

音乐剧《剧院魅影》中文版受追捧,长沙热门演出门票接连售罄

从《剧院魅影》看剧院魅力



《剧院魅影》中文版深受市民关注。

深受追捧,首场演出观众爆满

《剧院魅影》是享誉全球的音乐剧,自1986年问世以来,曾在全球180多个城市上演,6.5万场演出带来了60亿美元的收入,观剧人次达1.45亿。中文版是该剧第18个语言版本,由上海文广演艺集团出品,上海音乐剧艺术中心制作,世界巡演版主创团队深度参与,今年5月在上海首演。中文版除了演员与译配进行本土化外,所有制作延续世界巡演版配置,奢华布景、复古戏服以及十几位乐手组成的现场乐队就在眼前。舞台上,魅影的狂妄与自卑、愤怒与心碎,克里斯汀的柔弱与哀伤,子爵的痴情与坚定,纷纷精彩呈现;《夜之乐章》《别无他求》等经典乐曲响起,激荡人心。每一场戏份结束,观众席皆响起

热烈掌声。

“中文版还是那个味道,足以提高中国音乐剧综合制作水平,让我们这种‘剧场老鸟’也感到欣慰。”长沙资深影迷彭柏霖说,这是他第17次看《剧院魅影》中文版,剧场布置用心用情,可多维度感受“魅影”乐趣。舞台剧巡演为节约开支,乐队伴奏通常采用录制,现场演奏难能可贵,市民江芬芬直呼“要给乐队‘加鸡腿’”。

剧院提供的数据显示,首场演出座率高达100%,第二场和第三场演出门票早在首场演出前即告售罄。演出深受市民追捧,令记者印象深刻的是,首演结束后,一位观众重返观众席,工作人员以为她落了东西,她却说想提前看看自己第二天的座位。

连演8场,女主角是长沙妹子

《剧院魅影》是全球技术难度和制作要求最高的音乐剧之一,也是最贵的音乐剧之一。剧方透露了一组令人惊叹的舞美数据:2230米戏中戏舞台帷幕,直径3米、重量达1吨的水晶吊灯,230余套仿欧洲宫廷剧院的华丽戏服,280余支蜡烛,250公斤干冰、10台烟雾机,超2个小时的演出几乎每5分钟就更换一次布景……这也是长沙首次迎接如此大体量、高难度的剧目。

长沙站演出是《剧院魅影》中文版全国巡演最后一站,于11月7日至12日连演8场,集结了四大魅影——

阿云嘎、刘令飞、何亮辰、马佳,而两位女主角杨陈秀一、潘杭苇都是长沙妹子,不同的版本也将呈现不同的观感。音乐总监赵继鸣坦言,每一场都无法复刻,说不定今天某个群演的位置和上一场就不同,或许主角走位随机发生新变化,舞台的魅力就在于瞬息万变。

杨陈秀一告诉记者,她跟《剧院魅影》很有缘分,早在中学时期就爱上这部剧,直接影响了她后来大学选择音乐专业,没想到能在中文版中饰演克里斯汀,如今还回到家乡长沙演出,缘分又深了一层。



音乐剧《剧院魅影》中文版在长沙上演。均为梅溪湖大剧院供图

正向鼓励,优质演出释放剧院魅力

不止《剧院魅影》中文版,近年来,舞剧《永不消逝的电波》《红楼梦》《只此青绿》和法语原版音乐剧《罗密欧与朱丽叶》等演出市场中备受关注的剧目纷纷登陆长沙,并接连售罄门票。为什么长沙市场这么火热?剧院在其中起到什么作用?

