

# “体验做足了，人气自然旺”

## 以体验带消费，从“买商品”到“享生活”，长沙体验经济正风行

长沙晚报全媒体记者 刘捷萍

从排队买奶茶到沉浸式看戏，从逛街购物到参与手作互动……如今的长沙消费市场，正悄然发生一场深刻变革：消费不再只是“买东西”，更看重“体验感”。沉浸式演艺、主题市集、非遗互动等新业态蓬勃兴起，为城市经济注入强劲新动能。

### 场景再造

#### 老商圈新街巷变体验乐园

走进五一商圈悦方ID MALL负一楼的潭州市集，仿佛一秒穿越回南宋潭州。青石板路、古巷门楼、灯笼高挂，搭配古韵渠遗址实景，汉服巡游、非遗手作、特色小吃、NPC互动轮番上演。在这里，购物不再是唯一目的，拍照、看戏、游玩、社交融为一体，成为市民和游客的“欢乐场”。

“以前商场靠品牌引流，现在靠场景和体验留人。”悦方ID MALL相关负责人介绍，自2025年起，商场重点引进沉浸式剧场、运动体验及潮流业态，如攀岩馆、猫咖、剧本杀、二次元谷店等，吸引了各类兴趣圈层的年轻人前来体验。“体验做足了，人气自然旺，餐饮、零售、休闲等业态都被带动起来，高峰日营业额突破300万元，真正实现‘以体验带消费’。”

不止核心商圈，历史文化街区同样在体验经济中焕发新生。潮宗街、太平老街、西园北里等老街区，不再是简单的小吃街、打卡点，而是融入了非遗展示、文创体验、小型演艺、复古市集等多元内容。剪纸、糖画、湘绣、陶艺等非遗项目搬进街边小店，游客可以亲手体验制作过程；老建筑改造的咖啡屋、书店、小剧场错落有致，让逛街变成一场有文化、有温度、有互动的城市漫游。

“老街还是那条老街，但玩法完全不一样了。”一家文创店店主感慨，过去游客多是“走马观花”，现在愿意坐下来体验、停下来消费。“体验感越强，复购率越高，生意比单纯卖货好得多。”



悦方ID MALL负一楼的潭州市集汉服巡游。受访者供图

### 消费变奏 市民从“买产品”转向“享生活”

“现在出门消费，好不好玩、有没有意思，比便不便宜更重要。”市民周女士几乎每个周末都会带着家人打卡不同的体验场景。在她看来，以前消费更多是满足衣食住行的基本需求，现在更追求精神愉悦和情感共鸣。“看一场沉浸式演出、逛一个有意思的市集、做一次手工DIY，一家人都能参与其中，这种快乐是买东西换不来的。”

00后大学生小唐是沉浸式演艺的忠实爱好者。从《新刘海砍樵》到各类小剧场剧目，只要有新剧上线，他几乎场场不落。“为一场剧、赴一座城，在

长沙特别常见。”小唐说，传统观光旅游已经不能满足年轻人，大家更愿意为内容、为故事、为互动买单。“沉浸式演出让我真正走进长沙文化，这种体验深刻又难忘。”

走进位于曙光路华驿·飞碟营地的曙光茶厂，旧厂房、老机床、宣传画，让人仿佛穿越回上世纪六十年代。2元的葱油粑粑，5元的瓜子、8元可续杯的湘茶、10元的酱汁肉丝粉……既有老长沙的悠闲惬意，也吸引了大批年轻人前来“打卡怀旧”。

“我们做的不是网红噱头，而是真

实可感的市井体验。”华驿·飞碟营地相关负责人袁龙介绍，营地内还有咖啡馆、美术馆、烘焙店、酒吧、买手店等多元业态，满足了不同年龄段游客的需求。本地顾客占比超过八成。“大家来这里，喝的是茶，品的是情怀，感受的是长沙独有的烟火气息。消费有了温度和记忆，自然就能留住人。”

从脱口秀、话剧、音乐会等文艺体验，到露营、飞盘、骑行等户外体验，再到美妆、烘焙、陶艺等手工体验，长沙人的消费选择越来越丰富。“花钱买快乐、付费享体验”已成为越来越多市民的共识。

