

“五一”来长沙追新剧 原创街区戏剧《长沙》完成内测演出

戏内看《长沙》 戏外逛长沙

长沙晚报4月25日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“你和我谁调子高?”“当然是你高,你是这条街上的李谷一啊。”25日晚,后湖·戏码头演艺新空间首部沉浸式互动街区戏剧《长沙》内测演出在湘江新区岳麓山大学城后湖园完成。这部湖湘方言戏剧以接地气的幽默笑料,让全场座无虚席,频频引得观众捧腹大笑。

后湖·戏码头演艺新空间以驻场戏剧为核心引擎,突破传统镜框式舞台边界,构建“戏剧体验、文化交流、人才孵化、文创消费”一体化城市文化新场景,助力长沙“演艺名城”建设与文旅商体深度融合。

本次内测的沉浸式街区戏剧《长沙》,以上世纪90年代长沙老街巷为底色,观众入场即化身“老街坊”,可自由行走、深度互动,在竹椅闲谈、粉店邂逅等场景中,沉浸式触摸长沙市井烟火与时代记忆,实现“可走、可看、可玩”的全新观演体验。主创团队在场景营造、表演呈现、互动设计上展现扎实创作成果,获得到场专家与领导高度评价,认为该剧以当代戏剧语汇讲好长沙故事,是本土文化“双创”实践的鲜活样本。

“听着长沙话感觉很亲切”,观众陈朝锦表示,“感觉自己也穿越到那个年代,成了他们的街坊邻居,沉浸感太强了。”



沉浸式街区戏剧《长沙》,以上世纪90年代长沙老街巷为底色。长沙晚报全媒体记者 郭雨滴摄

为打造全时段、沉浸式、可逛可玩的文旅新体验,后湖·戏码头以戏剧为核心,以市集为延伸,于5月1日至5日15:00—21:00同步推出入戏长沙·烟火街角创意主题市集,设置“长沙”风味补给站与“长沙”街区灵感工坊两大特色板块。与沉浸式戏剧《长沙》形成“戏内看《长沙》,戏外逛长沙”的一体化运营格局,让观众在观剧之余,沉浸式感受长沙烟火气息,开启一场自在随性的文艺“打流”。将长沙城市文化与原创设计深度融合,打造可体验、可带走、可交流的文创互动场景,进一步丰

富演艺新空间的消费业态与文化内涵。湖南省话剧院将持续深化“戏剧+”融合实践,精雕《长沙》剧目品质,同步优化后湖·戏码头空间运营与服务配套,以精品内容与多元业态双轮驱动,把项目打造成“立得住、传得开、留得下”的城市文化新地标,为市民游客提供高品质精神文化供给,为湖南文艺繁荣与文旅消费升级注入新动能。

近年来,长沙加快布局小剧场演艺。4月1日,长沙市文化旅游广电局与长沙市财政局联合发布《关于支持长沙市演艺新空间(小剧场)高质量发展的若干措施》实施细则,为遍布全市的小剧场再添一把火,“追一部剧,来一场CityWalk、爱上一座城”成为常态。后湖·戏码头演艺新空间的落地,沉浸式戏剧《长沙》的内测完成,为遍布星城的小剧场再添生力军。“五一”来长沙,市民游客又有新剧可以追了。

5月1日,后湖·戏码头演艺新空间正式启幕,沉浸式戏剧《长沙》公演与创意市集同步上线,邀您共赴一场穿越时光、烟火与文艺共生的长沙之约。

■“从网红到长红:解码长沙文旅新动能”系列报道

2026“怦然星动杯”长株潭匹克球公开赛火热举行 潮动融城,匹克球选手激情挥拍

兴潮流体育项目。

赛场对决+潮流市集,点燃全民运动热情

匹克球融合乒乓球、羽毛球、网球的特点,上手简单、强度适中、社交属性强,深受各年龄段人群喜爱。本次公开赛共设置男单、女单、男双、女双、混双五个公开组别,面向19~65岁爱好者开放报名,真正实现了“低门槛参与、高水平竞技”。

来自湘潭的38岁选手张伟是湘潭市匹克球协会会员,这次他们协会共有20多位选手前来参赛。“从我湘潭岳塘区家里开车过来大概30分钟,这个场馆环境很好,我来了不下十次了。”张伟对赛事场地赞不绝口,他本次的目标是闯入前三名。

赛场之内热血竞技,赛场之外烟火盎然。本次赛事配套打造的潮流运动市集成为全场

人气亮点,亲子运动打卡、品牌互动体验、赛事能量补给、休闲文创、乐队Live演出等多元摊位齐聚现场,兼顾专业性与娱乐性。赛事间隙,参赛选手休整打卡、交流心得,观赛市民携亲子沉浸式体验潮流运动,集章抽奖、趣味互动络绎不绝。

