



# 旧空间新生，小剧场沉浸感拉满，长沙发布演艺新空间(小剧场)建设三年行动计划 被台上演员“抓包”后，我爱上了长沙的小剧场



新中式湘剧《聂小倩》开启了湖南湘剧本土沉浸式驻场演出的新篇章。长沙文旅供图



观众穿梭于分剧场与主剧场之间，“一不小心”就成了戏中人。 长沙晚报全媒体记者 余倩文 摄

长沙晚报全媒体记者 尹玮  
“来来来，你来看。你看这个男的，长得是一表人才的，你为什么就吸了他呀？”“啊，他跟我提分手。”“你为什么要跟她提分手？”

坡子街湘江剧场里，沉浸新模式湘剧《聂小倩》的演员走下台来，随手抓过一位男观众，抛出“灵魂拷问”。被“抓包”的幸运儿涨红了脸支吾半天，台下早已笑成一片。演员捂着嘴乐：“这位置的观众总爱装深沉，今天可算被我问住了，活该！”

这样台上台下“打成一片”的热闹，如今在长沙的小剧场里已成常态。坡子街的湘剧、橘子洲的红色演艺、五一广场的脱口秀，场场爆满的演出背后，是星城演艺市场的蓬勃活力。11月21日，中共长沙市委宣传部、长沙市文化旅游广电局印发《长沙市推进演艺新空间(小剧场)建设三年行动计划(2025—2027)》的通知。这份“真金白银”的政策红利，正让“演艺名城”成为长沙继“媒体艺术之都”后，又一张闪亮的文化名片。

“从网红到长红：解码长沙文旅新动能”系列报道

## 不止是看戏，更是“入戏”

“行动计划”提出，推广“+演艺”模式，鼓励戏剧、音乐、脱口秀等艺术形式跨界融合，重点支持沉浸式、互动式新业态发展。而这正在被长沙的小剧场从业者们用市场成绩印证。

步入橘子洲上的《恰同学少年》青春剧场的第一刻，观众就开启了“角色扮演”之旅——大家穿越到1913年，成为湖南第一师范学院的一名新生。接下来，有的在蔡和森家吃零食，有的在天井做六段操，有的在教室聆听杨昌济的教诲，最后齐聚一师校门口与青年毛泽东汇合反对“二十一条”……这场青春励志体验，让网友“小银好饿”感叹：“看完热血沸腾，是真的不能错过呀！”

沉浸式、互动式演出这种“演员与观众共舞”的模式，彻底打破了传统舞台的“第四堵墙”，令台上演员、台下观众融为一体；多种艺术形态融合，说学逗唱，总有一款能抓住观众。上世纪八九十年代长沙兴起的酒吧、歌厅，就可瞧见这种沉浸感、多业态的端倪。曾“称霸”解放西路20年的“魅力四射”酒吧，就以演出见长，创始人李志直言：“长沙酒吧文化

的特色就是参与感、互动性。在酒吧，消费者自发或在主持人带领下参与其中，是整个场子的主角。”而长沙歌厅则经历了从“名实相符”到“名不副实”的演变，早期真的是纯唱歌的场子，后期则跳舞、杂技、魔术、相声、小品等无所不包。奇志、大兵是从长沙歌厅磨练出来的，一点也不稀奇。而在湖南戏剧史家孙文辉看来，这些因素还可以追溯到湘剧、祁剧等地方大戏最古老的剧目《目连传》。“过去《目连传》在群众中影响很大，它延续了祭祀演出‘祈者’和‘祭师’既有分工又有互动的关系。戏里戏外融为一体，台上台下相互配合。”比如在《刘氏产子》一场戏，演员在台上切萝卜，赠送后台妇女，寓意观众早生贵子，“这些互动的场次正是演出的高潮，抓住观众的心，使你非看不可”。此外，《目连传》还穿插有大量的百戏，特别是武术特技，也十分吸引人。