### 业态升级 体验经济点燃星城消费新引擎

向“卖生活方式”；长沙县、岳麓区、望城区等近郊也纷纷推出田园露营、农事体验、研学旅行、花海音乐会等特色产品，把绿水青山变成“金山银山”，推动城乡消费联动升级。

作为全国消费新业态新模式试点城市，长沙始终以创新引领消费变革。近年来，长沙持续推出文旅消费新场景、新线路、新活动，大力发展首店经济、首发经济、夜间经济，推动商业、文化、旅游、体育、科技深度融合，不断丰富体验消费供给。一批本土品牌借助体验化转

型逆势增长，成为城市消费新名片。

业内专家表示，体验经济走红，顺应了居民消费升级大趋势，也彰显了长沙强大的城市活力与创新能力。从“网红流量”到“长红存量”，从“商品消费”到“体验消费”，长沙正持续打造更具吸引力、竞争力、影响力的消费生态。

如今，行走在星城大街小巷，处处可见热闹的消费场景。体验经济，正以一种润物细无声的方式，改变城市、激活消费、温暖生活，成为长沙高质量发展中一道亮丽风景线。

# 春雨难挡健身潮，保龄球热爆了

## 全市各大保龄球场馆客流一路飙升

长沙晚报全媒体记者 周从笑

长沙入春以来阴雨连绵，户外运动、球类锻炼、踏青出游频频“泡汤”，却丝毫挡不住市民的运动热情。当户外健身按下暂停键，轻松有趣、安全友好、老少皆宜的保龄球意外爆红，一跃成为长沙人雨天健身、家庭休闲、社交聚会的优选。昔日小众运动如今现场爆满，球道前排起长队，击球声、欢呼声此起彼伏，彻底点燃长沙春季室内健身热潮。

### 阴雨连绵，长沙保龄球馆全线爆满

连绵阴雨让公园、球场、步道几乎“歇业”，宅家刷手机又太过无聊，环境舒适、不用淋雨、上手简单的保龄球，瞬间抓住长沙市民的心。全市各大保龄球场馆客流一路飙升，工作日午晚饭、周末全天几乎全满，热闹氛围完全不受天气影响。

在长沙星皓保龄球馆，16条球道从早到晚不停运转，球道上站满挥球击球的市民。清脆的撞瓶声、孩子的欢笑声、朋友间的喝彩声此起彼伏，休息区也坐满等候上场的家庭和年轻人。场馆经理庞胜余笑着说：“入春下雨以来，客流量直接涨了三成，每天从开门忙到闭馆，比晴天还要火爆。经常出现一家人占一条道，年轻人

组队轮流打的现象，氛围特别好。”

开在市中心的火迷潮玩内的保龄球乐园更是“流量收割机”，逛街市民路过球馆，大多忍不住进场体验。“很多人本来只是吃饭、购物，看到大家打得开心，当场买票上场。”场馆负责人介绍，日均客流比开春前同比增长不少。

“连着下了快一个月雨，孩子憋在家总抱着平板，带他来打保龄球，既能动起来，又玩得开心，还不伤眼睛。”带着儿子来打球的张女士说，这已经是他们本周第三次来打卡。不少职场白领也把保龄球馆当成“下班充电站”，换上球鞋，拿起球，走上球道，几局下来，久坐的腰酸背痛一扫而空。

### 老少咸宜，多元场景解锁运动快乐

保龄球的走红，真正实现“男女老少通吃”。亲子娱乐、朋友聚会、团队团建、日常健身，一场保龄球，玩出N种快乐，彻底撕掉了“小众运动”的标签。

记者看到，球馆里最热闹的莫过于亲子组合。小朋友穿着专用球鞋，抱着彩色轻球，一步步助跑，轻轻出手，哪怕只击倒一两瓶，也会引来全家鼓掌喝彩。“保龄球没有冲撞，安全又温和，还能锻炼手眼协调。”一位家长说。多家球馆推出的亲子套餐刚上线就被抢空，不少家庭固定每周打卡，球道变成了“亲子欢乐场”。