“有一句话在我们行业很有名,‘想要知道一个城市的文明程度,看看它的剧院就知道了。’”长沙梅溪湖保利大剧院管理有限公司总经理占苗告诉记者,今年剧院整体票房市场表现良好,每个月都有三四部剧目售罄。长沙演出市场的火爆得益于城市本身有很强的文化活力,年轻人很喜欢并且舍得进行

文化消费,他们首先是喜爱文化行业,对国内外一些优质演出耳熟能详,而好剧目总会有市场;社交媒体的兴起也无形中提供了推广平台,越来越多的年轻人会把观演体验分享出来,形成一种正向鼓励,释放剧院魅力。

占苗说,剧院作为城市文化的载体,主要目的是实现文化普及,丰富人民的文化生活。梅溪湖大剧院坚持引进不同类型的剧目,而不是仅仅选择市场反响好的剧目,像前一阶段刚演完的黄梅戏《女驸马》,长沙观众自发在开演前的候场时间大合唱,场面动人,声音动听,“这就是剧场存在的意义。”

长沙女队获得学青会(公开组)羽毛球女子团体亚军 鏖战五场,她们都尽力了

长沙晚报11月8日南宁讯(特派全媒体记者 赵紫名)8日,第一届全国学生(青年)运动会(公开组)羽毛球女子团体决赛在广西大学综合体育馆进行,长沙女队鏖战五场,最终2比3惜败于南京队,获得亚军。

第一女单的对决,长沙队继续派出谭可萱担当先锋,面对南京队实力强劲的徐文婧,谭可萱0比2不敌对手。随后,张齐欢、高钰晴这对老搭档出战第一女双的比赛,鏖战三局2比1险胜周慧嘉/刘昱骞,为长沙队扳平了几分。

决胜的第五场,长沙队派出詹景云对阵南京队刘思雅,两人在比赛中打得十分胶着,在以微弱劣势输掉首局后,詹景云在第二局没能继续跟上对手的节奏,最终0比2输给了对手。

纵观整场比赛,长沙队的姑娘们面对强大的对手,个个有着“初生牛犊不怕虎”的“大心脏”,表现出顽强的体育湘军精神,拼到了最后一刻,虽败犹荣。

“今天队员们发挥得很好,但对手实力确实很强。特别是最后这场,球队也做好了艰苦战斗的准备。不论比赛结果如何,大家真的尽力了。”长沙羽毛球队主教练丁楠说。

眼了体能和心态双重考验,携手队友直落两局,为长沙队拿下宝贵的三分,再次将大比分扳平。“我觉得自己的心态还算比较好,也努力克服了体能方面的困难,能帮助团队拿分,我对自己的表现还是比较满意的。”谭可萱赛后说。

决胜的第五场,长沙队派出詹景云对阵南京队刘思雅,两人在比赛中打得十分胶着,在以微弱劣势输掉首局后,詹景云在第二局没能继续跟上对手的节奏,最终0比2输给了对手。

纵观整场比赛,长沙队的姑娘们面对强大的对手,个个有着“初生牛犊不怕虎”的“大心脏”,表现出顽强的体育湘军精神,拼到了最后一刻,虽败犹荣。

“今天队员们发挥得很好,但对手实力确实很强。特别是最后这场,球队也做好了艰苦战斗的准备。不论比赛结果如何,大家真的尽力了。”长沙羽毛球队主教练丁楠说。

“这就是剧场存在的意义。”



张婉晴、谭可萱(左)在比赛中。学青会官方供图

长沙晚报全媒体记者 黄能 通讯员 胡婷

“是他,剧院魅影就在身旁。当心,剧院魅影四处游荡……”11月7日晚,音乐剧《剧院魅影》中文版在梅溪湖国际文化艺术中心大剧院上演,独特的剧情、深情的歌声和华丽的布景,震撼呈现,首场上座率高达100%。

这是“魅影”首次造访中部地区,长沙观众在家门口即欣赏世界级经典。除了《剧院魅影》,更多热门演出登陆长沙,并接连售罄演出票,音乐剧这一艺术形式日渐成为市民文娱消费新选择。



