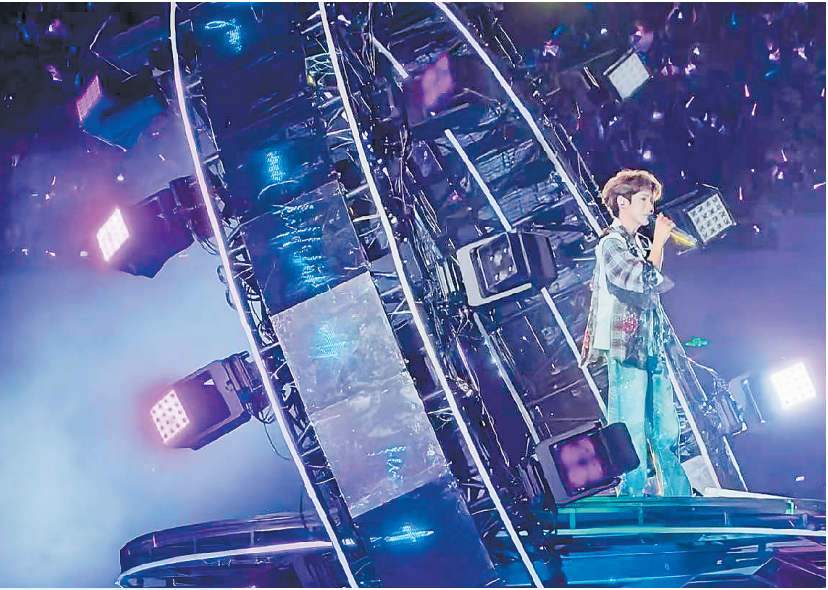


一晚五场演唱会，
长沙迎来演艺“超级周末”

长沙，“乐”度爆表！

长沙晚报8月9日讯（全媒体记者 宁莎鸥 实习生 刘馨巍）8月8日，长沙迎来演艺市场的“超级周末”。王源、游鸿明、文韬、文兆杰、刘忻等5位歌手同时在贺龙体育场、长沙国际会展中心、湖南国际会展中心及各大型LIVEHOUSE同步开唱。歌迷直呼：“看不过来，根本看不过来。”面对这场覆盖全年龄段、受众极广的音乐狂欢，长沙也以精细化监管与全方位保障，拉动“票根经济”，全力将瞬时的“音乐流量”转化为持久的“文旅留量”。



王源2026“宇宙超级无敌大大狂欢”巡回演唱会长沙站在贺龙体育场举行。



游鸿明“敌不过想念”巡回演唱会在长沙国际会展中心E4馆开唱。均为长沙文旅供图

体育场、体育馆+LIVEHOUSE，五场大小秀各具风采

长沙致力于打造“演艺名城”，近年来，持续引入周杰伦、五月天、王力宏等顶流演唱会。8日晚，演艺市场更是迎来“超级加倍”。三场大秀精彩不断，两场LIVEHOUSE也是看点各异。王源2026“宇宙超级无敌大大狂欢”巡回演唱会长沙站在贺龙体育场举行，作为当晚规模最大的演出，其舞美设计堪称重磅——53米超长延伸台实现与全场观众的“贴脸”互动，22米圆形多层主舞台搭配高空环形升降屏，营造沉浸式星际漫游体验；全场70套高定造型轮番登场，《因为遇见你》《别丢了你的勇敢》《彩虹云朵》《小小小孩》等代表作串联起歌迷的青春记忆。这位TFBOYS出身的青年偶像时隔多年再度将个人舞台带回湘江畔，吸引了来自全国各地的3万余名歌迷齐聚贺龙体育场。游鸿明“敌不过想念”巡回演唱会在长沙国际会展中心E4馆开唱。作为华语乐坛“情歌诗人”，游鸿明自1993年出道以来，用《下沙》《爱我的人和我爱的人》《一天一万年》《恋上一个人》《诗人的眼泪》等经典金曲陪伴了无数人的青春。此次巡演以“想念从未消散”为主题，用管弦乐交织

