55部优秀作品组成14场演出，第二届全国小戏小品展演将于11月12日至22日在长沙举行

11月的长沙 跟着戏剧去旅行

长沙晚报11月10日讯（全媒体记者 宁莎鸥）11月的长沙，戏韵渐浓。漫步长沙南站、黄花机场、地铁站点、五一广场，全国小戏小品主题画面不时映入眼帘——由文化和旅游部、湖南省人民政府共同主办，文化和旅游部艺术司、湖南省文化和旅游厅承办，湖南省花鼓戏保护传承中心协办的第二届全国小戏小品展演，将于11月12日至22日在长沙举行。

本届展演以“戏聚长沙·跟着戏剧去旅行”为主题，从全国遴选的55部优秀作品将组成14场演出，在湖南戏曲演出中心、湖南大剧院轮番登台。展演剧场之外，古戏台、老茶馆、博物馆、小剧场、游园会、戏剧对谈同步铺展，打破“剧场围墙”，打造一场可看、可玩、可游的戏剧之旅。

好戏漫星城，古戏台、老茶馆烟火气里听戏

与往届不同，本届展演不只发生在剧场灯光下——戏剧被“种”进长沙的烟火日常。11月13日18:30，火宫殿古戏台率先开锣，桂阳县湘剧保护传承中心带来《花木兰训子》，湖南省木偶皮影艺术保护传承中心献上《长绸》《游湖》《快乐的小和尚》《农乐舞》等木偶小节目；11月20日12:30，火宫殿第二场接续登场，湖南省花鼓戏保护传承中心演绎《刘海戏金蟾》选段，平阳木偶戏保护传承中心带来《七品芝麻官》。同日17:30，天符台茶馆戏台将上演《AI·爱》与《讨学钱》，让市民游客在品味地道长沙美食的同时零距离聆听梨园声腔。

展演剧场之外，城市演艺新空间联动好戏连台。11月13日19:30，湖南省话剧团小话剧《长沙》大学城后湖小剧场上演青春激情；11月14日9:30，湖南省京剧保护传承中心在湖南博物院多功能厅带来《一念辛追梦》；11月15日15:00，湖南省木偶皮影艺术保护传承中心非遗剧场将上演《拯救火焰山》；11月21日19:30，湖南省花鼓戏保护传承中心《新刘海砍樵》亮相人民中路321号小剧场。

城市会客厅，名家、戏剧大咖交流对谈

11月18日14:30，戏聚·城市会客厅“观·众”对谈将在湖南第一师范学院（城南学院校区）大礼堂举行，主题为“以戏观世，与众共鸣”，围绕“小戏小品离我们到底有多近”“小戏小品如何把‘好看’变成‘好生意’”“AI赋能小戏小品，是来抢戏还是来暖场”三大议题展开深度对谈，面向戏剧爱好者开放，可现场聆听、参与提问交流。

展演启幕前夕，11月11日至12日，人民中路321号院将变身“洞庭仙市”，以“洞庭仙踪”游园大赏延续321文化厂牌人气。花鼓戏、湘剧、京剧、湘昆、木偶、皮影、杂技轮番登场，名段快闪在人群中开唱。观众可跟着柳毅与龙女三娘入局，化身“凑聘小仙”，帮刘海哥闯关集印，与刘海、胡秀英在“人间重逢处”见证仙凡团圆。现场还汇聚国风市集，湘西十八洞村苗绣工坊“虎头帽”以及“艷湘绣”“泥人刘”“善德香”等集中亮相；守艺人罗易成携《中国守艺人一百零八匠》与市民交流非遗的传承故事。鳌鱼空飘、孔明灯阵错落有致，邀市民游客入戏同游。

从古戏台到小剧场，从名家对谈到沉浸式游园，这个11月，长沙全城有戏。11月12日至22日戏剧盛会，诚邀八方宾朋相聚星城，跟着戏剧去旅行。



快乐长沙 韵味星城

长沙小剧场活力十足，图为《新刘海砍樵》表演。
长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

全国电竞产业大咖汇聚长沙，聚焦“文体旅+电竞”融合发展

长沙晚报11月10日讯（全媒体记者 宁莎鸥）11月10日，以“首发·破界·共生”为主题的2026电竞产业峰会在湖南长沙举行。来自政府部门、电竞企业、职业俱乐部、高等院校及行业机构的代表，通过五场主题分享和两场行业大咖案例交流，围绕电竞体育化、产业全球化、人才培养与城市融合等议题，共探中国电竞产业高质量发展的新路径；首都体育学院管理与传播学院院长王庆伟以《产教融合视域下中国电竞人才培养的实践与理论探索》为题，关注电竞教育与产业岗位需求的衔接。