95后上班族小徐和同事组建了“雨天打球小队”，每周三、周五下班后准时报到。“办公室坐一天，肩颈僵硬，打保龄球刚好活动腰背手臂，出点汗特别舒服。一

边打球一边聊天，比聚餐、K歌解压多了。”球道上，年轻人轮流上场，互相指导姿势、比拼分数，喝彩声、玩笑声不断，氛围感拉满，成为下班解压的首选项目。

长沙不少企业把团建直接搬到保龄球馆。穿统一服装、分队比赛、计分PK、集体合影，轻松又有参与感。“不用喝酒应酬，不用久坐唱歌，全员都能参与，还能增进团队默契。”一家公司行政负责人说。

不少银发族也天天来球馆报到，运动社交两不误。60多岁的李大爷，每天吃过早饭，就约上三五个小伙伴准时出现在长沙星皓保龄球馆。换鞋、选球、站位、出手，动作熟练。“这项运动不费膝盖，不剧烈，运动量刚刚好。雨天也能出门锻炼，还能和老朋友聊聊天，比在家打牌健康多了。”

### 场馆升级，小众运动走进大众生活

面对长沙市民爆棚的运动热情，保龄球馆纷纷升级服务、优化环境、推出优惠，把门槛一降再降，让新手也能轻松上场。

走进长沙星皓保龄球馆，地面干净整洁，球道光亮平整，球具统一消毒。休息区、存包区、饮水区配置齐全。为了让更多市民快速上手，球馆专门配备4名教练，现场进行免费指导。

球馆还推出春季畅打卡、亲子体验

课、限时特惠票、团建专属折扣，满足单人、家庭、团队不同需求。场馆每天定时对球、球鞋、座椅、扶手全面消杀，设备定期维护，让市民玩得安心、打得放心。

业内人士表示，保龄球门槛低、趣味性高、安全友好、全年龄段适配，精准契合长沙市民春季室内健身、休闲社交的需求，再加上连绵阴雨的加持，使其快速从“小众休闲”变成“大众热门”。

责编/杨云龙 首席美编/王斌 校对/肖应林

三湘名医在线

# 夏天的脚步越来越近了 吃对了等于隐形防晒

## 预防长斑首先要区分是黄褐斑还是普通晒斑，再科学应对

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 潘意 陈安妮

夏天的脚步越来越近了，阳光即将加码上线。不少人照镜子时发现：护肤和防晒没少花钱，脸上的斑却越来越深，还傻傻分不清是晒斑还是黄褐斑。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心主任、主任医师汪海珍表示，与普通晒斑不同，黄褐斑受多种因素共同影响，改善的关键在于找准诱因、规范治疗。黄褐斑诱因有哪些？日常如何防长斑？对此，汪海珍进行了相关答疑。

### 黄褐斑与晒斑，是否对称是区分点

汪海珍介绍，近日接诊了一名39岁的女士，孕期双侧颧骨、面颊出现对称性淡褐色至深褐色斑片，边界不清，而且脸上的斑在日晒、熬夜后明显加重。医生仔细查看，诊断其是典型的黄褐斑，它因形似蝴蝶又被称作“蝴蝶斑”。黄褐斑是临床上较为常见、容易反复的色素沉着性皮肤病之一，属于“斑中之王”。

另一名42岁的男性，自述长期在户外工作，双侧颧骨、前臂、手背出现散在、边界清晰的圆形或椭圆形褐色斑点，大小不一，不融合，也无明显对称性，日晒后颜色加深。医生诊断其是晒斑(日光性黑子)，且这种晒斑

不随情绪或激素波动变化。

汪海珍解释，黄褐斑与晒斑的区别在于：黄褐斑多呈对称性、片状，边界模糊，好发于面颊、上唇、额头；晒斑多为散在、点状，边界清晰，除面部外，常见于前臂、手背、肩颈等日晒暴露部位。如果脸上的斑点边界清晰、分布不对称、手臂也有，晒斑可能性大；如果两颊像蒙了一层褐色薄纱、对称分布、孕期或长期熬夜后加重，黄褐斑的可能性大。