从两三百年前的《目连传》演出，到二三十年前的歌厅、酒吧，再到如今小剧场的沉浸体验，“以观众为中心”的演艺传统，在长沙已延续了数百年。

小剧场的红火，离不开物理空间的承载。长沙的巧思在于，没有推倒新建标准剧场，而是让小剧场“藏”进了老建筑的肌理里。盘活好闲置资源，鼓励符合条件的物业持有方引进演艺新空间项目。特别鼓励利用历史建筑、工业遗存打造特色演艺空间，这与长沙的实践不谋而合。

从橘子洲大桥往南眺望，洲上一栋红砖清水墙、中外合璧风的建筑十分醒目。它现在的身份是《恰同学少年》青春剧场的演出场地，但可不是为了演出新建的，而是实实在在的长沙市市级文物保护单位——1954年兴建的水上工人文化宫。上世纪70年代，它还是湘江大桥建设指挥部所在，有着重要的艺术价值与历史意义。

新世纪橘子洲改建为景区后，水上工人文化宫的老建筑被保留下来。如今的《恰同学少年》青春剧场就是根据这里的原有建筑格局规划了一大一小的剧场空间，实现了观众先分流、再合流的观演设计。

在橘子洲对岸的劳动西路口，长沙油脂厂·1936也引入了小剧场项目 Mia

Opera米娅秀场。剧场外观是上世纪厚重的工业遗存风貌，内里却别有洞天，装饰成繁复华丽的欧洲宫廷实景。《加勒比海盗》《暮光之城》等经典片段轮番上演，热闹非凡。

利用小剧场为原有建筑空间赋能的，还有五一商圈的长沙悦方ID MALL。长沙悦方把闲置铺面改成了小剧场，《开关SWITCH》《疯狂星友团》等5家剧场入驻，今年票房已达750万元，复购率超40%。小剧场成了“吸客神器”，在小剧场人气的带动下，同样的经营面积，对比之前的传统业态，营业额增长30%，客流增长25%。

老建筑借演艺“活”过来，小剧场凭老建筑“立”起来。夜幕降临，太平街的皮影戏小剧场亮起暖灯，坡子街的湘剧唱腔穿透夜空，橘子洲的红砖建筑里传出少年们的朗诵声。在长沙，这些散布在城市角落的小剧场，就像一个个跳动的文化细胞，让老城市的肌理更鲜活，让新长沙的魅力更动人。这里的故事还在继续，下一个“入戏”的，或许就是你。

快乐长沙 韵味星城



扫码看辣视频  
CPB立春联赛  
正式启动

CPB立春联赛正式启动  
长沙棒球冲“运”

长沙晚报11月26日讯(全媒体记者 宁莎鸥)26日，CPB(Chinese Professional Baseball)中国棒球城市联赛在深圳召开新闻发布会，启动联赛首项赛事——2026赛季立春联赛(以下简称“CPB2026立春联赛”)。CPB 2026立春联赛将于1月1日挥棒开打，至2月8日决出总冠军队伍。

CPB 2026立春联赛设立公开选秀机制，通过“公开测试会—官方测试会—选秀大会”三级进阶，广招全国英才，发掘未来之星。公开测试会阶段从10月开始，分别在深圳、上海、北京、成都、厦门五座城市进行，吸引了500多名选手报名参加。

发布会现场还举行了选秀大会，长沙队在“超级轮”首轮选中了藏族球员华旦才让。在刚刚结束的十五运会棒球比赛中，他随广东队获得亚军。华旦才让表示：“我曾经两次到长沙旅游，因为我很喜欢吃辣，所以很怀念长沙的美食。”

一同被长沙队选中的梁欣桐也表示：“能被长沙选中，感觉很开心、很兴奋。”