扫描二维码 看相关视频

星城雅韵

三湘名医在线

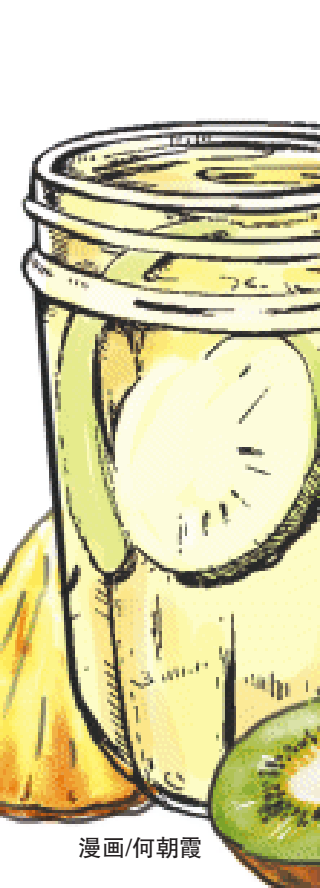
健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/肖应林

近来,减脂水、美白水、抗氧化水等“DIY水”在网上火了,真有那么神? 专家解答 “DIY水”能美白减肥? 别盲目跟风

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

近来,“DIY水”在网上火了,比如减脂水、美白水、抗氧化水等。但是,也有一些人因为跟风出现过敏、腹泻等问题。“DIY水”主要由什么组成?喝自制功效水,真能达到想要的效果吗?喝什么样的水才健康?长沙市第四医院皮肤科副主任、主任医师吴志强,全科医学科副主任、主任医师沙莎进行了详细解答。



漫画/何朝霞

“DIY水”火了,能美白、减肥?

一直以来,变白、变瘦、变漂亮是大多数女生的追求。我们常常在网络上看到各种美白、减肥的小妙招或经验分享,比如最近火爆全网的“DIY水”就是其中一种。不过,有人因为跟风出现过敏、腹泻等问题。

近日,王女士一早起来发现身上、四肢和面部出现片状红斑,嘴唇更是肿成“香肠”,还全身瘙痒难耐,她赶紧来到附近医院就诊。完善检查后,她被确诊为急性荨麻疹。经过详细询问,医生发现王女士出现急性荨麻疹可能和她喝了自制的“低脂高蛋白增肌水”有关。原来,王女士是一名美白达人,听说可以自制美白水从内“白”到外,便选购了富含维生素、抗氧化剂、可美白补水的蛋白粉、杏仁粉、果蔬粉混合冲泡,自制了500毫升“低脂高蛋白增肌水”代替晚餐。为了强化美白,她还特地加量添加杏仁粉。当天晚上,王女士身上出现一块块疙瘩,伴轻度瘙痒不适,她并未在意。次日,看

到全身的斑点和肿胀的嘴唇,她才慌了神。后经过过敏原检查,王女士对杏仁过敏。这次她大剂量摄入杏仁粉,诱发了急性荨麻疹。

记者搜索发现,网络上的“DIY水”大多由各种水果做成,号称具有减脂、美白、抗氧化、排毒等功效。其中,减脂水主要由矿泉水、黄瓜、小青柠、蜂蜜组成;美白水包含了橙子、柠檬、百香果、话梅、玫瑰花、杏仁粉等;清肠水里有凤梨、猕猴桃、小青柠;还有一款抗氧化排毒水,红心火龙果切片,加适量蓝莓和话梅,用矿泉水冷泡即可。评论中,有网友表示自己学车晒黑后喝杏仁粉白了回来;有网友觉得喝了减脂水后没有效果,没有不舒服也没有瘦。也有网友用亲身经历对“DIY水”打上了“慎喝”的标签:一名跟风喝了5天减脂水的网友表示,减肥有些效果,但是自己跑厕所跑到腿软;一名网友称自己喝减脂水瘦了1公斤,胃溃疡却犯了。

喝自制功效水,真能达到想要的效果?

