了百余例“秋燥综合征”的患者,多是皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

李小莎分析,一到秋季皮肤就干燥,通常是因为气候因素、皮肤护理不当、过度清洁,以及特应性皮炎、鱼鳞病等原因引起,建议患者及时到医院就诊,对症治疗。

秋季空气湿度降低,皮肤水分蒸发加快,皮脂分泌减少,导致皮肤干燥。这时可使用加湿器提升室内湿度,湿度保持在40%~60%,外出时佩戴围巾减少皮肤暴露,缓解干燥。

皮肤护理不当,是造成秋季皮肤病高发的一个因素,使用不适合的护肤品或未做好保湿,无法锁住皮肤水分。此时护肤品应更换为滋润型,

咽喉不适? 多食雪梨山楂润喉利咽

“医生,近段时间我老是咽喉干痒,刺激性地咳嗽,好像不是感冒引起的,这是什么毛病?”有患者问。该院耳鼻喉科主任医师彭斌说,立秋后,因咽喉不适前来就诊的患者日渐增多。这段时期干物燥,是咽喉类疾病高发时节。

咽喉类疾病的发病率几乎达到一半。咽炎、感冒、过敏、缺水等,都有可能引发咽部不适,其中最为典型的是季节性感冒和急慢性咽炎。

季节性感冒由秋季的干燥和夏季的余热诱发。秋季昼夜温差较大,冷干刺激咽喉时,容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵入,从而诱发炎症。而咽喉炎作为咽部的非特异性炎症,可单独存在或与其他炎症并存,也可作为某些疾病的前驱疾病。此外,夏秋交替时,极有可能造成燥热蕴肺,导致人体精耗液,咽喉失养从而诱发咽喉炎。

咽喉炎若放任不管、反复发作,可变成慢性。咽喉部感染向上蔓延,波及耳、鼻,可导致急性鼻炎、鼻窦炎,向下发展,可侵犯喉、气管等下呼吸道。

健康



漫画/何朝霞

狂贴秋膘? 滋阴润燥比贴膘更重要

“立秋后的养生,滋阴润燥比‘贴秋膘’更重要。”该院消化内科(脾胃病)副主任、主任医师祁双林表示,秋季进补需先辨识体质,并不是所有人都需要补。随着现代生活水平的提高,日常饮食中摄入的脂肪、蛋白质含量并不低,无需刻意进补。

根据“春夏养阳,秋冬养阴”的中医养生原理,秋季宜通过适度进补来修复、调和人体脏腑功能。“一夏无病三分虚”,刚经过夏季高温高湿天,人体受暑湿邪气侵袭,“脾喜燥恶湿”,湿气太盛影响脾胃的运化功能,致脾气亏虚、体力不佳。入秋后,胃肠道的消化功能仍处于相对薄弱状态,若盲目进补,既达不到保健效果,还可能因饮食不当损害身体健康。

2023年《中国居民膳食指南》数据显示,我国超过50%的成年人存在超重或肥胖问题,高血压、高脂血症等代谢性疾病发病率逐年上升。因此“贴秋膘”要因人而异,部分人群尤其需慎重进补。

肥胖与高血压、高脂血症患者:此类人群若盲目“贴秋膘”,导致热量摄入骤增,加重原有病情。日常饮食需以清淡为主,优先选择易消化、低热量、低胆固醇且富含膳食纤维的食物,不可刻意增加食量。

老年人与儿童:老年人消化功能逐渐衰退,儿童消化系统各器官尚未发育成熟,二者消化能力均相对较弱,若短期内大量摄入肉类,易引发消化不良、积食等问题。秋季进补前,可适当吃些具有消食、健脾功效的食物,为后续进补做好准备。

