

多场元宵盛会线上线下上演

## 好戏连台闹元宵

长沙晚报2月22日讯(全媒体记者 宁莎鸥)元宵节将至,各大电视台丰富多彩的元宵晚会也纷纷端出。近日,湖南、江苏、山东等卫视纷纷官宣,将于2月24日(正月十五)为全国电视观众奉上精彩元宵晚会。记者就在此盘点一下,各台晚会都有哪些精彩。

## 湖南卫视元宵喜乐会“展销”快乐

“2024湖南卫视芒果TV元宵喜乐会”将于元宵当晚7时30分登场。与往年的元宵喜乐会不同的是,今年的晚会在形式和内容上都进行了全面升级,打造了一台别开生面的“年度喜乐展销大会”,晚会创新使用了“展销直播间”的结构体现晚会喜剧新形态。在整体的剧情架构上,晚会创新设计,加强了与观众的互动感:“美好展销直播间”和“欢喜展销直播间”两大各有特色的展销直播间,以大众喜乐为KPI(绩效指标)展开竞争,在展销直播间轮番推荐、上架喜乐单品,现场收集观众的掌声作为喜乐分贝值,最终评选出最受观众喜爱的展销直播间单品。晚会还从网络征集来了很多有爱的家庭、浪漫的情侣、亲密的好友现场感受元宵喜乐会的欢乐氛围,紧扣

## 央视、江苏卫视、山东卫视各有精彩

除了本土的湖南卫视,包括央视在内的各大卫视也准备了“元宵大餐”。《2024年中央广播电视总台元宵晚会》由央视春晚的原班人马打造,在晚会风格、内容搭建、舞美设计等方面一脉相承,内容呈现方面,央视元宵晚会涵盖歌曲、舞蹈、相声、小品、杂技、魔术等多种艺术形式,为观众呈现热闹纷呈、欢乐喜庆,同时饱含民俗气息的联欢晚会。

2024江苏卫视元宵晚会则以“欢腾闹元宵”为主题,通过丰富多彩的艺术形式,诠释中华优秀传统文化的隽永魅力。除了氛围感十足的歌舞类节目,晚会还邀请了单霁翔、龚良、张仁良等一批知“食”分子,讲述元宵佳节的风俗与美食,娓娓道来它们的历史,为观众送来热腾腾的元宵祝福。在官宣的首批阵容名单中,大张伟、希林娜依·高、海来阿木、黄仁俊、钟辰乐、刘宇、王祖蓝李亚男夫妇、文俊辉、GAI周延等众多嘉宾倾情加盟,将新春的热闹延续,和全国观众一同欢欢喜喜“闹”元宵。

时代潮流的互动形式为晚会增加了青春感和幸福感,最终达成与观众的沉浸式交互效果。

晚会在融合元宵节日主题的喜乐氛围外,也为观众献上丰富的文艺节目,从歌舞表演到小品相声、从戏曲街舞到杂技表演等应有尽有。

比如歌曲表演《2024无忧无虑》表达了对新一年的美好畅想;创意唱跳《开门醒神操》展现满满活力,释放青春生命力;戏曲新编《新龙门客栈》汇集两代“越剧顶流”,传承国风之美;相声表演《捧哏练习生》迎来以犀利著称的主持人跨界首秀;经典小品IP《超幸福床垫》限时返场,带来全新喜剧韵味;更有魔术师邓男子在湖南卫视小年夜春晚之后再登元宵舞台,以一镜到底的方式呈现一个让你再次惊掉下巴的魔术……

山东卫视创新性地以“开学礼”的形式,为全国观众特别是即将开学的同学们传递知识的力量和乐趣所在。晚会以有趣、有情、有能量的原则,做知识分享的内容,邀请全国首届十大青年名师何捷,同济大学退休教授、物理科普大V吴於人,中国人民大学附属中学高中老师、数学科普大V李永乐等知名学者达人分享知识的快乐。

