

《沁园春·长沙》沉浸式戏剧诗乐会上演，“文化+科技”上演跨越百年时空的对话

一阕词、一座城，湘韵唱出心中情



“梅花奖”得主曹汝龙、周帆联袂演绎湘剧戏歌《沁园春·长沙》。
均为长沙晚报记者 黄启晴 余劭劼 摄影报道

长沙晚报11月18日讯(全媒体记者 尹玮)“湘江不是句号,是连接千年的破折号……”18日晚的长沙市少年宫大剧场内座无虚席,《沁园春·长沙》沉浸式戏剧诗乐会正在这里上演。从舞蹈《苍茫之问》到湘剧戏歌《沁园春·长沙》,从歌曲《潇湘红·中国红》到朗诵《此刻长沙》,一场跨越百年时空的对话成就“一首词,一部剧”的艺坛佳话,抒发“一座城,一群人”的湖湘情怀。

《沁园春·长沙》沉浸式戏剧诗乐会是《沁园春·长沙》创作100周年主题文化活动的的重要组成部分。演出由长沙市委宣传部主办,市教育局、市文旅广电局、市文联、长沙晚报社、湖南湘江新区宣传统战部承办,星辰在线执行,市少年宫协办,长沙歌舞剧院、长沙市湘剧保护传承中心、青苗艺术团、长沙市人艺朗诵团、红叶组合等参与演出。

一场沉浸体验、掌声雷动的演出

“沉浸式”是诗乐会的一大特色。从步入市少年宫大门那一刻起,观众的打卡之旅就开启了,迎面而来的是各种《沁园春·长沙》的相关元素。

门口的巨型红色打卡装置、青绿色诗意角都吸引了众多观众合影留念。拍完照,手机别急着收起来,扫一下海报上的二维码,或品一品“风华正茂”新大众文艺创作活动的优秀作品,或看一看“看万山红遍”诵读传播活动的快闪视频,或学一学“行走的思政课”的精彩讲学。

步入剧场,总导演周固坚在台上等候已久。他热情耐心地教大家如何使用座位上摆放的枫叶造型的

氛围道具。总导演的一番话成功调动了大家的情绪:“一场演出要想获得成功,舞台上的表现只占一半。剩下的一半都要靠台下的你们,特别是大家的掌声。”

周固坚的话所言不虚。记者粗略数了数,一个小时的演出中,观众自发的大规模掌声就有五六回。特别是最后的谢幕,更是鼓掌声、欢呼声交织,一浪高过一浪。

像故事的主人公枫华穿过“时空隧道”、与当代小朋友相会的一幕就是演出的一大“名场面”,历史与现实交织,富有想象力与科技感,广受好评。

“记得!你们的故事,你们的精



《百年正青春》里,机器人登场与真人演员的互动成为点睛之笔。



扫码看辣视频
《沁园春·长沙》
沉浸式戏剧诗乐会
演出精彩

一台守正创新、诗情画意的演出

诗乐会以“序幕:苍茫大地·星火启程”“第一幕:百舸争流·信仰丰碑”“第二幕:万山红遍·此刻长沙”“尾声:风华正茂·青春以歌”为脉络,综合运用情景表演、声乐、舞蹈、湘剧戏歌、朗诵等多种文艺门类 and 3D视频、AI互动、机器人等科技手段,让观众在时空流转中感受信仰的力量与时代的变迁。

长沙学院的张同学告诉记者:“诗乐会元素多、节奏紧,本土名家云集,文化与科技的结合让老题材焕发新活力,令人眼前一亮。我和同学们都非常喜欢。”

第一幕中,两位“梅花奖”得主曹汝龙、周帆联袂演绎湘剧戏歌《沁园春·长沙》,古老的湘剧艺术变身符合当代审美的视听盛宴,广受赞誉。周帆说:“我们希望用一场最‘长沙’、最‘湘剧’的演出,带大家重温那

段峥嵘岁月。”

诗乐会因诗词名篇而起,演出中也选用了大量新创作的诗词。第二幕中,散风创作、吕铭等朗诵的《此刻长沙》,就以优美动人的文笔、磅礴大气的文风吸引了所有观众。吕铭感叹:“从屈原到雷锋,从湘江科学城到马栏山,《此刻长沙》写出了我心目中的长沙,我能一字不落地全文背诵。”