脾胃虚弱者:本身消化功能较弱,过量食用肉类会加重胃肠负担,进而导致胃肠功能失调。

这类人群进补要循序渐进,避免暴饮暴食。

总之,“顿顿有肉、天天喝汤”是对“贴秋膘”的错误认知。祁双林表示,“贴秋膘”的原则应是:精准、适量、均衡。饮食选择多样化,荤素搭配,营养均衡,缺什么补什么,不缺不补,按需补充,这才是科学的选择。

相关新闻

入秋后咳嗽病例大幅增加 医生提醒咳嗽超一周需及时就医

长沙晚报9月25日讯 (全媒体记者 李金)

“一入秋,我就很容易咳嗽,一周也不见好,愁人!”连日来,市民谭姨老咳嗽,不见好,却不知道是啥原因。记者向中南大学湘雅医院老年呼吸内科副主任周东波咨询了解到,秋季咳嗽多与空气干燥、温差变化、过敏原增多及呼吸道防御能力下降有关,尤其是老年人。

“目前我们接诊的咳嗽病例确实是大幅上升。”周东波表示,秋天湿度下降,呼吸道黏膜因缺水变得干燥脆弱,易受冷空气、灰尘等刺激,引发反射性咳嗽。黏膜屏障功能减弱后,还可能合并细菌或病毒感染,出现痰多、咽痛等症状。尤其老人肺部抵抗力较弱,更易受燥邪影响。

目前昼夜温差变大,容易导致免疫力波动。同时,秋季也是蒿草、豚草等植物的花粉高峰期,尘螨在室内暖气启用后繁殖加速。过敏体质人群接触后,可能引发咳嗽变异性哮喘或过敏性鼻炎伴发的咳嗽,表现为干咳无痰且夜间加重。另外,慢性支气管炎、哮喘等患者对冷空气敏感,秋季易急性发作。

“关键在于预防,要注重保暖与免疫力调节。”周东波表示,老人抵抗力较弱,换季时容易被病毒、细菌感染,出现感冒后咳嗽或支气管炎,建议适当锻炼,增强免疫力,调整作息莫熬夜,减少过敏原接触,避免辛辣、过甜食物,可用蜂蜜炖梨、银耳羹等润肺食物。

“我们南方湿度合适,不需要在室内使用加湿器,否则会适得其反。”他提醒市民,咳嗽超过一周或者咳出血应该及时就医。

● 戴双遗失湖南财政经济学院会计电算化专业(大专)毕业证书,证书编号:115325201006600777,声明作废。

● 麓陵市宏福贸易有限公司遗失法定代表人私章(钟易)一枚,声明作废。

● 蔡宇新遗失华润瑞格益生药店双通道购药发票,号码:05537986、05922801、05925426、05927498,每张票额1489.86元,声明作废。

● 戴双遗失湖南财政经济学院会计电算化专业(大专)毕业证书,证书编号:115325201006600777,声明作废。

● 麓陵市宏福贸易有限公司遗失法定代表人私章(钟易)一枚,声明作废。

● 蔡宇新遗失华润瑞格益生药店双通道购药发票,号码:05537986、05922801、05925426、05927498,每张票额1489.86元,声明作废。

下列证件声明作废

公告声明	遗失声明	遗失声明
公告类:60元/行 资讯类:50元/行 标题限9字以内(占2行) 正文13字/行 套红加收20%彩加收30%	红星实业集团有限公司持有的位于长沙市雨花区中意路红星大市场的国土证遗失,证号:雨国用(2002)第0145号,声明作废。	长沙开福唐斌琪诊所遗失长沙市开福区卫生健康局于2023年12月22日核发的诊所备案凭证,备案编号MA4NBF8FX43010517D2192,声明作废。
Q Q:800083498 微信:长沙同城通	长沙冠跃运输有限责任公司不慎遗失公章1枚,编号43010210148592,声明作废。启用备案新章。	长沙开福唐斌琪诊所遗失长沙市开福区卫生健康局于2023年12月22日核发的诊所备案凭证,备案编号MA4NBF8FX43010517D2192,声明作废。