

长沙晚报全媒体记者 肖舞

秋意正浓，艺术生辉。10月11日至25日，湖南选送的五部精品剧目——长沙花鼓戏《蔡坤山耕田》、话剧《沧浪之水》、邵阳花鼓小戏《提灯正传》、皮影小戏《鸬鹚出逃记》、湘剧小戏《一盏摊灯》赴重庆、四川参加第十四届中国艺术节展演，向代表中国舞台艺术最高水准的第十八届文华奖发起冲击。

这五部作品题材多样、形式各异，犹如五朵绚丽的艺术之花，在艺术的百花园中竞相绽放，可谓部部有“戏”，看点十足！它不仅展现了湖南舞台艺术创作的多元生态与雄厚实力，也彰显出“文艺湘军”守正创新、扎根现实、情系人民的艺术追求，是近年来湖南舞台艺术创作成果的一次高质量集中呈现。

为何一个中部省份，能同时有五部剧目登上中国艺术节的最高竞技舞台？凭的是湖湘文化的深厚底蕴、文艺湘军的守正创新、深入生活的创作态度以及系统完善的政策支持。

守正创新：传统艺术的当代转化

在长沙花鼓戏《蔡坤山耕田》的演出场，观众时而捧腹大笑，时而陷入深思。这部两度获得国家艺术基金立项资助的优秀剧目，通过明代憨厚农民蔡坤山与皇帝奇妙的相遇经历，在妙趣横生的情节中展开一幅生动的社会画卷。剧中“耕田”一场既是幽默讽刺的官场现形记，更是“以民为本”“勤廉为民”思想的深刻诠释。该剧自2018年首演以来，已累计上演百余场，观众逾10万人次，不少场次一票难求。

与此同时，皮影小戏《鸬鹚出逃记》则在传统非遗的创新表达上做出了精彩探索。创作团队在坚守湖南皮影“七分脸”细腻造型传统的基础上，创新融入中国水墨动画的写意手法，通过反复试验让颜色浸润皮影皮层，成功呈现出鸬鹚羽毛的晕染质感。这部作品已成功通过第十八届文华奖终审公示，作为全国唯一皮影作品入围，堪称传统艺术现代化转化的典范之作。

湘剧小戏《一盏摊灯》则以“文戏武唱”的独特演绎，让传统湘剧焕发全新生命力。剧中，一个盲女、一盏摊灯，成为迷途者的引路明灯，在温暖励志的故事中传递出积极向上的社会正能量。这种对传统艺术的创造性转化和创新性发展，正是湖南剧目能够在激烈竞争中脱颖而出的重要原因。



长沙花鼓戏《蔡坤山耕田》剧照。

皮影创新、文戏武唱，湖南五部剧把“耕田趣事”“提灯温情”搬上中国艺术节，冲击文华奖

湘戏赴巴蜀“不按套路出牌”

扎根现实：艺术创作的温度与深度

话剧《沧浪之水》以其深刻的现实关怀在第十四届中国艺术节上引发强烈反响。这部改编自阎真同名小说的现实主义力作，以24把小方凳、一盏老油灯构建写意舞台，讲述主人公池大为坚守初心、完成从理想青年到实干家的蜕变过程。该剧三次获得国家艺术基金立项资助，并夺得第八届华语戏剧盛典“最佳复排剧目奖”，被业内誉为“一部会走路的时代镜像”。

在一次演出现场，长沙观众李先生感慨地说：“这部剧作精准地捕捉到了当代知识分子的精神困境与最终抉择，让我们在观剧过程中不断反思自己的职业道路与人生价值。”这种强烈的共鸣，源于创作团队对现实生活的深入观察和深刻把握。为了精准刻画当代知识分子的心路历程，创作团队多次召开专家研讨会，走访数十位不同年龄段的知识分子，使作品具有了震撼人心的艺术力量。

邵阳花鼓小戏《提灯正传》则将目光投向

普通人的日常生活。故事发生在一间普通的出租屋内，小夫妻深夜欲“跑路”，房东夫妇突然提灯查房，猜疑与误解在灯光下渐渐消融，演绎出一幕充满温情的人间喜剧。这部作品以其精湛的编剧功力，在峰回路转的剧情中展现市井生活中的真情与温暖，体现出艺术创作对普通人的深切关怀。

湖南能同时有五部剧目冲击文华奖，与湖南省良好的文艺创作生态和系统的扶持政策密不可分。近年来，湖南省文化和旅游厅紧盯“抓创作、聚人才、出精品、走市场”目标，坚持创作与演出并重，传统戏曲与现代艺术兼顾，院团建设与人才培养协同，形成了一套行之有效艺术创作机制。

