

《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

一阙词、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、市文旅广局、市文联、长沙晚报社、湖南湘江新区宣传工作部承办，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、青绿色意象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。他热情耐心地教导大家如何使用座位上摆放的枫叶造型的

“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和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。

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 郭凤湘

《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，总导演周固坚持要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，小到一个眼神、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。”周固坚持说，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益处甚多。

“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

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 李晓玲

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。



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。作息也要注重‘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“困过劲了，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。

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人死于糖尿病并发症，我国糖尿病患者超1.4亿。她提醒，出现以下并发症要警惕：

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

眼睛求救。

视力突

然模糊、

眼黑影飘动、

视物变形，

别当“老花眼”

来对待。糖尿病患者超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

、

“蚊走感”、

泡

脚

时对水温不敏感，

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

难愈合，糖尿病足是拖

延治疗的最

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

常伴随无症状心肌缺血。

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。