据介绍，俱乐部预计在12月15日进驻长沙，暂定在捞刀河的启乐棒球馆开展为期两周的训练，随后赴深圳进行热身赛，备战立春联赛的比赛。

作为十六运会东道主，湖南将承办包括棒球在内的系列比赛。俱乐部也希望通过职业赛事的引入，与省市体育主管部门深入合作，组建一支湖南省代表队，在十六运会的棒球比赛中取得好成绩。

在全球很多国家，棒球联赛都是很有影响力的商业体育联盟，CPB中国棒球城市联赛开启之后，也将加快商业化、职业化进程，提升体育消费潜力。据悉，联赛计划先期以三年发展规划稳健推进。2026赛季进行赛会制的立春联赛和夏至联赛；2027年保留立春联赛，将夏至联赛升级为俱乐部巡回主场制，2028年联赛走向全面主客场制的联赛体系，保留立春联赛作为常规赛季的季前热身赛。

## 健康

# 脸上这个部位长痘，千万别乱挤

痘痘反复发作不要自行处理，应去正规医院诊治

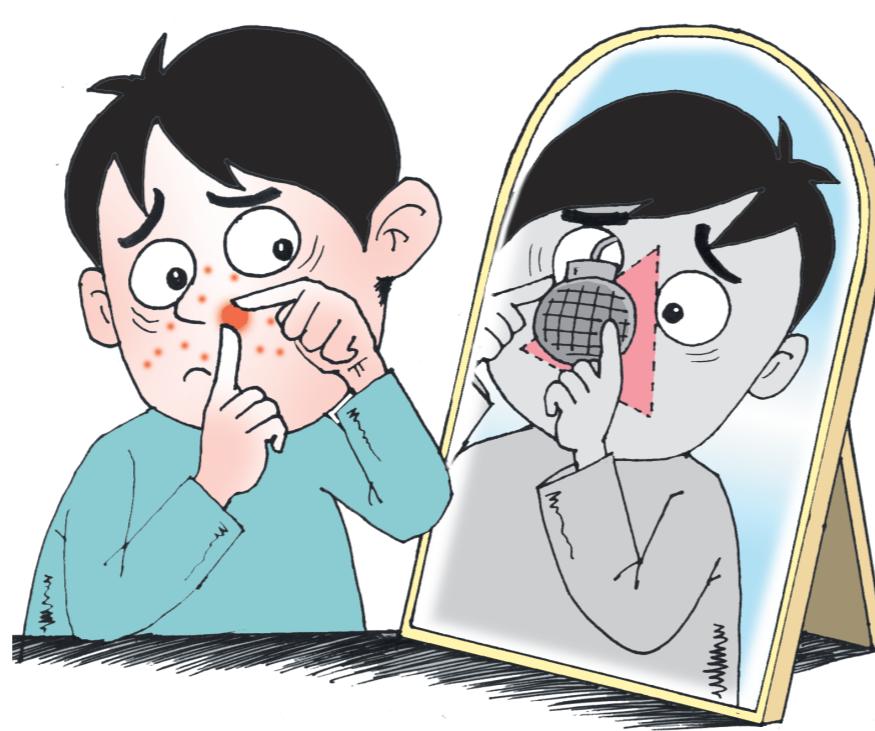
长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 龚楚乔 李晓玲

对于年轻人来说，谁还没个“冒痘”的烦恼？顺手一挤是不少人的简单操作。然而，近日一则“20岁男生挤痘后肺被啃出10多个空洞”的话题冲上热搜，引发全网关注：该生因熬夜长痘，随手挤破后导致细菌入血，引发败血症和血源性肺脓肿。为什么挤痘痘这么危险？日常生活中该如何避免？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)整形外科副主任医师张建武、呼吸内科副主任医师谢高夷进行了详细解答。