有了诗,还得有画。3D视频的广泛运用,塑造了一个诗情画意的长沙。第二幕的情景表演《层林尽染》,将岳麓山爱晚亭的四季变化凝聚在不到一分钟的舞台上,美不胜收,令人心神向往。

“瞧!机器人。”尾声表演《百年正青春》,机器人登场与真人演员的互动成为点睛之笔,尤其受到学生观众的青睐。机器人一曲灵动俏皮的舞蹈,为整场演出画下了圆满的句号。

健康

冬季主“藏”，作息也要注重“藏”

冬天熬夜比其他季节伤害更大,可通过三种方式减轻身体伤害、恢复精力

●长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 龚楚乔 李聪玲

11月7日立冬。近日,“冬季熬夜的伤害比其他季节更大”话题冲上热搜,引发广大网友对睡眠健康的密切关注。为何冬季熬夜后后果更严重?如何拥有高质量睡眠?不得已熬夜后该如何补救?湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任医师曾妍和康复中心负责人孙小捷进行了专业解答。

冬天熬夜会让身体遭受多重伤害

一般而言,晚上11时到次日凌晨3时是深度睡眠的“黄金时段”,过了晚上12时没睡即属熬夜,熬夜对身体的隐形伤害不容小觑。中国睡眠研究会发布的《2024年中国居民睡眠白皮书》显示,我国居民平均入睡时间为凌晨0时1分,28%的人群夜间睡眠时长不足6小时。几乎人人都知道熬夜会损害健康,但很多人可能不知道,冬天熬夜带来的伤害比其他季节更大。

曾妍表示,冬季熬夜后,身体会遭受多重伤害:

心血管疾病。冬季气温较低,人体为了抵御寒冷,会自动调节生理机能。心脏作为血液循环的核心动力器官,需要投入更多能量来维持正常的泵血功能。在这种情况下,熬夜无疑给心脏“雪上加霜”,本该在睡眠中得到休息和调整的心脏,因熬夜而持续处于高负荷工作状态,负担进一步加重。长此以往,心脏的功能会逐渐减弱,为心脑血管疾病的发生埋下隐患。同时,冬季气温变化大,容易导致血管收缩和血压波动。正常情况下,人体的生物钟会调节血管和血压的规律性变化,以适应环境的变化。但熬夜打乱了这一生物钟,使得血管和血压的正常节律被破坏。血管在本应舒张的时候收缩,血压在本应平稳的时候波动,极大地增加了血管破裂、血栓形成等心脑血管意外事件的风险。

大脑认知障碍。睡眠时间不足会导致健忘、恍惚、难以集中精神等问题,还会造成认知功能损伤。

情绪问题。长期熬夜的人往往有情绪敏感等各种情绪问题,更容易悲伤或愤怒。



漫画/余宁山

为何冬天熬夜比其他季节伤害更大

“从中医角度看,养生要顺四时,冬季主‘藏’,是人体蓄积精气、休养生息的关键时期。作息也要注意‘藏’,尽量早睡晚起。”孙小捷解释,“冬季熬夜,违背了自然的收藏规律,如同本该冬眠的动物被强行惊扰,会大量消耗人体宝贵的阳气与阴精,导致来年春天阳气生发不足,更容易生病。”

从现代医学角度分析,曾妍认为“冬天熬夜伤害更大”原因有三:一是冬季日照时间短,气温低,人体褪黑素等激素的分泌本就会发生变化,熬夜会加剧生物钟的紊乱;二是寒冷天气下,人体血管收缩,心脏负荷加大,熬夜会进一步导致交感神经兴奋、血压波动,显著增加心血管系统的压力;三是冬季人们活动量减少,新陈代谢相对减缓,熬夜带来的能量消耗与代谢废物堆积,会让身体修复效率降低,伤害更为凸显。

“日出而作,日落而息”是古人的养生智慧,这其中离不开褪黑素的“支持”。褪黑素是负责调节“睡眠—觉醒周期”的睡眠激素,主要由大脑深处

的松果体分泌,它最重要的作用是调节昼夜节律、帮助睡眠,告诉身体“到点该睡觉了”。如果经常熬夜,尤其是晚上11时以后褪黑素大量分泌时还不睡,“睡眠—觉醒周期”就会受到影响,出现“困劲了,反而不困了的感觉”,可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