“运动枢纽”正在长株潭融城核心崛起

火热落地的大众赛事,也是长株潭体育一体化、长沙城市体育升级的生动缩影。随着2029年全运会临近,长沙奥体新城片区体育配套持续完善,体育氛围愈发浓厚,各类大众赛事、专业赛事落地生根,持续激活城市体育活力。本次赛事举办地怦然星动超级运动中心,正是片区体育发展的重要载体。

作为长沙南奥体新城片区首家一站式赛事级体育综合体,该运动中心距离2029年第

十六届全运会主场馆长沙奥体中心仅3公里,坐拥绝佳的区位优势。场馆总占地60亩,运动使用面积超2万平方米,构建“三馆一场”专业化运动空间,覆盖篮球、乒乓球、匹克球、网球、足球等8大主流球类运动,同时配套儿童体能馆、团建会议、休闲餐饮等全业态服务,全方位满足专业赛事、大众健身、休闲社交、商业团建等多元需求。

怦然星动超级运动中心负责人丁泽丹介绍,这里定位为长株潭融城的“运动枢纽”与“赛事地标”,未来将承接更多高水平赛事。“希望怦然星动超级运动中心作为先行亮相的‘赛事地标’,持续发挥体育综合体优势,点燃全民运动激情,为长株潭一体化体育事业高质量发展注入源源不断的新动能。”



长沙晚报4月25日讯(全媒体记者 洪虹)

25日早8时许,记者走进长沙市天心区怦然星动超级运动中心,场馆内击球声此起彼伏——2026“怦然星动杯”长株潭匹克球公开赛(CPC-100)正在这里激烈上演。作为中国网球协会认证的官方积分赛事,本次比赛吸引了全国各地160余名匹克球爱好者同场竞技。

赛场之上,选手们身姿矫健、攻防有度。本次参赛人群覆盖面极广,朝气蓬勃的高校学生、热爱运动的职场白领、经验丰富的运动达人、深耕社区的业余球友齐聚一堂,跨越年龄与职业界限,在赛场上挥洒汗水、奋勇比拼,以球会友、乐享运动。如今,兼具趣味与专业性的匹克球,已然成为走进长沙市民日常、风靡长株潭地区的新



三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

胃部发出“求救信号”,别硬扛

胃部健康重在日常养护,养胃核心是保护胃黏膜、规律作息、减轻压力

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 张维夏

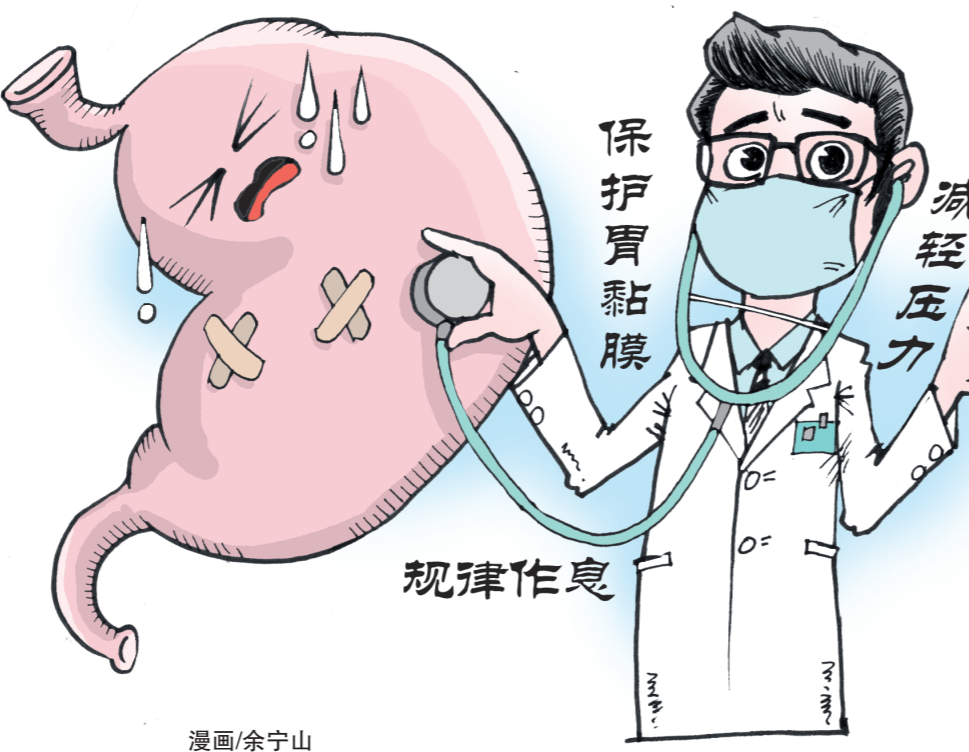
这几天,一则消息引发网友关注:一位曾执导《我在故宫修文物》的导演,因急性上消化道出血(急性胃出血)突然离世,年仅43岁。很多人觉得,胃不舒服喝点热水、扛一扛就过去了。其实,急性上消化道出血等严重胃病就是“硬扛”出来的。急性上消化道出血到底有多凶险?出现什么症状要警惕?如何养胃护胃?湖南省人民医院消化内科副主任医师陈银芸进行了解答。