在人才培养方面，湖南以“项目制”扶持激励为抓手，聚焦“名校联培”“后备人才”“骨干人才”等培养项目，分步骤分批次分重点培养艺术人才队伍。同时，制定了“三类分级、精准施策”和“三级联动、立体保护”的戏曲分类分级保护发展机制，为艺术创作提供了坚实的制度保障。

时代回响：文艺湘军的新征程

此次湖南五部剧目齐冲文华奖，恰逢第十八届文华奖进行重要改革。本届文华奖首次增设了15个“文华节目奖”，专门针对时长不超过40分钟、老百姓喜闻乐见的小戏小品等节目。而湖南选送的五部作品中，《提灯正传》《鸬鹚出逃记》《一盏摊灯》三部都是小戏，与文华奖的改革方向高度契合，展现出湖南文艺主管部门敏锐的政策把握能力。

与此同时，本届文华奖还提高了演出场次要求，鼓励作品开展常态化演出。在这方面，湖南的几部参赛作品都表现出色。《蔡坤山耕田》不仅在专业剧场演出，还坚持深入基层，将精彩的演出送到群众家门口；《鸬鹚出逃记》在学校的巡演中，成功吸引了大批年轻观众关注传统皮影艺术；《一盏摊灯》通过文旅融合小剧场演出项目，形成了充满人间烟火气的演艺新业态。

从湘江之滨到巴山蜀水，这五部凝聚着湖湘智慧与文化底蕴的剧目，不仅展现了湖南舞台艺术创作的蓬勃生机，更传递出新时代文艺工作者对艺术理想的执着追求。



皮影小戏《鸬鹚出逃记》剧照。
均为湖南省文化和旅游厅供图



花鼓小戏《提灯正传》剧照。



三湘名医在线

责编/陈良 美编/吴志立 校读/欧艳

甘草片泡水喝养生？服用不当或伤身

专家提醒，秋冬季节如何饮用养生茶，可以去专业的医疗机构咨询

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

秋风起，秋雨落，降温没几天，不少人被咽痛、咳嗽缠上了，早起嗓子干到冒烟，晚上躺平咳不停。这时候，很多人的“润燥止咳利器”闪亮登场——要么泡上一杯甘甜的甘草水喝，要么含上几片甘草片，觉得“甜丝丝的，嗓子很舒服”。如今中药茶饮越来越受欢迎，尤其是平时就有饮茶习惯的人，觉得既能满足喝茶的喜好，又能兼顾养生。然而，60多岁长沙市民黄先生“每天用甘草片泡水喝”，结果双腿发软、走路发“飘”，血压越来越高，被查出“甘草低钾症”。这是一种什么病？为什么会出现这种情况？专家进行了详细解答。

老人走路发“飘”，原因竟藏在每天喝的水里

甘草是一种常见药，价格亲民，能补脾益气、祛痰止咳、调和百药，在很多中医药方子里扮演“和事佬”的角色，能缓和烈性药物的药性。它看似“温和”，若使用不当也可能伤身。

“医生，我双腿发软，走路发‘飘’，以为是高血压，但是吃了一段时间的药，不但没好，症状反而更严重。我是不是得了什么怪病啊？”近日，65岁的黄先生找到常驻长沙岳麓街道社区卫生服务中心的长沙市第四医院肾内科主任医师张林，紧张地问道。

张林接诊后，一边安抚老人的紧张情绪，一边耐心地与黄先生沟通，从日常饮食、用药习惯到身体不适的细节逐一追问。当听到黄先生自述“每天用甘草片泡水喝”的习惯时，张林立刻警觉起来，马上安排黄先生完善血钾、电解质等专项检查。最终，检查结果印证了张林的判断，黄先生患上了“甘草低钾症”。

身体缺钾时，会发出一些“求救信号”

原以为喝的是能润肺止咳的养生茶，怎么喝着喝着，身体反倒出现异常情况？

“甘草虽有药用价值，但绝不能像茶水一样长期大量喝！”张林解释，甘草中含有的甘草酸，长期大量服用时可引起“水钠潴留”。简单来说，就是身体里多余的水分和盐分排不出去，不仅会让血压升高，严重时还可能引发水肿。长期大量服用甘草，还可能引发内分泌失调、胃肠道不适等症状。

此外，甘草酸还会影响体内钾元素的代谢，导致钾离子流失，引发低钾血症。健康人的血钾浓度为3.5毫摩尔/升至5.5毫摩尔/升。钾的含量虽少，但是却扮演了一个非常重要的角色，它对肌肉收缩、心脏功能至关重要，缺钾会直接导致双腿无力、走路发“飘”，甚至可能诱发心律失常等严重问题。