沙漠意象的经典旋律唤醒30年来的集体记忆。值得一提的是，演出前期主办方在杉杉奥莱以无人机群空中官宣的方式为演唱会造势，创意十足的预热方式引发广泛关注。文韬“象限之外，时间之间”见面会则在湖南国际会展中心芒果馆举办。这位以沉静治愈系嗓音著称的新生代艺人，曲风游走在慵懒流行、细腻抒情与清新民谣之间。《这个人很懒》《勇敢的人先享受世界》《我决定，按下暂停》《夏天，永不散场》等人气金曲逐一呈现，为到场歌迷构筑一片游离于规则与时序之外的专属时空。此外，文兆杰在Riff Changsha开秀，刘忻也带着乐队在达丰空间（锦秀拾光店）开唱。为迎接音乐盛宴，省文旅厅、市文旅广电局也做出了充分保障，联合公安、市监、执法及天心区对王源演唱会开展联合检查，对贺龙体育场全场座位视角逐一进行核对，现场锁票存在遮挡的座位，两侧预留了20多排约500个座位作为临时备用。此外，相关部门还召开安全保障调度会议，提前保证观演秩序，现场放冰块降温，并发放雨衣防突降暴雨。

本周末的长沙演艺市场呈现出“多点开花、受众广泛”的繁荣景象。从票务数据来看，五场演出精准覆盖了不同年龄层与圈层的受众需求。王源2026巡回演唱会长沙站售出3.4万余张门票，95%的观众为18至29岁的年轻人，是当之无愧的“青春主场”。

全龄段覆盖，五位歌手点燃星城夏日狂欢

游鸿明巡回演唱会则吸引了大量30岁以上的成熟歌迷，30岁以上观众97%，现场更多的是结伴而来的“老粉”。文韬见面会同样以年轻粉丝为主力，不少粉丝拖着行李箱直奔芒果馆。为保障三场演唱会安全有序举办督促主办方、场馆方制定了应急处

置、人员疏散、安全保障以及票务纠纷处置预案。加上文兆杰、刘忻的LIVEHOUSE演出，这一晚，长沙真正实现了从青春偶像到实力唱将、从民谣、摇滚到流行曲风，从大型体育场到沉浸式LIVEHOUSE的全场景演艺覆盖。

从应援到观演到旅行，票根经济实现“因演而来、因城而留”

体育场外早早地排起了长队，随处可见戴着绿色应援头箍、手拿灯牌的年轻面孔。游鸿明演唱会此前也在杉杉奥特莱斯进行了应援，无人机编队放飞，点燃商圈经济。从商场大屏到物料租用、粉丝妆造、应援物销售，业态全面激活。在王力宏演唱会期间，市文旅广电局就联合相关部门推出“票根联动”等惠民举措，将演唱会门票变为“城市通票”。外地歌迷凭票根即可享受住宿折扣、景区门票优惠以及特色餐饮消费券。从“白天游景点、夜晚赏小剧”到“看完演出接着逛夜市”，长沙正通过丰富的文旅资源与演艺深度绑定，让“一日观演”自然延伸为“多日漫游”，让歌迷在感受音乐魅力的同时，沉浸式体验星城的烟火温度。

长沙正系统性构建“因演而来、因城而留”的良性生态。从跨部门联合检查到票务纠纷提前介入，从应急预案制定到极端天气防范，长沙正在用一种更细腻粒度的方式，为每一场演出保驾护航。正如带队在演唱会现场进行督导的长沙市文旅广电局局长易鹰所说：“观众负责享受音乐，保障交给我们。”从一场场爆满的演唱会，到一张张联动全城的票根，再到一系列护航安全的硬核举措，长沙文旅正以“演艺名城”的战略眼光，将文化流量转化为实实在在的经济增量，让演唱会的余音化作推动城市发展的持久动力。



三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/欧艳

夏秋交界冷热交织，养生防暑不可松懈，找对调理方式，减少换季疾病隐患

立秋遇末伏，祛湿护脾科学防暑

虽然已立秋，可暑热并没有随节气戛然而止，眼下湖南依旧处于三伏天，“秋老虎”持续盘旋，高温、高湿裹挟着不散的湿气，昼夜温差拉大，脾胃不适、中暑等健康隐患随之增多。近日，湖南省卫生健康委举办“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会，省内中西医、急救两大领域专家轮番进行科普，一方面破除大众“立秋即伏天养生”的认知误区，结合江南地域气候给出贴合湖南人的调养方案；另一方面拆解中暑先兆信号，普及通俗易懂的现场急救规范。夏秋交界冷热交织，养生防暑不可或缺，找对调理方式，才能平稳完成夏秋健康过渡，减少换季疾病隐患。