本次峰会由科技日报社、中共湖南省委宣传部（省新闻出版局）、湖南省科学技术厅、湖南省文化和旅游厅主办。

峰会中，各位嘉宾从各自角度解读电竞产业发展路径。亚奥理事会电子竞技协调人张雅缇回顾电竞从雅加达亚运会表演项目、杭州亚运会正式奖牌项目，到爱知·名古屋亚运会的发展历程；沐瞳国际化赛事负责人许倬尔分享国产电竞IP构建全球赛事网络的实践；AG电子竞技俱乐部创始人及CEO姜亚斐以《从中国主场到世界赛场——AG电竞的“双管齐下”》为题，分享俱乐部国际化运营经验。其他嘉宾也做了精彩的案例分享。

峰会期间，33Svan、白小纯、咚咚三位和平精英职业联赛选手登台亮相，与现场嘉宾见面。

电竞与城市融合也是本次峰会落地长沙的重要议题。2026年，和平精英PEL春季赛总决赛、无畏契约冠军巡回赛长沙站、王者荣耀KPL年度总决赛淘汰赛等赛事陆续落地长沙，为赛事与文旅、商圈、住宿等业态联动提供了实践场景。

从赛事组织、国际标准和全球化运营，到人才培养与城市合作，本次峰会将产业链不同环节的经验带到同一交流平台。如何将单次赛事的关注度转化为持续的运营能力与消费需求，也成为电竞与文体旅产业进一步合作的重要议题。

4万盆秋菊打头阵

第20届岳麓山红枫季大幕即启

长沙晚报11月10日讯（全媒体记者 佘倩文）记者今日从麓山景区获悉，第20届岳麓山红枫季即将拉开帷幕。从11月12日起，四大万盆秋菊将率先登场，随后市集、诗会、打卡等系列活动接力上演，邀市民共赴一场持续至深冬的“秋欢”。

岳麓山是中国四大赏枫胜地之一，拥有枫林面积2000多公顷，10万余株枫香树中，古枫香占景区古树名木总量的72%，最老的一株估测树龄达320年。这片全国100个最美古树群之一的古枫香群，见证了自唐宋延续至今的赏枫传统。2014年，“岳麓山赏枫习俗”被列入长沙市市级非物质文化遗产名录。

今年是红枫季走过的第20个年头，许多长沙人是听着岳麓山的枫叶故事长大的。二十年来，从文人吟咏到百姓登高，捡枫叶做书签、全家登山拍红叶，已成为长沙人岁岁相约的仪式。

本届红枫季分三大篇章依次展开。第一篇章“菊映秋光”将于11月12日启动，菊花汇报展上，四万余盆秋菊将与渐红的枫林相映成趣。“我们培育了多个精品菊艺造型，游客可以参与花艺体验，一山尽享枫菊同赏之美。”负责花展的园艺工作人员介绍。

11月27日起，“枫染秋趣”篇章接力，枫林市集将汇集非遗文创与秋日轻食，山间布设红叶打卡美陈。景区还面向全社会征集岳麓山老照片与秋日故事，打造“麓山记忆光阴长廊”，并用延时摄影记录枫林渐染的全过程。12月上旬，“山逢秋约”篇章将推出麓山诗会、国风茶文化体验、书画微展等活动，让市民在红叶林间品读湖湘文脉。

此外，全季推出“循枫打卡”游戏，游客打卡集章并线上分享，可兑换限定文创与商户福利。



去年菊花展上，游客拍摄美景。景区供图

综艺节目里的“鸭舌梗”冲上热搜，专家从营养和健康角度进行分析——

一根鸭舌的“健康账”

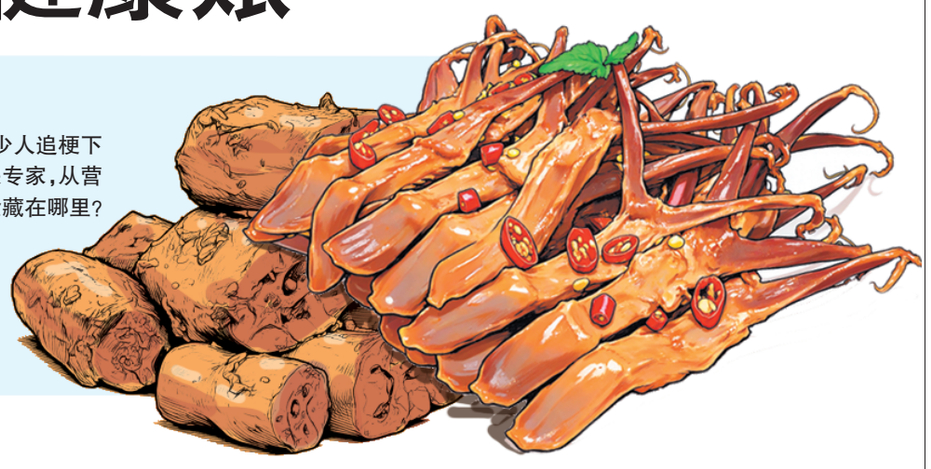


漫画/何朝霞

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 傅容容 通讯员 文庆子 肖心玥

最近，一档综艺节目里的“鸭舌梗”冲上热搜引发全网关注，不少人追梗下单买鸭舌，并纷纷在社交媒体晒图“同款鸭舌”。记者就此采访相关专家，从营养和健康的角度把这根小小鸭舌的“账”算清楚：它含有什么？风险藏在哪里？怎样制作和食用才能既解馋又不给身体添负担？