山东卫视创新性地以“开学礼”的形式,为全国观众特别是即将开学的同学们传递知识的力量和乐趣所在。晚会以有趣、有情、有能量的原则,做知识分享的内容,邀请全国首届十大青年名师何捷,同济大学退休教授、物理科普大V吴於人,中国人民大学附属中学高中老师、数学科普大V李永乐等知名学者达人分享知识的快乐。



邓男子将带来奇妙的表演。  
资料图片

非遗盛会、音乐会、越剧大戏  
线下也很精彩

线下的元宵节也可以过得很精彩。记者了解到,湖南省文化馆、长沙音乐厅等场馆在正月十五推出了精彩纷呈的演出,晚会,等你来玩。

湖南非遗元宵喜乐会将在省文化馆拉开帷幕。本届湖南非遗元宵喜乐会汇集60项非遗代表性项目,涵盖传统技艺、传统音乐、传统美术等多个门类,吃喝玩乐样样齐全。品一碗擂茶,尝一尝芷江酸萝卜、学一回捏面人……带您零距离感受非遗,重温闹元宵的乐趣,在亲身实践中完成和传统文化的交流与对话。十八般技艺粉墨登场、非遗表演婉转动人、民族服饰秀宜古宜今、民乐演奏怡心怡情。

元宵节当天,长沙实验剧场将推出越剧大戏《蝴蝶梦》,全本大戏让你一次听个够,有兴趣的观众可前往欣赏。

在长沙音乐厅,由湖南民族乐团、长沙谈趣文化传媒有限公司主办的“元宵音乐会”将上演。本场音乐会由中央音乐学院指挥系教授、湖南民族乐团艺术总监王甫建担任指挥,三位中国音乐金钟奖获得者张宇、王山、章海玥将作为特邀嘉宾惊喜亮相。此外,来自湖南民族乐团、湖南歌舞剧院的黄硕、李玫、谢震海、银茜、仇韬兀、陈倩也将带来精彩表演。

“元宵喜乐会”  
邀你“艺”起乐“元宵”

长沙晚报2月22日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 周琛 肖丽)2月24日,长沙市群众艺术馆将联合沙湾、体育新城等社区在艺术馆综合楼一楼大厅举办“元宵喜乐会”活动,做游戏、猜灯谜,吃汤圆、赢奖品,好玩有趣,老少咸宜。

在这里,大家可以一起吃汤圆,感受浓浓的节日氛围,还可以在“诗词拼图”中挑战自己的文学积累,看蒙眼是否也能“画龙点睛”,凭借5支羽箭“投壶纳福”能否拔得头筹。最具吸引力的是“巧手花灯”环节里现场组装元宵花灯,因为参与的中小學生还可领取社会实践证书一份,再也不用把寒假作业扔到“巴黎的厕所”里去了。

线下的有奖猜谜竞猜对20条即获抽奖机会1次,线上则是可以通过关注“长沙群艺馆”微信公众号,在“文化服务”中的“猜灯谜”进入活动页面开始答题,还将获得精美手工花灯、纸笔文创等奖品。

2024年长沙市“我们的节日·元宵”  
主题活动启动

## 逛文化庙会,年味不能停

长沙晚报2月22日讯(全媒体记者 胡兆红 通讯员 宋林)龙腾狮舞、花鼓罗汉等非遗表演轮番上演,湘绣、年画等非遗项目亮相庙会,花灯长廊如梦似幻,猜谜互动、集章打卡带来沉浸式非遗体验……2月22日,“文化进万家”直播家乡年2024年长沙市“我们的节日·元宵”主题活动——“来星沙·过大年·福韵麴麴里的梨梨”文化庙会”在长沙县梨梨街道陶公庙启动。地道的湖南非遗民俗活动接连举行,锣鼓喧天,人头攒动,尽是烟火气,处处幸福福。