### 挤痘痘致肺被“啃”出10多个空洞

20岁的小林是一名大二学生，前段时间为了准备考试，熬了几晚后脸上冒出一颗黄豆大小的痘。又红又肿，很难看，我就想挤掉能快点好。”他回忆道，当时没洗手就对着镜子挤痘痘，脓水挤出来时，他觉得终于清爽了。可没过几天，痘痘依旧化脓了，更糟糕的是，他开始发烧、咳嗽、咳痰，即便吃了退烧药也只是暂时退下去。更难受的是，他右下胸部传来的疼痛像有根针在扎，深呼吸、咳嗽时更是痛得直冒冷汗。

熬到第三天，小林已经烧到39℃，赶紧来到医院就诊。接诊医生一看他的症状，立刻安排了CT检查。结果显示：小林的肺里有10几个空洞，部分肺组织已经坏死，这是典型的血源性肺脓肿。通过进一步的细菌培养和基因检测，在小林的血液里检出了金黄色葡萄球菌，这



漫画/余宁山

### 挤“危险三角区”的痘痘为何这么危险

“这些案例的关键，在于痘痘生长的位置——‘危险三角区’。”张建武解释，脸部藏着一块“危险三角区”，具体指的是两侧口角至鼻根连线所形成的三角形区域，包括上下唇、鼻子以及鼻翼两侧等主要面部器官。之所以危险，一是这个区域的血管非常丰富，且通过面前的静脉、内眦静脉、眼上静脉与颅内海绵窦相连通；二是面前静脉的瓣膜发育不良，少而薄弱，同时封闭不全。而静脉瓣膜起着单向“阀门”的作用，保证血液在静脉血管里朝向心脏的方向流动。由于封闭不全，通常在肌肉收缩下，可使血液转而逆行。

如果粗暴地挤压这个区域的痘

管，就像为皮肤表面的细菌特别是常见的金黄色葡萄球菌强行打开了一扇通往血液循环系统的“后门”。细菌从此进入血液，并随着血液通往全身。谢高夷表示，细菌进入血液后非常危险，它可以顺着血液自由扩散，往上进入颅内，引发脑膜炎、脑脓肿等凶险的疾病；往下顺着全身血液循环，跑到肺部、肝脏等器官，引发严重感染，可能形成菌血症、败血症。

肺部是全身血液的“净化器”，血

流非常丰富，因此很容易成为细菌攻击的靶器官。细菌在肺部的血管里形成栓塞，并大量繁殖、释放毒素，导致肺组织局部坏死、液化，最终形成一个个空洞，这就是医学上所说的“血源性肺脓肿”。患者会出现高烧、咳嗽、胸痛等一系列症状，若不及时治疗，可导致死亡。经过积极的抗感染治疗，小杨的病情逐步稳定下来。

### 脸上长痘痘应该怎么办

“危险三角区”有很多皮脂腺和汗腺，容易形成毛囊堵塞，从而发炎、长痘痘或疖子。当“危险三角区”出现青春痘、疖子时，不要用手去挤，尤其在没有清洁、指甲很长的情况下挤痘痘，风险较高。

张建武建议，针对轻度痘痘，保持面部清洁，使用一些含有水杨酸、壬二酸等成分的外用护肤品或药品，帮助消炎、疏通毛孔即可。

如果痘痘已经化脓，有明显红肿热痛，说明炎症较重。正确的做法是外涂具有消炎抗菌作用的药膏(如夫西地酸乳膏、莫匹罗星软膏等)，等待其自然消退或成熟。

如果痘痘反复发作，或者已经形成严重的结节、囊肿，千万不要自行处理，应立即寻求正规医院皮肤科医生的帮助。医生会进行专业的清创、引流，或者进行药物注射、光动力等治疗，安全有效。

如果实在“手痒”挤痘痘，并且出现了突发寒战、持续高烧不退；挤痘区域出现红、肿、热、痛加剧，或红肿范围扩大；出现咳嗽、咳脓痰、胸痛、呼吸困难；出现头痛、呕吐，视力模糊、意识改变等症状，必须立即就医，并告知医生有挤痘痘的行为。