立秋未脱伏，清暑祛湿顾脾胃 伏天养生不可中途松懈

不少市民存在固有认知，总觉得立秋节气一到，绵延整个夏季的三伏养生就可以搁置。湖南省中西医结合医院党委副书记、院长、主任医师肖长江在发布会上特意纠正了这一看法：8月23日前，湖南始终处于伏天范畴，湿热缠绵的气候特征不会随立秋节气立刻消退。立秋后，湖南独有的江南湿润气候叠加末伏高温，白日空气闷热蒸腾，稍作活动便大汗淋漓，持续出汗极易耗气伤津；等到早晚气温回落，冷热交替反复刺激身体，最易损伤脾胃功能。本地居民大多脾胃底子偏弱，湿热长期淤积体内，这段时间也成了浑身乏力、肠胃胀痛、睡眠紊乱的高发期。民间素有流传“末伏补一灸”的说法，抓住末伏窗口期做督灸灸，能够有效驱



漫画/余宁山

散体内积攒一夏的寒湿，此时正是调理身体的好时机。贴合本地气候特征，肖长江总结出“清暑祛湿、顾护脾胃、提前防晒”十二字养生核心，从生活方方面面细化调理思路。日常起居第一要务便是克制食凉，长期待在低温空调房、频繁饮用冰水，会持续损耗脾胃，埋下肠胃隐患，居家空调温度建议不低于26℃，夜间入睡用薄毯护住腹部、肩颈，避开冷风直吹。闲暇时依靠简单穴位养护就能扶助正气，平日多按揉大鱼际、天突、大椎等穴位，舒缓湿热带来的身体闷胀；有条件的人可艾灸关元、足三里、气海

三处穴位，深层驱散寒湿。运动要选择凉爽时段开展，清晨或是傍晚出门舒展身体最合适，以微微发汗为标准，大量出汗反而能耗损气阴，得不偿失。持续闷热的天气容易催生烦躁情绪，心绪躁动会直接打乱脾胃运化节奏。日常生活中不妨放平心态，接纳生活中的各类琐碎烦忧，减少不必要的情志内耗。肖长江提醒，夏秋之交不能照搬盛夏大量寒凉清热的养生思路，清热操作适度即可，少食大寒属性食材，以平和温润的调理方式衔接秋养生节奏，为秋冬身体健康打下基础。

“秋老虎”发威，四类人群重点防护 读懂先兆中暑把握急救黄金期

立秋后，湖南高温天气仍将继续，“秋老虎”威力不减，中暑风险居高不下。湖南省人民医院急救医学研究所主任医师陈芳在发布会上科普立秋后的防暑相关知识，细致讲解先兆中暑分辨方法与标准化现场急救流程，提醒市民做到早识别、快处置，规避热射病带来的致命风险。高温、高湿环境里，四类人群的中暑概率远高于常人，日常防护需要格外上心：户外作业群体常年暴露在烈日之下，交警、建筑工人、环卫人员、外卖骑手等长时间高温劳作，极易诱发劳力型热射病；老年人身体散热机能、温度感知能力大幅衰退，不少老人为节省电费不愿开启空调，进一步放大中暑隐患；肥胖人群以及患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病

等慢性病的患者，耐热能力薄弱，高温环境还会加重原有病情；婴幼儿体温调节中枢尚未发育成熟，对高温耐受度极低，家长绝对不能将孩子单独留在车内，即便车窗留出缝隙，短时间内车厢温度会急剧飙升，引发无法挽回的意外。中暑来临前，身体会释放清晰的预警信号，这段先兆期是施救的黄金窗口期。如果出现口渴多汗、头晕眼花、耳鸣恶心、四肢发软、精神难以集中等表现，人体体温大多正常或轻微上升，及时离开高温环境妥善休养，身体便能快速恢复。如果忽视身体信号硬扛不适，短时间内症状会急剧恶化，可能会发展成致死率极高的热射病，直接威胁生命安全。

身边有人中暑怎么办？牢记“四字救护口诀”