上消化道出血有时很凶险

“急性上消化道出血是上消化道的一种急症,其严重程度取决于出血量的大小和出血速度。”陈银芸解释,胃壁布满了血管,从细如发丝的毛细血管到相对粗壮的动脉都有。毛细血管破裂,身体尚能自行凝血修复;如果病变(如溃疡、肿瘤等)侵蚀到稍大一点的动脉,就像水管爆裂一样,出血量大而凶险。此外,胃酸抑制血小板聚集、激活胃蛋白酶原、溶解血痂、腐蚀破损血管让凝血变得困难,会让伤口“止不住血”。

上消化道出血,如果出血量大极易诱发心梗、脑梗,严重时会影响生命。简单说来,就是出血→休克→心脑血管缺血→急性心脑血管意外。若短时间出血超1000毫升或超循环血量20%,有效血容量不足,血压暴跌,心脑血管严重缺血,继而出现失血性休克,诱发急性心梗、恶性心律失常;大脑缺血缺氧,可突发脑梗、晕厥,影响生命甚至死亡。老年人、高血压者、动脉硬化者风险更高。

导致急性上消化道出血的病因,主要有四个:一是恶性疾病如胃癌;二是消化性溃疡,比如胃溃疡或十二指肠溃疡,尤其是十二指肠球部后壁的溃疡最为凶险,这个部位后方紧邻十二指肠动脉,一旦溃疡腐蚀、穿透到动脉,出血量极大,出血速度极快,部分患者甚至来不及抢救;三是急性胃黏膜病变,如长期服用阿司匹林、激素药、止痛药或酗酒等可能导致;四是食管胃底静脉曲张破裂出血,常见于肝硬化或肝癌门脉高压患者。



漫画/余宁山

值得注意的是,近年来胃十二指肠溃疡的发病率正在上升,这与现在社会的快节奏和人的焦虑、压力大、饮食作息不规律等密切相关。此外,幽门螺杆菌感染也是消化性溃疡和胃癌的重要发病因素。

为什么常规体检难以预警上消化道大出血风险?原因可能有以下几点:普通体检通常不包含胃镜检查,而胃炎、消化性溃疡等病变在血液、B超等常规检查中不能被发现;很多消化性溃疡患者在出血前没有任何明显不适,或仅有偶尔的上腹不适或隐痛,从而被忽视。

胃部“求救信号”别忽视

“上消化道出血有时特别会‘藏’,从不舒服发展到失血性休克,进展速度极快,尤其是生活作息不规律的年轻人,常规简单体检无明显异常者,更容易因麻痹大意延误救治。”陈银芸提醒大家,注意胃部发出的4个“求救信号”。

呕血。呕血是急性上消化道出血最典型

的信号之一,也是最危险的信号。如果呕吐物呈鲜红色或咖啡色样,需立即就医。

黑便或便血。无症状性黑便很容易被忽视。上消化道出血后,血液经过胃酸和肠道细菌的作用,会变成黑色,有时为黏稠发亮的柏油样大便,这是判断上消化道出血的重要依据。需要注意的是,若出血量较大,也可能出现暗红色血便甚至鲜血便,此时病情更为危重。

莫名的头晕、乏力、心慌。如果出血暂未排出,或未注意,出现莫名的头晕、乏力、精神萎靡,站起来就头晕眼花,稍微活动就心悸、出冷汗,这是身体在提醒“可能已经出现上消化道出血”。尤其是本身有胃病、长期服抗血小板药或抗凝药的人,出现这些症状,一定要及时排查出血问题。