在陶公庙三仙地街,形态各异的花灯组成梦幻长廊,光影流转中各种龙年祝福语若隐若现,“诗仙人”穿着古装巡游,汉服“小姐姐”提着花灯往来穿梭。

由近百个红灯笼组成的猜灯谜打卡处围满了游客。“龙年到来喜洋洋,猜一灯谜王中王。”来自雨花区的游客何奶奶与小女儿一起猜灯谜,玩得不亦乐乎。“我们一家人是陶公庙的‘常客’,每年正月三里都来祈福。现在活动越来越丰富了,非常热闹,好玩。”

“咚咚咚咚……”陶公庙庙坪内,一阵锣鼓喧天,舞龙舞狮队乘风而来,拉开非遗展演的序幕。10余米的游龙在长街上摆弄弄尾、盘旋腾飞,寓意龙年生活蒸蒸日上,引得两旁观众连连叫好。

与此同时,在庙坪内,面塑、糖画、剪纸、书法、湘绣、火灸等30多个非遗展位集中亮相,湖南各地非遗代表性传承人、手工艺人现

场展示、销售传统手工艺品和特色非遗美食。

市民游客通过与非遗传承人、非遗项目面对面交流,走近非遗、体验非遗、爱上非遗、带走非遗,成为非遗的参与者、见证者、推广者,助力湖湘非遗文化发展传承。

在这场“非遗嘉年华”里,不仅有展览展示,也有互动体验、文创市集、公益宣传等,可观、可游、可赏、可品。市民游客们现场参与“非遗互动”集章打卡趣味活动,通过在集市上完成5项活动任务,集齐梨梨、陶公庙独有的风景文化印章,换取非遗小奖品。

初春的天气乍暖还寒,而陶公庙内外依旧熙熙攘攘,游人丝毫没有散去的意思。待到夜幕降临,非遗活动现场的“夜市”点燃更多年轻人的参与热情,开启非遗与“舌尖”的碰撞。逛非遗集市、吃传统美食,观皮影戏表演,夜空为幕,河水为影,灯光为缀,陶公庙夜色旖旎,花灯璀璨,年味浓浓。

据悉,此次活动由长沙市文明办、长沙市文化旅游广电局指导,长沙市非物质文化遗产保护中心、长沙县新时代文明实践中心、长沙县新时代文明实践中心、长沙县文明办、长沙县文化旅游广电体育局主办,长沙县梨梨街道党工委、办事处承办。此外,本次活动还邀请了网络平台及自媒体达人开展现场直播,让更多人“云”享活动盛况。



## 健康

责编/杨蔚然 美编/赵耀 校对/肖应林

快开学了,孩子的视力还好吗? 视光专家建议——

## 预防近视,做好“一增一减”是关键

● 长沙晚报全媒体记者 彭放 通讯员 周巧

“你眼睛还要不要了?马上开学了,平板电脑收起来,不许再看了!”最近,朱女士发现10岁的儿子昊昊(文中未成年人均为化名)戴着眼镜看东西时,还眯着眼、皱着眉,仔细一问,孩子说戴着眼镜也有点看不清。朱女士的情绪一下点燃了,马上收走了孩子的平板电脑。

寒假往往是孩子视力滑坡的时间。有的家长认为,孩子近视都是电子产品惹的祸,开学后不让孩子看电子产品,就能控制住近视的发展。也有的家长把孩子近视防控寄希望于角膜塑形镜等科技产品。长沙爱尔眼科医院视光专家、角膜接触镜室主任温龙波表示,这些都是近视防控的常见误区。儿童青少年近视防控,不能单靠一个措施、一个技术,而需要家长、学校、社会共同提升对近视的重视程度,打好这场持久、系统性的“战役”,家长做好监督管理尤为重要。

## 观点 长时间近距离用眼、户外活动不足,是近视主因

据了解,自2019年以来,湖南省儿童青少年总体近视率在2018年的基础上平均每年下降0.5%。但是,全省儿童青少年近视防控形势依然严峻,主要表现为高中阶段学生近视率居高不下,部分地区小学生、初中生新发近视率较高。