治疗上，黄褐斑需修复屏障、抗炎、严格防晒、养成良好作息习惯、谨慎避免光电、晒斑则可直接采用激光、光子等治疗。

### 黄褐斑的常见诱因有五个方面

黄褐斑为什么会发生？汪海珍表示，与普通晒斑不同，黄褐斑往往受多种因素共同影响，想要得到改善，关键在于找准诱因、规范治疗。常见的诱因有五个方面。

日光照射。紫外线(长波紫外线UVA、中波紫外线UVB)及部分可见光，可刺激黑色素细胞活跃，促进黑色素生成，同时破坏皮肤屏障结构，使色素更容易沉积。因此，不防晒，往往是黄褐斑治疗失败或反复的主要原因。

激素水平变化。妊娠期、口服避孕药或进行激素治疗等，均可能

诱发或加重黄褐斑，这也是黄褐斑常被称为“妊娠斑”的原因。

遗传因素。有家族史的人群，更易发生黄褐斑，提示其与遗传易感性有关。

皮肤屏障受损。过度清洁、频繁去角质，或使用成分不明的化妆品，均可能损伤皮肤屏障，使皮肤对外界刺激更敏感，从而诱发或加重色素沉着。

生活方式因素。长期熬夜、精神压力大、情绪波动、睡眠障碍等，会影响内分泌及代谢状态，间接加重黄褐斑。

### 不要轻信“7天淡斑”“快速祛斑”

汪海珍提醒，不要轻信网上、市面上一些宣称“7天淡斑”“快速祛斑”的产品，可能含有激素或重金属成分。短期看似见效，长期使用反而可能导致皮肤依赖或损伤，变成“激素脸”，加重后续治疗难度。想要淡斑，需采用科学方法。

第一步，注意防晒。日常坚持使用防晒产品；外出时佩戴遮阳伞、遮阳帽、防紫外线墨镜等，阴天、室内同样需要注意光照暴露；紫外线最强时段避开外出；近年来市面上流行五花八门的防晒口罩和面罩，在选择时，优先选择带有鼻透气孔、覆盖至颧骨下方深色面料的；物理防晒霜选刺激性低的，更适合黄褐斑人群；防晒产品注意每3至4小时补涂一次；开车、坐窗边办公，也要记得防晒。

第二步，规范就医。选择正规医疗机构，由专业医生评估病情，避免盲目尝试，切勿轻信那些“快速祛斑”项目。多数黄褐斑患者存在不同程度的皮肤屏障受损，应先停用刺激性产品，进行基础保湿与修复。在皮肤敏感、炎症或近期日晒后，盲目治疗可能导致“反黑”，加重病情。

第三步，内调与生活管理。在专业医生指导下进行综合调理。中医治疗强调整体调节，通过疏肝理气、健脾益气、活血化痰等方式，辅助改善体内环境。此外，树立良好的生活习惯。避免长期熬夜；避免长期焦虑、生气，减少情绪波动对肝脏的影响；选择无刺激的正规化妆品；避免过度清洁，保护好皮肤屏障。

# 健康



### 科学谈斑

- 1 注意防晒
- 2 规范就医
- 3 内调与生活管理

制图/王斌

### 吃对了等于隐形防晒，合理补充抗氧化物质

汪海珍表示，日常饮食同样影响皮肤对紫外线的耐受能力，以及晒后修复水平。通过合理膳食补充抗氧化物质，有助于在一定程度上减轻紫外线带来的损伤。

多吃维生素C具有抗氧化作用，可抑制酪氨酸酶活性，减少黑色素生成，同时促进胶原蛋白合成。常见食物包括猕猴桃、甜椒、西兰花等；维生素E为脂溶性抗氧化剂，有助于保护细胞膜免受氧化损伤，并可与维生素C协同发挥作用，坚果、牛油果等食物中维生素E含量较为丰富；富含多酚类及类胡萝卜素的食物，如番茄、胡萝卜、南瓜、蓝莓等，具有一定抗氧化能力，有助于维护皮肤健康状态。