被许飞、厉娜同款鸭舌种草？收好这份健康提醒 | 容容健识局



鸭舌其实有营养，但不是“清淡零食”

长沙名老中医馆（长沙市中医医院下属的公立中医馆）中医博士晏程远表示，在中医眼里，鸭舌性平偏凉，味甘咸，入脾、胃、肺经。典籍《随息居饮食谱》中记载，鸭肉“滋五脏之阴，清虚劳之热”，鸭舌作为鸭之局部，亦有滋阴养胃、利水消肿之效。

湖南省人民医院临床营养科主任、主任营养师蔡华表示，在现代营养学视角下，鸭舌属于高蛋白食物。据中国疾病预防控制中心营养与健康所建立的中国食物成分表数据，每100克可食部位鸭舌约含蛋白质16.6克，能为人体提供必需的氨基酸，对维持肌肉量和组织修复有一定帮助。同时，鸭舌含有铁、磷、硒等矿物质以及B族维生素，能参与正常的代谢和免疫功能。这些是鸭舌营养上“利”的一面。

“弊”同样存在：同样是100克可食部位，鸭舌的脂肪含量达到19.7克，比蛋白质还高出约3克，胆固醇含量约118毫克。作为参照，猪肉（瘦）每100克脂肪约6克（因部位而异），鸭舌的脂肪含量明显更高。也就是说，鸭舌本质上是一种高蛋白、高脂肪的食物，并不适合当作毫无顾忌大量食用的“清淡零食”。

真正的健康风险，藏在“卤”字背后

“鸭舌本身并不算‘垃圾食品’，真正把健康风险放大的，是卤制加工环节。”蔡华表示，市场上售卖的酱卤鸭舌为了追求风味，普遍使用酱油、糖、盐以及桂皮、八角、花椒、小茴香等辛温香料，整体偏于“肥甘厚味”。

晏程远表示：“高盐高油食物，多食易伤脾胃阳气。偏好食用卤味的人群，容易出现口臭、口腔溃疡、食欲不振、困倦乏力等脾虚湿盛症状。高盐饮食还会加重肾脏负担，容易出现晨起眼睑浮肿、下肢沉重等表现。”

此外，市售卤鸭舌的钠含量普遍偏高。因配方差异较大，部分卤鸭舌每100克的钠含量在1000毫克以上。按此估算，一包100克左右的卤鸭舌，钠摄入量可能占当日限额的相当比例甚至一半以上。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日钠摄入不超过2000毫克（约合食盐5克）。更需要留意的是，鸭舌的咸味常被酱香和甜味掩盖，吃起来“不觉得咸”，钠却已经悄悄叠加。

“嘌呤也是食用鸭舌时需要注意的。”蔡华说，鸭舌的嘌呤含量不低，属于需要限量食用的类别。国家卫生健康委《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》的核心原则是“分级管控、精准忌口”，动物内脏及部分禽肉副产品被明确列为应严格限制或避免的选择。

对于高尿酸和痛风人群，鸭舌不应作为日常零食；痛风急性发作期应避免食用鸭舌，缓解期也应严格限量。对于高血压、肾病患者，高钠是直接的压力；高血脂、控制体重人群面对的是脂肪和胆固醇的负担；儿童和老年人吃鸭舌时则需留意细小软骨，细嚼慢咽，避免呛噎。需要注意的是，以上是一般性的饮食原则，具体到个人尤其是已有基础疾病者，应结合自身情况并遵医嘱。

在家卤制鸭舌，控油控盐有操作空间

蔡华建议，如果自己在家卤制鸭舌，控油控盐有操作空间，关键是把功夫下在“预处理”和“调味策略”上。

首先，给鸭舌“做减法”。解冻后剪去舌根多余的脂肪和血管，用清水浸泡去除血水；冷水下锅，加姜片、料酒焯水3分钟左右，撇去浮沫。这一步既能去腥，也能带走一部分附着的油脂。

