

● 长沙晚报全媒体记者 肖辉

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》的演出现场,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,通过明代慈善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,作为全国唯一皮影戏作品入围,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。

三湘名医在线



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的艺术创作机制。

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,分步骤分梯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。



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。

健康

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”。

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”。简单说来,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。

原来,前段时间,黄先生总觉得舌干、口苦,听朋友说“甘草能补脾益气、缓解口干”,便自行到药店买了一大包甘草片,每天抓一把甘草片泡水当茶喝。起初,他舌干、口苦的症状确实有所缓解,可没过多久,他就觉得双腿发软,走路发“飘”,血压越来越高,吃降压药也控制不住。

明确病因后,张林建议黄先生立即停用甘草,并为他制定了针对性的治疗方案。几天后,黄先生腿软、走路发“飘”的症状缓解,血钾和血压均恢复了正常。“幸好您帮我找到了症结所在!”出院时,黄先生握着张林的手,连声称赞。

无独有偶,70岁的张奶奶平日身体不错,但因长期抽烟,近段时间咳嗽得厉害,就自行到药店买甘草片止咳。在连续含服一个多月后,她突然感觉全身瘫软无法动弹,送医检查,被确诊为严重低钾血症。

当我们身体缺钾时,会发出一些“求救信号”:手脚无力、活动困难、心慌手抖、烦躁、抽筋疼痛、食欲不振、呼吸困难,严重者出现嗜睡、昏迷、心力衰竭等症状。如果服用一段时间甘草后,出现以上一种或多种症状,一定要及时去医院检查血钾水平。

需要提醒的是,以下人群要注意慎用甘草:湿盛胀满者,甘草有助湿之弊,可能会加重湿邪停滞引起的腹胀等不适;水肿患者,甘草可能会影响体液代谢,加重水肿症状;患有高血压、胃炎及胃溃疡的患者应慎用甘草片;运动员、孕妇及哺乳期妇女也应慎用甘草片;使用某些药物者,甘草与一些降压药、降糖药、利尿剂等同时使用时,可能会影响药效或引发不良反应,需谨慎对待;长期或大量服用甘草可能导致血钾降低,低钾血症倾向者应避免使用。



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。

这场研学让传统燃起来

雅礼少年沉浸式追“湘”

● 长沙晚报全媒体记者 郑湘平

10月18日,长沙市湘剧保护传承中心迎来了一群特殊的访客——长沙市雅礼中学2521班的同学们。一场关于湘剧的文化寻根之旅,就在这份热闹与期待中缓缓拉开帷幕。

湘剧,这门承载着湖湘文化记忆的国家级非物质文化遗产,早已不是书本上冰冷的文字。当同学们踏入长沙市湘剧保护传承中心,便被这里浓厚的艺术氛围包裹。活动伊始,青年演员庄成化身“湘剧向导”,用生动的语言将湘剧的过往与当下娓娓道来。从千年历史的流转,到独特声腔里藏着的三湘儿女气魄;从戏服上精致的纹绣,到舞台上一颦一笑间的程式化韵味,庄成的讲解像一把钥匙,打开了同学们对湘剧认知的大门,好奇与敬意在每个人心中悄然生长。

真正的震撼,始于那场非遗展示演出。《白兔记·打猎》选段率先登场,演员李青一亮便抓住了所有人的目光。利落的身段勾勒出狩猎的紧张,灵动的眼神仿佛将山间的野趣带到台前,湘剧武戏的阳刚之气扑面而来,台下同学们的惊叹声此起彼伏。紧接着,《天女散花》缓缓上演,演员张彦身着华服,长绸在她手中似有了生命,轻轻一扬,便如行云般舒展,将天女的圣洁与飘逸演绎得淋漓尽致。那一抹抹流动的色彩,宛如一幅鲜活的传统画卷,让同学们沉醉在湘剧写意美术的浪漫里。

最令人拍案叫绝的,当属移植剧目《放裴》。李宏琪、王玥、钟承志三位演员默契配合,唱念做打间尽显功底。当“吐火”绝技惊艳亮相,炽热的火焰在舞台上绽放的瞬间,全场掌声雷动,同学们纷纷瞪大双眼,生怕错过任何一个精彩瞬间。此刻,湘剧的综合艺术魅力被展现得淋漓尽致,传统艺术的生命力在此刻蓬勃迸发。

演出落幕,互动环节更是将氛围推向高潮。同学们不再是旁观者,而是主动走上舞台,在老师的耐心指导下,尝试着抬起水袖,模仿着标准的手势,踩着略显生涩的步子。尽管动作还很稚嫩,但每个人都格外认真。指尖触碰水袖的那一刻,抽象的艺术仿佛有了温度,传统文化的种子,就在这一次次尝试与欢笑中,悄悄在同学们心底扎下了根。

“以前总觉得戏曲是老一辈的爱好,离我们很遥远。今天才明白,它藏着这么多打动人心的东西。”活动结束后,学生夏源骏仍难掩激动,“演员老师的一个眼神、一个动作,都像在诉说故事,那种直抵心灵的力量,比任何特效都更让人难忘。”这番话,道出了在场每一位同学的心声。这场青春与非遗的邂逅,不仅让同学们读懂了湘剧的美,更在他们心中种下了文化自信的种子,而这份对传统的热爱,终将在未来慢慢发芽、生长。

责编/陈良 美编/吴志立 校读/欧艳