腹痛、恶心、呕吐。上消化道出血有时伴胃部不适,比如突发的上腹部隐痛或胀痛(多发生在出血前),或者剧烈绞痛,随后出现恶心、呕吐,呕吐物除了食物,还夹杂着血丝或

咖啡色液体。

若反复出现上腹痛、反酸、烧心等消化道症状,大便发黑或体检提示“粪便潜血阳性”,出现不明原因贫血、头晕、乏力、体重下降,长期服用抗血小板药或抗凝药,有消化性溃疡病史、胃癌家族史,长期饮食不规律、熬夜、酗酒、精神压力大,以及幽门螺杆菌感染者等,应主动、定期进行胃肠镜检查。“这是发现胃肠病变的‘金标准’,能提前阻断出血风险。”陈银芸说。

胃部健康重在日常养护

“预防永远胜于抢救!”陈银芸表示,胃部健康重在日常养护,放慢节奏、规律作息、清淡饮食、戒烟限酒、减少压力,避免感染幽门螺杆菌,有效保护胃黏膜,远离胃部疾病。日常生活中要做到以下几点:

不饮酒:酒精会直接灼伤胃黏膜,是上消化道出血的重要病因。日常不饮酒或少喝酒、不酗酒,包括白酒、啤酒、红酒等。

优化饮食结构:多吃新鲜蔬菜水果,适量摄入优质蛋白,优质蛋白质可以帮助胃黏膜修复,瘦肉、鱼类、豆类等都是优质蛋白质的来源;避免辛辣、过烫、坚硬、油炸、腌制食物,三餐规律,帮助胃建立稳定的生理节律。

注意卫生:避免不洁食物引发急性胃炎,注意饮食卫生、公筷公勺,减少幽门螺杆菌感染概率。

作息规律:不熬夜,晚上11时前入睡,保证7至8小时睡眠;饭后不马上平躺,睡前2小时不吃东西,给胃黏膜充分修复时间。

积极锻炼:适量锻炼有助于增强机体免疫力,预防疾病发生。

调节压力:长期焦虑、高压是胃病“催化剂”。在高压和应激状态下,胃、十二指肠黏膜容易缺血缺氧,屏障功能大幅下降,极易诱发上消化道黏膜糜烂或溃疡、出血。

谨慎用药:长期服用抗血小板药、抗凝药、止痛药的人群,需在医生指导下用药,切勿自行加量或混用,并做好胃肠黏膜保护,降低出血风险。

及时复查:有胃病、肝硬化等基础性疾病的患者,按医嘱及时复查,根据医生建议调整治疗方案。

《声起地平线》打造丝路上的音乐故事 弦歌跨山海,情连丝路边

长沙晚报4月25日讯(全媒体记者 宁莎鸥)25日,记者从湖南卫视获悉,中哈共创的丝路青年音乐文化交流节目《声起地平线》创作研讨会于24日在北京哈萨克斯坦文化中心举行。节目主创、专家学者、青年自媒体代表及主流媒体记者齐聚,共话创作历程、交流传播经验、探讨丝路文明互鉴新路径。

4月23日,《声起地平线》国内正式收官。节目全网传播量超23.6亿次,多网收视持续领跑;在哈萨克斯坦国家电视台播出后,也收获不俗成绩与广泛影响;先后获《人民日报》多次点赞、200余家海外主流媒体专题报道,实现海内外热度与美誉度双高,成为新时代丝路人文交流与国际传播的代表性视听作品。

以音为桥,奏响丝路青春和声

“音乐跨越山海,真心连接世界”,在创作研讨会上,湖南广播电视台(台)党委书记、董事长、台长、总编辑龚政文在致辞中表示,《声起地平线》的成功,是中哈双方同心同向、精诚合作的成果,也是湖南广电推进海外传播、开展本土化协同创作的典型实践。该节目突破传统单向传播模式,构建起中哈共创、价值共鸣、全球共享的国际传播新范式;冬不拉与琵琶和鸣、中亚民谣与中国流行交汇,让

中哈文明在旋律中相知相惜、交相辉映;音乐作为跨越语言的通用媒介,推动不同文明在交流中相互认知、彼此照亮。

哈萨克斯坦驻华大使馆公使符赞斐阿斯卡尔表示,节目以音乐跨越地域与语言隔阂,生动诠释哈中民心相通、文明互鉴的深厚情谊,实现了传统文化与当代表达的有机融合,展现了新时代跨国文化交流的创新活力,是两国文化交流年的重要成果。

