

文物“活”了、观众“融”了 辛追在橘子洲摆“家宴”

长沙晚报10月3日讯(全媒体记者 郑湘平)国庆中秋双节期间，“雅韵三湘”高雅艺术演出活动“小剧场PK秀”首轮演出——《西汉有戏·辛追的家宴》，于10月2日11时、15时在橘子洲长沙非物质文化遗产馆演出。现场人气爆棚，成为市民游客假期文化体验的热门之选。

不同于传统演出，《西汉有戏·辛追的家宴》以辛追夫人从少女到母亲、从家庭到国家的生命旅程为主线，精心设置“展宴”“笄宴”“幸飨宴”“合卺宴”“出征宴”“鸿云宴”六大篇章，彻底打破观演边界——观众不再是“旁观者”，而是深度融入剧情的“宴席宾客”。演出更运用全息投影、数字舞美等技术，让马王堆汉墓出土的帛画、漆器、木俑等文物“活”起来，带领观众在光影变幻中亲历西汉长沙国的繁华，完成一场跨越两千年的精神对话。

“雅韵三湘”小剧场秀活动特设的“小剧场PK秀”贴纸点赞环节，观众争相为喜爱的环节贴票，现场欢呼声不断。

谢幕后，舞台就被观众团团围住，大家举着手机、相机挤到前排，有的游客拉着家人和主演同框，有的小朋友踮着脚要和“辛追”握手，观众边合影边念叨“演得太好，没看够”，不少观众走出剧场时“笑中带泪”，直言“国庆假期在橘子洲体验到这么好的沉浸式剧太开心”，更因辛追的传奇人生故事深深共情。其中一位小男孩看完剧就深深喜欢上辛追角色，却因中途短暂离开，未能与扮演辛追的演员合影，当场在剧场门口红了眼眶、难过哭泣，场面既暖心又动人。

长沙非物质文化遗产馆在演出现场特设湘绣手工体验区，专业老师手把手指导穿针引线，旁边的展示区里，绣着缠枝纹的非遗团扇、缀着湘绣元素的精致耳饰等手作整齐陈列，吸引不少市民游客驻足观赏、动手体验，让大家在观剧间隙，亲身触摸湖南非遗的细腻肌理与独特韵味。

“雅韵三湘”高雅艺术演出活动，由中共湖南省委宣传部主办，始于2013年，是我省实施多年的品牌文化活动，致力于扶持文艺院团健康发展，做优文化服务和文化供给，引导和培养文化消费市场，让更多艺术精品惠及广大人民群众。

作为“雅韵三湘”小剧场秀及2025岳麓山青年戏剧节“小剧场PK秀”首演PK演出，《西汉有戏·辛追的家宴》自亮相以来便以其独特的沉浸式体验和深厚的文化底蕴，涵盖大剧场版、小剧场版、文旅景区版、说书人版等多种形态，除了本场在橘子洲头长沙非物质文化遗产馆演出的小剧场版外，10月1日在长沙东茅街茶馆上演了说书人版，而10月6日、7日即将穿越到常德河街鸳鸯走马楼出演文旅景区版。《西汉有戏·辛追的家宴》成为这个双节里比球赛更热血的文化选择，这个假期，不妨暂别球场的嚣，赴一场辛追疾驰的宴，在两千年的时光褶皱里，品味文化的热血与诗意。

长沙晚报10月3日讯(全媒体记者 赵紫名)第十五届全运会男子U18足球决赛阶段比赛将于10月14日至25日在深圳市举行。记者今日获悉，湖南U18男足的25人参赛球员名单中，有8名球员来自“湘超”长沙队，扩大到所有队伍，则一共有14名。

这14名球员分别是来自长沙队的

李悦宁、肖劲光、邹冰阳、张翔、文语欣、向启正、贺子强、刘颜志；邵阳队的毛鹏、孙利俊雄、宋俊慷慨；湘潭队的贺元杰；娄底队的谢灵溪以及郴州队的鲍锦荣。

这14名球员当中，有11人曾在去年代表湖南队参加第一届全国青少年三大球运动会男足项目比赛，并取得

第10名。今年6月，以这帮年轻小将为班底的湖南U18男足，在全运会U18男足项目资格赛小组赛中，取得了三胜两负的成绩，以小组第二晋级全运会决赛阶段，这也是时隔46年后，湖南男足再度闯入全运会决赛阶段。

由于全运会赛事临近，这14名球员目前已经抵达广东顺德进行最后的

备战，这也意味着他们将缺席几轮“湘超”联赛。

由于有8人缺席，长沙队接下来几轮比赛的调兵遣将是球队必须要面对的难题。对此，长沙队专家顾问程坚认为基本上所有的队伍都会面临人员不齐整的情况，“长沙队是个大家庭，有近50名球员，在整体的备战和比赛过