温龙波表示,在很多家长看来,儿童青少年近视高发、高发罪魁祸首是各类电子产品,这是一种片面的看法。归根到底,长时间近距离用眼、户外活动不足是儿童青少年近视发生、发展的主要原因,使用电子产品只是近距离用眼的一种。

近视可防可控不可逆,要做到早预防、早发现、早干预。做到“一增一减”,是预防近视的关键,即增加户外活动和减少持续的近距离用眼。

户外活动。如何做到“一减”?要在保证双光源的阅读环境基础上,遵守“20-20-20”护眼原则,即每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(约6米)远的地方至少20秒。此外,读写姿势时,遵守3个“一”用眼姿势,即离书本一尺,胸离桌边一拳,手离笔尖一寸。

现在的孩子很难做到完全不接触电子产品。建议3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,3岁至学龄前尽量减少使用,中小學生非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。此外,孩子使用的电子产品屏幕越大越好,优先次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议使用手机。

此外,保证充足睡眠,均衡饮食、少吃甜食利于保护孩子的视力。平时家长还应做好家庭监测,观察孩子有无凑近视物、喜揉眼、视物时间长的時候喜眨眼等情况,表示是预防近视的关键。冬季在做好保暖的情况下,也要经常到户



漫画 戴莹芳

## 配镜 应到医院眼科进行详细的眼健康检查

思思今年才7岁,最近,妈妈发现她有眯眼看东西的表现。长沙爱尔眼科医院视光科医生检查发现,思思已经有了100度近视。医生建议其配戴能延缓近视度数增加的离焦眼镜,并叮嘱她需整天佩戴,定期复查。

思思的妈妈询问,孩子低度近视,不配眼镜行吗?对此,温龙波建议,只要是真性近视,哪怕只有50度,也应该配戴眼镜。因为,处于近视初期的孩子,近视增长往往比较快,这个时候更应该采取有效的措施进行干预。对于这种低度近视的孩子,目前医生最常用也是最有效的干预手段是多点离焦设计的功能性镜片,而不建议配戴普通的单光眼镜。因为,普通单光眼镜只是让人看得清楚,而多点离焦设计的功能性眼镜除了让人看清楚,还能有效延缓近视度数的增加。

很多家长担心,低度近视的孩子,如果整天戴眼镜会不会导致近视度数增长更快。温龙波表示,孩子近视后,由于处于生长发育期,近视度数增加是自然现象,不是由于配戴眼镜造成的。相反,已经真性近视却不戴眼镜的孩子,习惯了眯眼或皱眉看东西,更容易引发视

疲劳,从而促进近视度数的增加。更加值得注意的是,多点离焦设计的功能性眼镜的近视控制效果,与配戴时间是成正相关的,需要全天进行佩戴,才能起到更好的近视控制效果。

家长应注意,孩子视力下降不能只是在眼镜店验个光就进行配镜,而应该到正规的医院眼科进行详细的眼健康检查。因为,孩子视力下降不一定是因为近视造成的,也可能是远视、散光等其他屈光不正,甚至可能是斜视、先天性眼病等造成的。因此,医生会进行裸眼视力、综合验光、视功能情况、眼轴长短、角膜曲率、眼前节、眼底等眼睛情况检查,综合判定导致孩子视力下降的原因。在确定孩子的视力下降是因为真性近视造成的之后,才会结合孩子的年龄、近视度数、视功能情况、眼位、眼部及全身健康情况给出适合孩子的个性化防控方案,以及有针对性给出今后用眼行为的指导建议。

同时,配镜也是一项非常专业的工作,从眼镜框的选择、到镜片的加工和质量检测、再到戴镜指导等各个环节,都对配戴眼镜的近视控制效果有明显的影响。

## 防控

改变不良用眼习惯  
选择合适的防控手段

一些家长认为,现在孩子近视是难免的,把近视防控寄希望于一些科技产品。目前可用于近视防控的手段越来越多,如多点离焦设计的功能性眼镜、角膜塑形镜(俗称OK镜)、0.01%~0.05%阿托品滴眼液等。其中,角膜塑形镜近年来关注度很高。角膜塑形镜是不是人人适用,用后是不是就保险了、度数不再上涨呢?