为了方便普通市民快速上手急救操作，陈芳梳理出“移、降、饮、送”四字救护口诀，流程清晰、实操门槛低。第一步“移”：立刻将中暑者转移至阴凉通风处或20℃至26℃的空调室内，让患者平躺，微微垫高其头部，解开其衣领、腰带，保障呼吸顺畅，加快体表散热。第二步“降”：是急救核：取用15℃至20℃的凉水擦拭患者全身，更换干爽衣物，搭配电风扇加速水分蒸发；在患者额头、颈侧、腋下、大腿根部等大血管分布区域敷上冷毛巾或冰袋，快速降低核心体温。

第三步“饮”仅适用于意识清醒的患者：遵循少量、多次的原则补充水分与电解质，可选用口服补液盐，也可自制淡盐水，500毫升温水搭配2至3克食盐，每15至20分钟饮用100毫升至300毫升，冰镇饮品严禁饮用，会强烈刺激肠胃，若患者昏迷、肢体抽搐，不可强行喂水，防止液体呛入气管造成窒息。第四步“送”：第一时间拨打120急救电话，将患者送医就诊，一旦患者体温超过40℃、意识模糊或发生抽搐，物理降温 and 转运就医要同步进行，不能为赶路中断降温操作。

暑热未消秋燥起

6种体质养生各有讲究

体质调养不能一蹴而就，需根据自身体质特点进行针对性调理

长沙晚报8月9日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 周平）8月7日19时42分，正式进入立秋节气。但立秋不等于入秋，眼下仍处于三伏天的中伏，“秋老虎”盘踞，暑热未消，秋燥已起，湿热与燥气交织，正是养生的“尴尬期”。中医有言“春夏养阳，秋冬养阴”，立秋后的养生聚焦两个字：收敛。但怎么收，不能“一刀切”。长沙市第四医院中医科主任、主任医师李洁芳提醒，不同体质的人群立秋后的养生重点有所不同，需根据自身体质特点进行针对性调理。如何快速判断自己的体质倾向？李洁芳介绍，一般而言，中医将人的体质分为六种。

平和质：精力充沛、面色红润、吃得香睡得好，是最健康的人群。气虚质：表现为面色无华、精神不振、气短乏力、易感冒。阳虚质：表现为畏寒怕冷、手脚冰凉、面色苍白、小便频繁。阴虚质：表现为形体消瘦、口燥咽干、心烦失眠、手足心热。痰湿质：表现为形体肥胖、面部油腻、痰多胸闷、大便黏滞。湿热质：表现为面部油腻、容易长痘、口苦口臭、大便黏滞不爽。

需要提醒的是，精准的中医体质辨识需结合舌诊、脉诊及医师面诊，请勿自行用药。如果觉得两三种体质都沾边，建议抓住最突出的一种体质先进行调理，或到正规医院中医科面诊把脉最稳妥。李洁芳提醒，体质调养不是一蹴而就的，而是贵在坚持，先辨清自己体质，再通过科学的养生方法，收获健康和安宁。

李洁芳表示，不同体质的人群，立秋后的养生重点各有侧重。平和质，守住平衡即可。饮食以清润为主，可适当食用梨、蜂蜜、芝麻等润类食物；注意“秋冻”要适度，随着天气变化增减衣物。气虚质，益气健脾。多食用山药、小米、蜂蜜等食物，可用山药炖汤或者煮粥，避免劳累出汗，也不要食用萝卜等破气耗气的食物；“秋冻”尤其不宜过度，以免诱发感冒。阳虚质，温补助阳。要多晒太阳，尤其是背部和腰部；饮食上可适当食用牛肉、羊肉、生姜等食物，如当归生姜羊肉汤；尽量避免生冷寒凉之品，如冷饮、冰西瓜；日常注意保暖。阴虚质，滋阴润燥。多吃银耳、百合、莲藕、秋梨、石斛等滋阴润肺的食物，如银耳莲子羹、百合雪梨汤；避开辛辣、温燥的食物，如辣椒、花椒、羊肉等；忌熬夜，以免更伤阴液，加重虚火。痰湿质，健脾祛湿。饮食宜清淡，宜多吃薏苡仁、冬瓜等利湿之物，可用薏苡仁煮粥代餐；忌肥甘厚味及甜腻碍湿之品，如蛋糕、肥肉等，防止助湿生痰。湿热质，清热祛湿。多食用绿豆、芹菜、黄瓜等食物，如绿豆汤；忌油腻、甜腻的食物，如红烧肉、奶油蛋糕、烧烤、火锅等；忌熬夜，防止湿热郁结化火。