如何拥有高质量睡眠?曾妍提醒,力争在晚上11时前入睡,尽可能在晚上11时至次日凌晨6时的最佳睡眠时间内入睡,保证深度睡眠时段的身体修复;营造适宜的睡眠环境,保持卧室黑暗、安静,室温以18℃至22℃为宜,使用遮光窗帘,避免光线干扰褪黑素分泌;学会睡前“断电”与“放松”,睡前1小时远离手机、电脑等电子设备,电子设备产生的蓝光会抑制褪黑素生成,可以尝试用温水泡脚、听轻音乐、进行冥想或深呼吸来放松身心;适度饮食与运动,晚餐不宜过饱,避免睡前摄入咖啡、浓茶和酒精,白天保持适度的体育锻炼,但睡前避免剧烈运动。

不得不熬夜的人群 可进行科学补救

对于因工作、学习等原因不得不熬夜的人群,事后的科学补救至关重要。孙小捷建议,可以通过以下三种方式减轻身体伤害、恢复精力:

高效补觉,分段进行。熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深度睡眠;有些人熬夜后不易睡着,但还是建议躺在床上休息,因为人躺卧时代谢会减缓,从而避免身体透支;如果没有大段时间补觉,一定要安排午觉,第二天中午可小憩20至30分钟,但不宜过久,以免影响夜间睡眠;如果条件允许,次日晚上可提前入睡,但无需过度贪睡,恢复正常作息更重要。

营养支持与水分补充。由于脂肪积累几乎都在晚上,夜间工作时如果真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃;熬夜后应多摄入富含蛋白质、维生素的食物,如牛奶、鸡蛋及新鲜蔬菜、水果,及时补充身体消耗;充足饮水,补充身体缺失的水分,加快新陈代谢,有助于排出代谢废物;不食用油炸食品和高糖、高盐食物,以免加重身体负担。

避免过度劳累,适当动一动。上夜班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可;熬夜后身体处于应激和疲劳状态,应合理安排次日的工作,避免高强度劳动和剧烈运动,可以适量运动,如八段锦、太极拳等舒缓运动有助于缓解疲劳,给身体一个修复的窗口期。

此外,冬季要注意保暖,避免受寒,以免加重身体负担。总之,长期熬夜对身体的伤害大,尤其在寒冷的冬季,大家应更加重视睡眠,努力培养规律的作息习惯,为自己的健康打下坚实的基础。

一个“枫华” 两代长沙

揭秘《沁园春·长沙》沉浸式戏剧诗乐会的幕后匠心

●长沙晚报全媒体记者 尹玮
星辰在线全媒体记者 郭风湘

《沁园春·长沙》沉浸式戏剧诗乐会的成功,离不开剧组全体演职人员的共同努力。

18日上午,最后一轮带妆彩排结束后,总导演周固坚特意把几位青苗艺术团的小演员留了下来。“你们拾取枫叶的时候,要对准枫叶的位置。”总导演手把手地教导孩子们,在正式演出中起到了画龙点睛的效果。

在诗乐会的创作过程中,像这样抠细节的经历可谓数不胜数。每次排练结束后都要总结,小到一眼神、一句台词的语气,都要反复打磨。“演员的情绪要像100摄氏度的开水,才能感染观众。”周固坚说,这是团队始终坚守的创作准则。

相较于细节,整体框架的确立更是主创团队面临的“大考”。

“红色题材最怕刻板,我们要找一个能让年轻人共情的切入点。”周固坚坦言,为了跳出传统晚会的框架,他们连续召开三次头脑风暴,终于从“问苍茫大地,谁主沉浮”中提炼核心线索,确定了“红叶为景、答问为魂”的创作思路。

一代人有一代人的使命,何为青春?何以不朽?通过主人公枫华从过去到现在的穿越之旅,让观众跟着他一同看见两个截然不同却血脉相连的长沙,从中感知“信仰与求索”“奋斗与传承”“回响与永恒”的力量,从寻找答案的“提问者”,成为坚定有力的“回答者”,从而完成了精神上的洗礼。