资料图片

秋冬养生服用中药茶饮，不宜盲目跟风

甘草作为“润燥止咳的利器”，难道自己就不能在家使用了吗？张林表示，服用甘草要注意几点：

- 适量：**“少点更安全”，一般每次服用3克（约为3至5片中等大小的甘草片），一天喝1至2次。
- 短期：**别当“日常养生茶”，甘草用于缓解轻微咳嗽、咽喉不适，连续用3至7天即可。如果咳嗽超过一周还没好，需要去医院查清楚咳嗽原因，针对性治疗才靠谱！
- 专业指导：**买药吃药遵医嘱，甘草用量还需根据病情、个体差异及与其他药物的配伍等情况，由医生进行调整和确定。

中药茶饮在当下非常受欢迎。除了喝甘草茶润燥止咳外，桂圆红枣茶、陈皮姜茶、枸杞菊花茶……秋冬季节，不少人会选择各式各样的养生茶调理身体，养生保健。但是如果养生茶喝得不科学，不仅得不到养生的效果，还可能给身体带来伤害。这是因为，药物的使用需根据个体差异来确定，对于常常饮用养生茶的人来说，购买、冲泡养生茶需要严格按照药师的配比进行服用，随手一抓就冲泡的行为非常不可取。因此，秋冬季节如果想要饮用养生茶来润燥，可以去专业的医疗机构进行咨询，科学、正确饮用养生茶。

45岁女子极端减肥导致骨质疏松症
健康体重才是“强骨密钥”

长沙晚报10月20日讯（全媒体记者 杨蔚蔚 通讯员 黄碧秦璐）“体重与骨骼健康密切相关，过轻或过重都可能让骨骼受损。”10月20日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）举办主题为“预防骨质疏松”的公益活动，内分泌科主任、主任医师邵挥戈介绍一典型案例时如是说。

女子极端节食导致骨骼受损

长沙45岁的某外企职员王欣（化名），为快速塑形，迷信网络减肥秘籍，早餐喝咖啡，午餐吃拳头大小的饭菜，晚餐吃少量水果。经过半年多极端节食，瘦了11公斤，却出现持续乏力、注意力涣散、肌肉抽搐、腰背酸痛、睡眠变差的现象，于是到长沙市中心医院就诊。

邵挥戈接诊后，根据王女士的症状及检查结果，确诊其是骨质疏松症。邵挥戈分析，这种极低热量、营养严重失衡的减肥方式，虽然在短期内快速消耗了脂肪，却剥夺了构建和维持强健骨骼所必需的营养，如钙、蛋白质以及关键的维生素D，所以其骨骼为极端减肥付出了沉重代价。

体重过轻或过重会使骨量流失

邵挥戈介绍，骨骼是充满活力的生命组织，时刻进行着旧骨吸收、新骨形成的新陈代谢。体重异常，无论过轻还是过重，都会打破这一平衡，致使骨量流失。

体重过轻，骨骼动力不足。适度体重在日常活动中会对骨骼施加必要的机械负荷刺激，这是促使骨骼吸收营养、变强壮致密的生长信号。体重过轻时，刺激减弱或消失，骨骼“感知”需求

不足，会降低新骨形成速度、加速旧骨吸收，导致骨密度下降、患骨质疏松症的风险大增。

体重过重，骨骼不堪重负。体重超标，尤其是向心性肥胖，会让腰椎、髋关节、膝关节等承受重骨骼和关节承受持续巨大压力，加速关节软骨磨损，增加骨关节炎风险，还易造成骨骼微损伤。此外，脂肪组织是活跃的内分泌器官，过多脂肪（尤其是内脏脂肪）会分泌促炎因子，形成慢性炎症环境，干扰骨骼正常代谢，抑制成骨细胞、过度激活破骨细胞，最终导致骨破坏速度超过骨形成速度，骨量流失。

科学管理体重守护骨骼健康

“追求健康体重（体重指数BMI在18.5至24.0之间）是骨骼健康的基石。”邵挥戈建议大家科学管理体重，守护骨骼健康。

第一，营养筑基。告别极端节食，每日摄入足量优质蛋白（鱼禽蛋奶豆）构筑骨骼基质；确保钙质（奶制品、绿叶菜、豆类）供应晒太阳或补充维生素D，打开钙吸收之门。

第二，科学施压。将负重运动（快走、慢跑、跳舞、爬楼梯）与力量训练（举哑铃、弹力带、深蹲）融入生活。每周至少150分钟中等强度运动，刺激骨骼生长，强肌护骨。

第三，监测管理。将体重指数（BMI）稳定在18.5至24.0之间，高风险人群（如绝经女性、家族史者、长期用激素者）应在医生指导下定期检测骨密度。

第四，摒弃伤骨恶习。戒烟限酒，远离过量碳酸饮料与咖啡因，因为它们都是钙吸收与骨代谢的“隐形破坏者”。