程中，不管谁缺席，其他人都能够担当起责任”。

根据安排，全运会男子U18足球决赛阶段比赛共有12支队伍参加，分成3组，湖南队与广东、辽宁、河南同分在A组。小组前两名以及所有小组赛中成绩最好的两支第三名球队晋级八强，湖南U18男足的目标是打进前八。

岳阳队主场战平永州队



“湘超”第四轮昨晚打响，岳阳队坐镇主场迎战永州队，经过90分钟鏖战，两队握手言和。图为双方队员争抢头球。长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 通讯员 彭正阳摄影报道

看画展 打卡百年潇湘山水

湖南当代山水画风暨全国名家作品邀请展国庆热展中

仅此一份！湖南山水的第一张百年“全家福”，齐白石真迹领衔

长沙晚报10月3日讯(全媒体记者

肖舞)“这是看画，简直是穿越！”10月3日，长沙美术馆内，多位观众在齐白石1930年代作品《借山图》前暗暗发出惊叹。国庆假期开启以来，每天来打卡“何以潇湘——‘漫步山水间’湖南当代山水画风暨全国名家作品邀请展”及“不负潇湘即有诗——王金石山水画艺术展”的人络绎不绝，人气火爆。

大美潇湘，千里风光入画。此次展览汇集近300件作品，从民国大家的经典之作到当代新锐的创新探索，第一次将湖南百年山水画文脉“一网打尽”。如果你还没有去观赏，不妨收下这份“红利”；四大“硬核”亮点，告诉你为何这个展览不容错过。

“这是湖南山水画的第一张‘百年家族合影’！”来自北京的美术专家观展后，用一句生动的比喻道出了展览的独特价值。展览首次将湖南近百年山水画创作脉络进行系统梳理，分为三大板块，宛如一部立体的湖南山水画史。“楚韵行吟”展区汇集了齐白石、曾熙等湘籍大师的经典之作，让观众得以一睹民国时期湖南山水画的卓越风采。在齐白石的《借山图》前，一位带着孩子的母亲轻声讲解道：“你看，白石老人笔下的湖南山水，连石头都有脾气！”这句质朴的观感，道出了大师作品中的生气韵。

“浮梦潇湘”板块则集结了范扬、卢禹舜等28位全国名家的力作，展现了不同地域艺术家对潇湘山水的多元诠释。而“何以潇湘”部分聚焦湖南本土艺术家的当代探索，呈现了湖湘画派的创新活力。这三个板块环环相扣，构成了一幅完整的湖南山水画发展图景。巅峰对话！28位国家级名家现场上演艺术“神仙打架”展览最“燃”的环节，是全国名家与湖

湘画家的同台“竞技”。范扬的奔放笔触、林容生的青绿诗意、周京新的解构性水墨……28位全国顶尖艺术家用各自独特的艺术语言解读“潇湘”，与湖南本土创作形成有趣碰撞与精彩对话。

在《锦绣潇湘·南岳衡山七十二峰图》长卷前，观众不停地用手机扫描细节。

“这是看画，简直是VR版湖南旅游地图！”一位游客开玩笑。这幅由“漫步山水间”艺术群体创作的长卷，延续了两宋以来山水长卷的文脉传统，将南岳衡山的雄伟壮丽展现得淋漓尽致。

在“黛烟浮梦”单元，刘云笔下如梦如幻的洞庭月色，让不少年轻人直呼“想立刻买票去岳阳楼”。

打造沉浸式文旅新场景，实现从“看画”到“游画”的无缝衔接是此次展览

最具创新性的特色。它不想让你“看”，更想让你“走”。依托“跟着名画游潇湘”特色线路，观众可以通过画作“种草”旅行目的地——王金石笔下的衡山、旷小津墨中的洞庭，都变成了可触摸的风景。

超酷玩法！古今碰撞，打开山水画的N种新玩法

展览最具学术价值的部分，在于呈现了湖湘山水画从传统到当代的创造性转化。“何以潇湘”板块通过四个维度展现湖南当代山水画的探索：“无何有之乡”呈现王金石、旷小津、谭长德、戴剑等人对湖湘地貌的个性化转译；“黛烟浮梦”中刘云、石纲、阳先顺以实验性色彩重构文化基因。

“廿年沧桑”部分聚焦田绍登、石劲松、袁绍明等人于笔墨语言上的锐意革新，在传统与现代间找寻新路径；“不到潇

湘岂有诗”则通过朱训德、杨国平等人的创作，彰显潇湘美学特有的诗性品质。这些探索共同回应了一个核心命题：在全球化语境下，地域文化如何通过创造性转化获得当代生命力？

中国国家博物馆书画院原院长刘罡表示，踏上湖南这片土地，犹如走进中国古代山水画的发源之境。他高度评价，湖南已形成全国实力突出的“山水湘军”，此次展览是推动当代中国山水画交流与发展的重要盛会。