温龙波介绍,角膜塑形镜是一种采用硬性透气性角膜接触材料做的隐形眼镜,通过配戴使角膜中央区域的弧度在一定范围内变平,从而暂时性降低一定量的近视度数,是一种物理矫正方法。角膜塑形镜只需晚上配戴,白天取下镜片后可以保持较为清晰的视线。国家卫健委发布的《近视防治指南》指出,临床试验发现,长期配戴角膜塑形镜,可延缓青少年眼轴长度进展约0.19毫米/年(眼轴每增长1毫米,近视度数就会增加250度~300度)。但是,角膜塑形镜的有效性跟验配机构的验配水平息息相关。

同时,家长要注意,角膜塑形镜并非人人适用。角膜塑形镜属于国家规定的三类医疗器械,主要适用于8岁以上、近视600度以下、散光400度以下、角膜形态正常且无眼器质性病变的人群,验配前需要进行相应检查,确认眼条件符合并排除明确禁忌症后才可验配。

总之,只有在改变不良用眼习惯的前提下,在医生的指导下选择合适的防控手段,定期复查,才能防止视力进一步下滑,守护好孩子的“光明”视界。

● “开学季 向健康”系列报道之三

## 寒潮再次来袭

## 恼人的冻疮这样防治

注意保暖,避免长时间暴露在寒冷环境中

长沙晚报2月22日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 朱珠)寒潮再次来袭,长沙又出现“速冻模式”。不少人的手脚及耳鼻出现了又痒又痛的皮肤病即冻疮。对手这些部位长冻疮的人来说,很难忍受其反复痒痒和疼痛。

湖南航天医院皮肤科主任、主任医师高贵云教授介绍,冻疮又称为冰疮或寒冷性脂膜炎,是一种由于长时间暴露在寒冷环境中,导致皮肤和组织损伤的疾病。冻疮主要发生在手指、脚趾、耳朵、鼻子等末梢部位,因为这些部位的血管较少,热量散失较快。

冻疮的症状分红斑期、水泡期、溃疡期三个阶段。红斑期皮肤出现红肿、发热、疼痛等,这是冻疮的早期表现。水泡期皮肤表面出现水泡,水泡内的液体可能是透明的,也可能是血性的,此时疼痛加剧,皮肤对触摸非常敏感。溃疡期,水泡破裂后,形成溃疡,溃疡表面可能出现感染,表现为红肿、化脓等症状,严重时可能影响关节活动,甚至导致肢体功能障碍。

预防冻疮的关键,是保暖和避免长时间暴露在寒冷环境中。如外出时,佩戴好手套、围巾等保暖用品,保护手部和头部,选择透气性好、保暖性能好的鞋袜,避免穿过紧或不透气的鞋袜。注意锻炼身体,提高身体素质,增强抵抗力,增加温性食物的摄入,如牛羊肉,避免长时间暴露在寒冷环境中。

冻疮一旦发生,不要用生姜或雪搓,不要用过烫的热水浸泡,突然上升的温度会使冻疮发生恶化,摩擦揉搓更易增加感染风险。高贵云表示,正确的做法应该是:轻症冻疮患者,在没有破溃的皮肤处外用维生素E软膏、冻疮膏、多磺酸粘多糖乳膏等来舒缓;已经破溃的皮肤处可用抗生素软膏,也可使用氮氦激光或红外光照射治疗,以促进局部血液循环和皮肤愈合;严重冻疮患者,需要到医院就诊,必要时需加用口服烟酸、硝苯地平或扩血管药物。如果疼痛加剧,创面颜色加深或发黑,出现寒战、高热等,应立即就医。