这台60分钟的演出,凝聚了百余位参与者三个月的心血。这其中,青苗艺术团的孩子尤为特殊。

带队老师舒凝介绍,19名参演小朋友都是小学生,最大的不过五年级,最小的才一年级。“虽然排练时间紧、任务重,但千万不要小瞧孩子们的创造力。”舒凝认为,诗乐会提供了难得的契机,让小演员与成人同台,对于他们综合能力的进步助益甚多。

“这种进步不仅体现在声、台、形、表等戏剧专业素养,更在于他们对于长沙这座城市有了深刻的情感共鸣。”舒凝说,“比如这次演出后,孩子们了解了陈树湘、缪伯英的英雄故事,孩子们还与百年前的英雄对话,这一刻‘我们不是我们,我们是你们’。这种舞台上的学习,是深刻而难得的。”

“作为长沙人,能在《沁园春·长沙》创作100周年之际,亲手打造这样一台剧,是责任也是荣耀。”周固坚表示,这场融合了传统底蕴与现代活力的穿越之旅,不仅是对经典的致敬,更是对湖湘精神的传承。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

科学控糖 掌握“1+5+3”方案

长沙晚报11月18日

讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋)“持续高血糖会像‘慢性毒药’,侵蚀全身血管、神经系统和器官。”近日,湖南航天医院内分泌科·风湿免疫科主任、副主任医师胡兰在相关科普宣传活动中表示,糖尿病从不是幸福的终点,而是健康管理的新起点。掌握科学防控方法,“糖友”同样能拥有高质量生活。

胡兰介绍,全球每10秒就有1人死于糖尿病并发病,我国糖尿病患者超1.4亿。她提醒,出现以下并发病要警惕:

肾脏报警。尿中泡沫增多且不易消散,晨起眼睑水肿,可能是糖尿病肾病的早期信号;晚期可能发展为肾衰竭需透析;

眼睛求救。视力突然模糊、眼前黑影飘动、视物变形,别当“老花眼”来对待,病程超20年的患者,视网膜病变发生率超86%,是失明的首要诱因;

神经系统预警。手脚麻木,有“蚁走感”、泡脚时水温不敏感,这些是周围神经病变的典型表现。若频繁出现心慌、餐后腹胀,可能是自主神经受损的信号

足部危机信号。足部发凉、走路时小腿酸痛(间歇性跛行),小伤口也难以愈合,糖尿病足拖延治疗最终可导致截肢。

心血管信号。平静时也胸闷、气短,或出现不明原因的头晕乏力,糖尿病患者心血管死亡风险是常人的2至4倍,且常伴随无症状性心肌梗死。

她提醒,高危人群需立即启动筛查,主要包括以下人群:年龄≥40岁;体重指数(BMI)≥24千克/平方米),或中心型肥胖(男性腰围≥90厘米、女性≥85厘米);有糖尿病家族史或前期史(空腹血糖6.1毫摩尔/升至6.9毫摩尔/升);缺乏运动、高血压、血脂异常;有冠心病、脑卒中等心血管病史;生过4000克以上巨大儿或有妊娠糖尿病史。

结合国家卫生健康委指导原则,胡兰表示,科学控糖,可以掌握这套“1+5+3”的方案:

1个核心目标,即血糖、血压、血脂“三达标”。血糖,空腹4.4毫摩尔/升至7.0毫摩尔/升,糖化血红蛋白<7%;血脂,控制在130/80毫米汞柱以下;血脂,低密度脂蛋白胆固醇<2.6毫摩尔/升,甘油三酯<1.7毫摩尔/升。

5驾马车,饮食是基础,监测是关键,还要适当运动、用药,并学习控糖知识。饮食,减少白米饭、甜饮料等精制碳水,每天摄油不超25克;运动,每周150分钟中等强度运动;药物,遵医嘱用药,不可自行停药或减药;监测,每周至少测3次空腹+餐后血糖,每3个月查1次糖化血红蛋白;教育,主动学习控糖知识,把自我管理变成生活习惯。

3项必做筛查,每年一次,早防并发症。肾脏,查尿微量白蛋白、肾功能;眼睛,做散瞳眼底检查;足部,做神经感觉测试+血管超声检查。