少吃在特定情况下可能增加皮肤对光敏性，或加重炎症反应的食品，光敏性食物包括芹菜、香菜、油菜、菠菜、苜蓿等。摄入后若暴露于强烈日光下，可能增加皮肤光敏

反应风险。避免在强紫外线时段大量食用后，立即外出暴晒，该类食物食用后要注意加强防晒。

高糖食物如糖果、蛋糕、含糖饮料等，长期过量摄入可能促进体内炎症反应及色素沉着。

辛辣刺激性食物及酒精等，可能诱发面部潮红，加重炎症反应，对部分色素性皮肤病问题产生不利影响。

腌制或高盐发酵食品如泡菜、腊肉等，过量摄入可能增加氧化应激负担，不利于皮肤健康。汪海珍提醒，饮食在皮肤防护中主要起辅助作用，不能替代防晒措施。对于黄褐斑等色素性皮肤病问题，无需过度忌口，但应避免“短时间大量摄入光敏食物后立即暴晒”等问题。总体而言，建立均衡饮食结构，并配合规范防晒措施，有助于更好地维护皮肤状态，降低紫外线带来的不良影响。

# 淋巴结肿大不一定是发炎

## 发现无痛性淋巴结肿大，应及时到血液科、肿瘤科就诊

长沙晚报4月13日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 唐四阳)发现淋巴结肿大，就是发炎了？吃中药、打打针就能扛过去？近日，长沙市第四医院血液肿瘤科主任、主任医师邹立新提醒，有一种无痛性淋巴结肿大，看似不起眼，却可能是恶性肿瘤的早期预警，拖得越久，治疗难度越大。

半年前，42岁的何先生无意间摸到自己右侧颈部有一个黄豆大小的淋巴结，以为发炎了，便没放在心上。一个月后，淋巴结肿大至花生米大小，但无疼痛、红肿，何先生自行服用半个月中药，肿块却时大时小。3个月后来，他颈部的淋巴结越来越大，数量也从一个变成了几个，何先生开始出现乏力、低热、盗汗等症状，这才意识到问题的严重性。

何先生来到长沙市第四医院血液肿瘤科就诊，接诊医生为其安排了淋巴结活检，结果为非霍奇金淋巴瘤。他最初忽视的无痛性淋巴结肿大，正是淋巴瘤典型的首发症状。

邹立新介绍，淋巴结是人体免疫系统的“小哨所”，可过滤细菌、病毒、异常细胞，保护身体。我们全身有数百个淋巴结，常见于颈部、颌下、腋窝、腹股沟(大腿根)、纵膈(胸腔内)、腹腔、腹膜后、肠系膜等。当细菌、病毒入侵时，淋巴结会发炎肿大。淋巴瘤是淋巴系统的恶性肿瘤，属于血液肿瘤，本质是淋巴细胞(免疫细胞)发生癌变疯狂增殖。

淋巴瘤和淋巴结肿大看似似有“淋巴结肿大”的表现，却有本质区别：淋巴结炎有压痛，常伴红肿、发热，多由感冒、扁桃腺炎、牙周炎、经过打针、服用消炎药会快速消退；淋巴瘤分为局部症状和全身症状，无痛性淋巴结肿大是典型的局部症状，多见于颈部、腋窝、腹股沟，不痛、质地偏硬，活动度差，不会随着消炎、中药治疗消失，反而会逐渐增大、数量增多。出现以下信号也要警惕淋巴瘤：不明原因的持续低热(38℃左右)；夜间睡觉时大量盗汗，醒来衣服、被子湿透；短时间内体重快速下降(半年内减重10%以上)；全身乏力、皮肤瘙痒、饮酒后淋巴结疼痛；胸闷、咳嗽、喘不上气(纵膈淋巴结肿大)；腹胀、腹胀、消化不良(腹腔淋巴结肿大)。

对于淋巴瘤形成原因，目前医学界还没有明确答案，但研究发现多个与之密切相关的风险因素：免疫功能低下，如先天免疫缺陷、长期用免疫抑制剂、艾滋病、器官移植等；病毒感染，包括EB病毒、乙肝/丙肝病毒等；细菌感染；环境与化学暴露，包括放射线、苯、除草剂、染发剂、长期化工品接触等；遗传与家族倾向，家族有淋巴瘤、白血病史，风险略高；年龄因素，淋巴瘤多见于中老年人，但部分类型(如霍奇金)可发生在青年。