吴志强表示,网上推崇的减脂水、美白水、抗氧化水等自制功效水,实际上很难准确评判其真实效果。因为科学研究对于这些自制功效水的功效较为缺乏,也没有临床大样本数据支持,很多效果只是饮用者的个人主观感受。

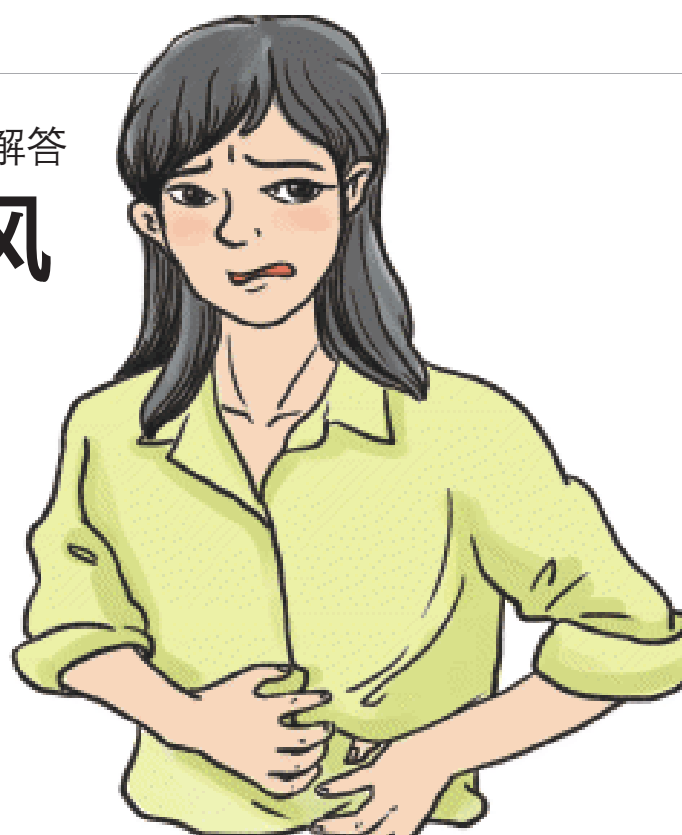
以美白水为例,虽然橙子、柠檬、百香果等水果富含维生素C,维生素C也确实具有很好的抗氧化作用,可抑制酪氨酸酶的活性,增强皮肤对紫外线的抵抗能力,能够淡化皮肤中的黑色素,美白肌肤。但护肤品“美白水”里对含有美白功效的维生素C及其衍生物的形式和浓度均有一定要求。自制美白水可以适量补充维生素C,但效果因食材和调配方法而异,过度加热或长时间存储会降低维生素C的含量,起不到美白的效果。

减脂水中所添加的成分大多具有利尿作用,可能会导致短时间内减重。然而,这种减重并非真正的脂肪减少,而是体内水分的暂时流失。减肥的关键在于消耗更多

的热量以及控制摄入的热量,需要综合性的饮食和生活方式调整,包括合理控制卡路里摄入、适量运动、足够的休息和科学饮水等。

大家自制各种功效水时可参考有一定科学依据并且被验证过的配方,不走“偏路”,不信“偏方”“土方”。此外,每个人的身体状况和代谢都不同,可能会对某些食材或成分过敏或不适应,因此,并不是每个人都适合喝自制功效水。

需要注意的是,并不是所有食物都适合加入水中饮用。”沙莎表示,有些食物可能会改变水的味道,还可能引发一些不必要的成分或微生物污染。因此,在“DIY水”中添加食材时,要选择安全、新鲜和合适的食材,并确保其卫生和食用安全。同时,不要长时间存放,确定无过敏或不适应的症状后再饮用。如果特别想尝试某一款“DIY水”,可以先少量制作浅尝,必要时先咨询专科医生。



喝什么样的水,怎么喝水才健康?