健康

国庆中秋假期，无糖月饼热销，专家提醒——

无糖不是“护身符”，避开畅吃背后的风险



“无糖”≠不含糖，这些误区糖友要避开

以精制米面为原料，碳水化合物含量高，升糖风险与普通主食相差不大，像无糖饼干中排名靠前的小麦粉、食用油，都可能导致血糖波动。

对于习惯高糖饮食的人来说，代糖的甜味可能反而刺激了其对“真糖”和真正高热量食物的渴望，导致在下一餐或后续进餐中，无意识地摄入更多食物“补偿”这种未被满足的感觉。

所以，不少人存在这样的困惑：明明已经严格选择无糖食品和无糖饮料，体重却迟迟降不下来，甚至出现缓慢上升的情况。其实，这与无糖食品带来的“食欲反弹”有关。很多人喝完无糖饮料或吃完无糖零食后，不仅没有感到饱腹感，反而会产生更强烈的进食欲望，总想再吃点“实实在在”的食物，比如米饭、面条等主食，或是炸鸡、薯条等油炸食品，甚至是蛋糕、糖果等甜食。这种被刺激的食欲，最终会导致总热量摄入超标。

“以为吃无糖食品能减少热量，结果因为没吃饱，反而吃了更多其他食物，算下来一天的总热量比不吃无糖食品还高。”胡维提醒，控制体重的核心在于总热量平衡，而非单纯避开蔗糖，消费者不要陷入“无糖即低热量”的误区。

用无糖食品替换主食，注意适量与均衡

“对糖尿病患者来说，吃无糖食品的核心是适量和均衡，不能把它当作‘安全通行证’。”胡维介绍，中秋佳节期间，糖尿病患者食用无糖月饼需遵循3个原则。

首先控制总量，用月饼替代主食。需将无糖月饼计入每日主食配额，避免碳水超标，50克无糖月饼约等于50克米饭的碳水含量。此外，木糖醇等糖醇过量食用也会升血糖，还可能导致腹胀、腹泻。以100克“无糖饼干”为例，其碳水化合物含量为60克至70克，几乎相当于两大碗米饭的碳水总量，若大量食用，血糖必然升高。

其次，关注配料表与血糖生成指数(GI)，优选低GI、高纤维产品。看到“无糖”二字，仅能说明其几乎不含蔗糖、葡萄糖等简单糖。食用时还要关注营养成分表中的“碳水化合物”含量，它是影响血糖的关键，建议对比不同产品的碳水化合物数值，优先选择碳水化合物更低的选项。同时，关注原料排序，全谷物、杂豆类、高纤维食材排名靠前，GI值通常越低；若小麦粉、糯米粉等精制碳水排名靠前，或含麦芽糊精、葡萄糖浆，即便标注“无糖”也需谨慎。

最后结合血糖监测，保持饮食均衡。食用后需监测血糖，餐后2小时血糖超7.8毫摩尔每升，需减食量或换低GI食物。避免依赖无糖食品，主食选全谷物，每餐配绿叶菜和优质蛋白，少碰高油、高盐食物。

胡维提醒，无糖食品是糖尿病患者饮食管理的辅助选择，而非“降糖神器”。患者需理性看待其成分与热量，结合个体血糖反应调整食用量，并优先通过天然食材(如蔬菜、杂豆、瘦肉)构建均衡饮食。血糖波动大时，及时咨询医生优化方案，制定个性化饮食方案，实现血糖的平稳控制。

秋风起，喉咙痒？这份润肺指南请收好

长沙晚报10月3日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 舒璐)近来，天气开启了“随机模式”。前段时间，猝不及防的降温，伴随大风，风一吹还夹带着落叶和花粉；国庆中秋假期以来，气温又大幅升高，普通人都觉得难以适应，对尘肺患者来说更是考验，喉咙发干发痒、咳嗽加重、气短频繁……10月3日，湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)职业性肺病四科主任、主任医师戴伟荣教大家如何稳稳护住肺，从容度过“多事之秋”。

穿衣学“洋葱”，护好胸和颈。秋天早晚温差大，衣服穿多了怕闷热，衣服穿少了怕着凉，推荐大家试试“洋葱式穿衣法”：内层选透气吸汗的纯棉内衣，中层选薄毛衣或绒衫，保暖不厚重；外层配防风外套，热了方便脱，冷了随时加。尤其要护住脖子和胸口，一旦脖子和胸口灌风，容易刺激呼吸道。出门带一条薄围巾，防风又保暖，一点都不麻烦。