其次，卤制时把盐的起点降下来。家庭制作不必照搬商业配方，可以更多利用生抽、老抽本身的咸味，减少甚至不再额外加盐。尝试“无油酱鸭舌”的思路：调料与鸭舌一同凉锅下，小火翻煮收汁，不额外加油，靠香料和少量冰糖提味。香料（八角、桂皮、花椒、姜葱）的复合香气，可以在一定程度上弥补减盐后的风味落差，而不是单纯靠“多盐”来提味。

第三，避免“二次过油”。卤好的鸭舌如果再用热油爆炒或淋明油，脂肪含量会进一步上升。所以，家庭制作鸭舌以卤、酱、蒸、凉拌为主，比油炸或重油爆炒更有利于控制总脂肪摄入。

控量放在第一位，配一些清爽的蔬菜

“鸭舌可以吃，但更适合把它定位成偶尔解馋的小食，而不是随手一包接一包消耗的日常零食。”蔡华提醒。

控量是第一位。一次以少量为宜，不建议频繁食用。吃鸭舌的当天，其他菜肴的盐和油可以主动往下压，给这笔“钠和脂肪的支出”留出空间。

搭配上可以做“对冲”。吃鸭舌时配一些清爽的蔬菜，饮品选择清茶或白开水，比含糖饮料或酒更合适。

如果不小心吃“上头”，出现腹胀、口臭等消化不良症状，怎么办？晏程远表示，可以用“药食同源”的食物中和调理，山楂是首选。《本草纲目》指出：山楂善于消食化积，尤善消肉食油腻之积。现代研究也发现，山楂里的有机酸和黄酮能促进胃液分泌。食用方法很简单，用几片干山楂泡水或者煮水喝下即可，搭配陈皮、茯苓一起煮水效果更佳。若出现口干咽燥、大便偏干等偏热象的表现，可以用麦冬和芦根各少量煮水代替茶水饮用，麦冬养阴生津，芦根清热利尿，两者搭配能在一定程度上中和卤味的辛燥之性。不过，若食用卤鸭舌后出现持续不适，需及时就医。

冬季皮肤干燥 科学洗浴保湿注意六点

长沙晚报11月10日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮）进入冬季，气温下降、空气湿度降低，人体皮脂分泌会相应减少，皮肤干燥、瘙痒等问题容易找上门来，不少人会出现皮肤紧绷、干燥、脱屑等症状，严重时甚至出现皲裂。湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）皮肤科主任医师朱明芳表示，这类情况在临床上常见于乏脂性湿疹，秋冬季节尤为多见，因此秋冬需要科学洗浴保湿，守护皮肤屏障。

朱明芳介绍，每到秋冬季节，临床上这类患者会显著增多，原因在于秋冬季节干燥，加上频繁洗澡及水温过高、用力搓澡，以及在暖气房待太久等因素，会加重皮肤水分流失。想要修复皮肤屏障，应当做好科学洗浴与后续保湿。

如何科学洗浴？朱明芳结合《中国皮肤清洁指南》，提出要注意以下六点：

控制水温。建议保持在38℃至40℃，以温热不烫为宜，切忌追求高温烫洗。

合理安排洗浴频次。一般每2至3天一次，出汗较多或油性皮肤者可适当增加，老年人、干性皮肤还需适当减少洗澡频次。

控制洗浴时间。淋浴控制在5至10分钟，泡澡不宜超过20分钟，洗浴时间越久，皮肤脂质流失越严重。

日常护理需减少刺激。宜选择温和的洗浴产品，优先选用弱酸性、无皂基或氨基酸类的温和洗浴产品。不必每次洗澡都使用洗浴产品，出汗少时仅用清水冲洗即可，避免使用碱性较强的肥皂。平时可选择穿纯棉衣物。

洗浴动作轻柔。避免使用搓澡巾用力揉搓，尤其要减少对干燥、瘙痒部位的摩擦。

及时做好保湿。洗澡后用毛巾轻轻拍干水分，在皮肤尚有些许湿润时及时涂抹保湿产品。

由于秋冬季节空气湿度下降、皮肤屏障功能减弱，因此在保湿产品的选择上，可关注含有神经酰胺、尿素、甘油、透明质酸等成分的产品。干性皮肤、敏感性皮肤人群，可选择滋润度较高的乳膏类产品，帮助改善皮肤干燥，维护皮肤屏障。

“皮肤清洁讲究适度即可，不必一味追求无菌。”朱明芳表示，皮肤表面生存着数百至上千种常驻微生物，以表皮葡萄球菌为代表的有益菌群，能够抑制有害细菌、生成保湿物质、参与屏障修复，是皮肤自带的天然防护网。因此，日常洗澡无需刻意除菌抑菌，抗菌皂、消毒液不适合当作常规洗护用品。若皮肤干痒影响睡眠或出现红斑、脱屑，需排查是否存在湿疹或乏脂性皮炎；干痒反复不缓解时，应到皮肤科进行检查以明确具体肤质状态，针对性调理更有效。