此外，不是长在“危险三角区”的痘痘，也不要随便挤：自己挤粉刺不能很好地分辨哪些能挤、哪些不能挤，因此很容易挤到炎性粉刺，从而遗留瘢痕；自行操作往往会增加感染风险，而局部皮肤感染可能会增加遗留瘢痕的风险。

还需要注意的是，日常生活中，要少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、酒类；少食油腻、甜食；多饮水，多食新鲜水果、蔬菜；养成良好生活习惯，规律作息不熬夜，保持心情舒畅；避免滥用化妆品，尤其是长痘痘时，要减少使用化妆品，卸妆要完全彻底。

虽已入冬，仍需警惕蛇类出没  
被毒蛇咬伤后须第一时间就医

长沙晚报11月26日 讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈颖 张璋)近日，“洞口县一男子被银环蛇咬伤后就医未注射血清便自行离院”事件引发广泛关注，再度敲响被蛇咬伤后科学急救的警钟。湖南航天医院急诊科副主任、副主任医师黄扩军表示，当前虽已入冬，蛇类活动不及夏季频繁，但温暖午后、向阳山坡仍有蛇类出没。若前往热带地区，或在国内山林里徒步、黑曼巴蛇、鼓腹巨峰、蝮蛇等剧毒蛇类也可能现身，风险不容忽视。

毒蛇咬伤发病急、致死率高，特别是被银环蛇等神经毒类的蛇咬伤后，潜伏期内可能无明显痛感，一旦发作数小时内便会危及生命。黄扩军介绍，毒蛇咬伤后，毒液通过伤口侵入人体，对局部组织、血液系统或神经系统造成毁灭性破坏。轻症表现为局部疼痛、肿胀、瘀斑，重症可引发呼吸困难、凝血障碍、休克等全身中毒反应，甚至死亡。无论秋冬还是夏季，被不明蛇类咬伤后均需按毒蛇咬伤紧急处理，第一时间就医。

热带地区需重点警惕黑曼巴蛇(神经毒，10至15毫克毒液即可让成年人致死)，鼓腹巨峰(血液毒，致组织坏疽)。秋冬季，国内需留意银环蛇(毒性强)，蝮蛇(耐寒性强，秋冬暖阳时常活动)，五步蛇、眼镜蛇等剧毒种类，途经山林时需格外防范。

被毒蛇咬伤后，需按以下顺序进行急救：

- 第一，立即呼救。拨打120急救电话或当地急救电话，清晰告知相关情况：具体位置；伤者人数及症状，如局部麻木、肿胀、呼吸困难等；疑似蛇种特征，如颜色、斑纹、头部形状等。
- 第二，保持患者稳定。伤者平躺，减少移动，避免因活动加速毒素扩散，尤其是旅游徒步时勿自行搀扶伤者行走；固定受伤肢体，保持低于心脏水平(如脚踝咬伤需抬高腿部)，用干燥绷带或徒步背包内的布条松绑固定，松紧以能伸入一指为宜，避免阻碍血流；立即移除戒指、手表、手镯等紧身物品，防止肿胀后无法取下造成二次伤害，佩戴的手套若覆盖伤口需小心剪开，勿撕扯。
- 第三，记录关键信息。标记咬伤时间、肿胀起始时间及疼痛变化，为医生判断病情提供依据；拍摄伤口照片及蛇类影像(安全情况下)，供医生快速匹配抗蛇毒血清，避免触碰或刺激伤口，秋冬伤口易受低温影响，勿暴露过久。
- 第四，禁止行为不能尝试。禁止割伤伤口、用嘴吸吮毒液、用力按摩或冰敷/热敷伤口，秋冬低温下热敷易掩盖病情；避免饮酒、进食或服用非处方药，以防加重中毒反应，旅游徒步时勿因慌乱误服随身药物；不要自行捕捉或打蛇，尤其热带地区及国内秋冬活跃的毒蛇攻击性强，可能引发二次咬伤。