保湿是重点，呼吸道不“冒火”。秋天空气干燥，干冷空气吸进去，喉咙容易发干发痒，咳嗽也容易加重。建议小口喝温水，每天喝1500毫升至2000毫升水，别渴了再喝；有条件的家里开加湿器，湿度保持在40%至60%之间(建议用纯净水)，避免空气干燥刺激呼吸道；尘肺患者，雾化药、化痰药一定按时用，别等咳得厉害了才想起来。

远离过敏原，出门戴口罩。落叶、花粉、灰尘……秋天空气中“刺激源”不少，出门最好佩戴防颗粒物的口罩(如医用外科口罩或N95)；避开大风天、落叶多的地方；在家打扫时也用湿拖把、湿抹布，减少扬尘。

“吃”润“不吃”补，清淡为主。秋季饮食讲究润燥，推荐食用梨蒸(少糖)、银耳羹、小米粥、百合汤等润肺食材；避免食用辛辣、油炸、大补食材(如人参、鹿茸)，容易刺激呼吸道，加重不适。

运动“适时适量”。适当活动有助于肺功能锻炼，但要掌握技巧：推荐慢走、腹式呼吸(吸气鼓肚子，呼气慢收腹)；如果活动后气短心慌，要及时休息，别硬撑。

戴伟荣提醒，秋季是感冒、流感的高发期，一旦合并感染，会加重肺的负担。因此，要灵活穿衣、合理保湿、远离粉尘、清淡饮食、适度运动。如果咳嗽加重、痰多或颜色异常，气短频率增加，伴有发热，千万别拖，及时联系医生或去医院就诊。此外，要定期复查、遵医嘱调整用药，稳稳护住自己的肺。

无糖月饼成热门，消费者面临选购困惑

中秋前夕，在长沙上班的肖先生想给老家的父母带点礼品，老人血糖偏高，他来到无糖食品货柜仔细挑选。查看配料表时，肖先生犯了难，无糖月饼、无糖饼干等许多食品尽管打着“无糖”标识，但配料栏里却藏着不少疑似“糖”的成分。肖先生的困惑，并非个例。

近日，记者走访多家超市、便利店发现，“无糖”已成为食品货架上的热门标签，从日常的饼干、面包、饮料，到应季的月饼，几乎都能看到“无糖”“低糖”的身影。记者拿起一款包装上标注“无糖月饼，零蔗糖添加”的产品，从配料表看到，除了小麦粉、黑芝麻粉、食用植物油等基础原料外，还清晰列出了木糖醇、低聚异麦芽糖等成分；另一款同样标注“无糖”的月饼，配料表中也出现了麦芽糖浆与木糖醇的组合。

记者在多个购物平台搜索“月饼”关键词，无糖、低糖产品被优先推荐，部分商家直接打出“专为糖尿病患者设计”的宣传语，其中某款无糖月饼的累计销售记录已突破120万件。从网友评论来看，“给血糖高的爸妈买的”“老年人吃着放心”“不甜，适合控糖人群”等留言，进一步印证了无糖月饼的受欢迎度，也透露出消费者对“无糖”标签的信任。

“我希望，有一天能好好吃顿月饼。”

中秋佳节将至，一位糖尿病患者的感慨道出了无数糖友的心声。得了糖尿病，很多患者饮食发生了翻天覆地的改变，以前爱吃的现在都吃不了，这样的无奈在面对节日美食时更加显现。

随着“无糖食品”逐渐占据市场，从无糖糕点到无糖月饼，各类标注“无糖”的食品似乎为糖友们打开了“解馋”的大门。这些标榜“无糖”的食品，真的不含糖分吗？高糖高油的月饼变身“无糖”后，能否大快朵颐呢？对此，湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师胡维为大家答疑。

“很多糖尿病患者觉得无糖食品能放心吃，其实这是个大误区。”胡维提醒，无糖食品不等于“随便吃”，“无糖”也不代表完全不含升高血糖的成分。

根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》的规定，“无糖”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量≤0.5克，也就是说，并非完全没有糖。同时，此处的“糖”指的是单糖(如葡萄糖、果糖等)和双糖(如蔗糖、乳糖等)，并不包括多糖以及代糖。此外，这类食品可能含天然糖或碳水化合物(如淀粉)，消化后会转化为葡萄糖。

胡维告诉记者，他曾接诊过一位因“无糖食品”而导致健康问题的糖尿病患者。48岁的李先生确诊糖尿病3年，每日按时服药，饮食上也格外“小心”。他几乎不吃米饭，饿了就吃“无糖饼干”、“无糖沙琪玛”，喝“无糖酸奶”，血糖却居高不下，甚至出现过口干、多饮、乏力等酮症酸中毒早期症状。

“问题就出在这些无糖食品上。”胡维解释，为弥补无蔗糖带来的口感缺失，厂家常会添加更多油脂让食品更香酥，比如无糖沙琪玛的油脂含量通常较高；多数无糖食品(如饼干、糕点)