发声和鸣,跨国情谊温暖人心

节目联合出品人、哈萨克斯坦歌唱家迪玛希深情回顾多年来与音乐结缘的历程,更畅谈以艺术为桥,让丝路之声走向世界的美好愿景。可以说,《声起地平线》承载着迪玛希多年的音乐梦想与初心。九年中国情缘让他心怀感恩,这档跨国音乐IP,便是其回馈中国观众、搭建丝路青年音乐舞台的梦想之作。作为节目联合出品人,迪玛希亲历中哈主创团队克服语言、气候、地域及多国档期协调等重重困难,辗转多地实景拍摄,用心用情打磨作品。最终,各国音乐人跨越差异,以乐相融,真正实现了心与心的相通。

研讨会上,资深乐评人、青年自媒体代表、学界专家从音乐创作、青年传播、国际传播范式等维度深入交流,发言精彩、观点鲜明。

会议尾声,龚政文特意准备了来自湖南的珍贵礼物——为哈萨克斯坦与吉尔吉斯共和国两国外交人员及迪玛希,分别赠予了茶马古道上的重要物产黑茶及中国四大名绣之一的湘绣。整场创作研讨会在友好融洽的氛围中圆满落幕。

以乐为桥,声起丝路;以心相交,行稳致远。《声起地平线》定将只会是起点,期待更多跨国文化交流精品,让友好之声传得更广、更远。

不上脸=能喝酒? 男子酒后突发脑出血

长沙晚报4月25日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 陈博文 邹学武 蔡喆燊)“你喝酒不上脸,肯定能喝!”饭桌上的一句无心的夸赞,竟让有高血压和长期吸烟史的老王一时兴起,接连喝下数杯红酒。当晚,他便突发剧烈头痛、呕吐,随后出现肢体无力和意识模糊。家人紧急将其送往湖南中医药大学第一附属医院神经外科ICU,被确诊为急性脑出血,经急诊手术后转危为安。这起案例引发疑问:喝酒不上脸真的代表“能喝”吗?高血压患者到底能不能喝酒?

湖南中医药大学第一附属医院神经外科副主任、主任医师张占伟介绍,喝酒后不上脸,主要与体内乙醛脱氢酶的活性有关。红细胞系该酶活性较低,酒精代谢产生的乙醛无法及时分解,堆积体内导致血管扩张,出现脸红、头晕等不适,容易因不适而主动停酒。而不上脸者该酶活性较高,乙醛被快速代谢,表面上看起来“酒量好”,但酒精对肝脏、心血管等器官的损害并未减少,长期或过量饮酒会悄然加重身体负担,埋下健康隐患。

对于高血压患者而言,饮酒无异于“火上浇油”。高血压患者血管弹性差、血管壁长期承受高压,本就脆弱。而酒精会刺激交感神经兴奋,导致心率加快、血压在短时间内急剧升高,极易诱发脑血管破裂,导致脑出血。老王本身有多年高血压病史,加之长期吸烟加重动脉硬化,饮酒则成为“压垮骆驼的最后一根稻草”。因此,高血压患者应严格戒酒,任何程度的饮酒都可能带来不可预知的危险,切勿抱有“少喝一点没关系”的侥幸心理。

脑出血发病急、进展快,及时识别前兆症状至关重要。张占伟提醒,脑出血前常有以下明确信号:突发剧烈头痛,持续不缓解;单侧肢体麻木、无力,如手背抬不起、腿脚不听使唤;言语不清、口齿含糊,或突然听不懂他人说话;视物模糊、眼前发黑,伴恶心呕吐;意识模糊、嗜睡,甚至昏迷。一旦出现上述一种或多种症状,请立即拨打120,切勿拖延。不要自行服用止痛药或降压药,以免掩盖病情或导致血压骤降,加重脑缺血。

在等待急救人员到达时,家属应保持冷静,采取以下措施——

保持平躺:让患者平卧,解开衣领、腰带,保持呼吸道通畅;

防止窒息:如患者呕吐,立即将其头部偏向一侧,清理口腔异物,防止呕吐物堵塞气道导致窒息;

避免搬动:切勿随意搬动患者,尤其不要摇晃头部,以免加重颅内出血;

观察记录:密切观察患者意识、呼吸、脉搏,记录发病时间和症状变化,为医生后续诊断和治疗提供参考;

谨慎施救:可在专业医师指导下,通过按压人中、合谷等穴位唤醒患者意识,辅助急救,切勿自行针灸、喂服中药或偏方,以免加重病情。

张占伟提醒大家,聚餐时切勿被“不上脸者能喝酒”等说法误导,高血压、脑血管疾病等基础病患者需严格管控生活作息,戒烟戒酒、规律服药、监测血压,避免情绪激动和过度劳累,远离脑出血风险。同时,传递正确饮酒观念,不劝酒、多关怀,这才是正确的“酒桌礼仪”。