吴志强表示,喝水对身体健康非常重要,而且足够的水分摄入有助于维持皮肤的水分平衡,健康的饮水习惯应该以饮用足够的清洁水为主,并保持饮水的适度。

那么,喝什么样的水,怎么喝水才健康呢?白开水是最健康的饮品之一,因为它不含任何卡路里和添加剂,能够更好地满足身体的水分需求。

2022版《中国居民膳食指南》建议,低身体活动水平的健康成年人每天饮水7至8杯,相当于成年男性每天喝水1700毫升、成年女性每天喝水1500毫升;推荐喝白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料。

“喝水最重要的是根据自身需求。”沙莎表示,要定期关注自己身体发出的信号,比如口渴、尿液颜色和尿频等,以此判断自己是否喝了足够的水;正确的喝水时间是保持经常性的水分摄入,不要等到口渴才喝水;合适的喝水方法是保持均匀的分散饮水,避免过量饮

水或者一次性大量饮水。此外,运动前后要注意适量的水分摄入,可在运动前、中、后分别喝水100毫升至200毫升,如果出汗多可以选择合理配比的运动饮料维持电解质平衡。

要注意喝水的温度,饮用65℃以上的水会增加患食管癌的风险,合适的水温为10℃至40℃。

对不爱喝水的人来说,有味道、有颜面的水比白水更有吸引力,这里有3个喝水小提示可以参考:

茶包:茶包携带方便,每袋都有固定的量,可以根据自己的喝水习惯选择冷泡或者热泡。无论是哪种方法,建议泡茶前用热水将第一次泡的水倒掉再泡,常见的有:茉莉花茶、蜜桃乌龙茶。

果汁点缀:在白水中加入柠檬汁或百香果汁,提升水的清香味;也可以滴红心火龙果汁或加一些有颜色的果蔬粉让水变色,提升喝水的欲望。

食材煮水:枸杞、薏米、荞麦、山楂等都可以煮成茶饮。

视力下降、视物模糊 不一定是度数增高导致 高危人群别忽视眼底检查

长沙晚报11月8日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 易婷)“医生,我高度近视多年了,想复查一下眼睛的度数,换一副眼镜。”“姑娘啊,这不光是近视问题了,视网膜已经脱离了,需要赶紧手术,不能再拖了。”近日,在湖南妇女儿童医院眼科诊室,小张完善眼底及其他检查后,副主任医师何良波发现小张已出现左眼视网膜裂孔,并伴随左眼视网膜脱离。

“发生视网膜脱离是很严重的眼底病变,需要及时后续的专业治疗,不然后果不堪设想,甚至有失明风险。”何良波提醒小张。拿到结果后,小张说平常眼睛没有异样,只是最近视力有点模糊,原本以为是近视程度加深了,没想到查出这么大的隐患。

眼底是眼球后部的玻璃体、视网膜、脉络膜、视乳头等的统称,是肉眼无法直接看到的区域,需要借助专业的眼科设备检查才能观察到。通过眼底检查,检查者可以清楚观察到眼底的玻璃体、视网膜、视网膜血管、视乳头等部位的病变,其中视网膜上的血管可以反映全身微小血管的病变及健康状况。由此可见,眼底检查不仅是一项重要的检查手段,更是一个可以监测全身疾病的“窗口”。

何良波介绍,很多人出现视力下降、视物模糊、对比敏感度下降等症状后并不重视,误以为是度数下降导致,没有第一时间到医院检查。其实,在众多眼病中,除了老花眼会影响视力,白内障、青光眼、眼底疾病(如视网膜病变、黄斑病变等)均可能导致视力下降。

那么,哪些人群需要眼底病筛查?高度近视人群(近视大于等于600度),检查视网膜周边变性;糖尿病人群,检查糖尿病视网膜病变;高血压人群,检查高血压视网膜病变;55岁以上老人,检查年龄相关性黄斑变性、视神经萎缩。

“并不是成人需要眼底检查,青少年甚至儿童也需要眼底检查。”何良波提醒,比如高度近视儿童,早期通过眼底检查可以发现视网膜周边的特殊病变,早期干预可减少严重的致盲性并发症;儿童视力下降,可能被当作普通的近视治疗,但通过对眼底的视盘形态的评估,可以发现正常眼压型青光眼这类“视力偷窃者”。