

连演5天,场场爆满,一票难求

《新刘海砍樵》添彩“五一”假期

惊喜不断,紧扣年轻观众喜好

置身《新刘海砍樵》小剧场(湖南省花鼓戏剧院内),沉浸式演出氛围扑面而来,比如随着剧情发展,会有烟雾从座位底下升起来,让人感受“武陵秘境”的梦幻。如果足够“幸运”,你还能收到胡大姐和刘海哥办婚礼时发的“红包”!

演出备受业内人士好评。《新刘海砍樵》是对湖南花鼓戏的再造,在大幅提升艺术表现力的同时,紧扣住年轻观众的喜好,形成了一道熟悉又陌生的剧场风景。”北京九维文化传媒有限公司董事长、中国民营演出联盟副主席张力刚表示,沉浸式物场景,环绕式多媒体,流行音乐与花鼓戏同频共振,让人惊喜

坚守初心,创新传承戏曲艺术

《刘海砍樵》是家喻户晓的花鼓戏经典剧目。那么,传统戏曲如何在当代发声,如何走进现代观众的心里,经典剧目又该如何保持旺盛的生命力?《新刘海砍樵》正是一次努力探索的舞台呈现。记者了解到,《新刘海砍樵》由湖南省花鼓戏保护传承中心、一台好戏团队、金鹰955联合打造。其中,一台好戏团队参与打造的新国风沉浸式越剧《新龙门客栈》,去年火爆出圈,备受关注。

《新刘海砍樵》总策划、湖南省花鼓戏保护传承中心党委书记、主任陈争光介绍,三方合作单位在两年的时间里不断打磨,在项目实施过程中坚守创新传承戏曲艺术初心。项目邀请国内一流主创团队,对《刘海砍樵》的故事情节、人物形象、艺术特色等进行了深入研究,力求在传承经典的基础上,同时实现内容的创新与提升,使其更加符合观众特别是年轻观众的观演需求;在硬件升级与改造方面,将湖南省花鼓戏剧院内一个老旧仓库进行提质改造,打造成一个融合高科技设备的剧场,配备先进的灯光音响、舞美设计等,让观众产生身临其境的感觉。

据透露,《新刘海砍樵》的戏曲演员大胆起用花鼓戏年轻演员,音乐剧和舞蹈演员主要通过社会招聘选拔而来,表演融合婉转的戏曲、热血的武打、优雅的现代舞蹈、抒情的音乐,在高强度、系统性培训和

不断。观看演出后,新国风沉浸式越剧《新龙门客栈》编剧孙钰熙表示,《新刘海砍樵》保留了一台好戏团队紧贴年轻人市场的敏锐性。“样式上进行了突破,比《新龙门客栈》玩得更‘花’一点,威亚、大屏、多媒体……能用上的全用上了,比我们《新龙门客栈》更有难度。”

在很多普通观众看来,观看《新刘海砍樵》是一次唤醒戏曲DNA的体验。市民胡女士表示:“在本地剧场看本地故事,总是更容易动容。谢幕时大家一起唱《刘海砍樵》比古调,就像基因里编入了这段‘代码’,歌词不用过脑子就能接上。”网友“爱看剧的桥哥”表

示,来湖南20多年,还是第一次到剧院看湖南花鼓戏。新演员,新场景,新形式,新表达,“中年大叔被年轻人的纯真爱情感动了。”

长沙市文旅广电局有关负责人介绍,“五一”假期,长沙再次位列全国热门旅游目的地城市前列,为迎接大客流,长沙策划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

排练过程中,还邀请了一批花鼓戏老艺术家对演员进行精心指导,使演出能够得到更完美的呈现。此外,《新刘海砍樵》努力做好与非遗的融合跨界,主创团队尝试和湖南湘绣博物馆合作,将花鼓戏、湘绣、织锦、竹编等湖湘非遗融入演出中,一展湖湘底蕴与东方极致美感。

《新刘海砍樵》总导演高瑞嘉告诉记者,西方音乐剧其实和东方的戏曲有异曲同工之处,所以演出采用了音乐剧的方式来讲述一个花鼓戏的故事。花鼓戏的票友能从演出中听到原汁原味的花鼓戏,而音乐剧的观众也能快速地领会里边的内核。

→新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》演出剧照。长沙晚报全媒体记者 董阳摄

划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

长沙市文旅广电局有关负责人介绍,“五一”假期,长沙再次位列全国热门旅游目的地城市前列,为迎接大客流,长沙策划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

长沙市文旅广电局有关负责人介绍,“五一”假期,长沙再次位列全国热门旅游目的地城市前列,为迎接大客流,长沙策划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

长沙市文旅广电局有关负责人介绍,“五一”假期,长沙再次位列全国热门旅游目的地城市前列,为迎接大客流,长沙策划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。

划包装了系列活动、推出精品旅游线路,强化宣传营销造势,积极释放消费活力。《新刘海砍樵》演出备受好评,有效满足了人民群众的假日文化需求。



5月5日,中国队选手何冰娇在比赛中回球。新华社发

国羽包揽汤尤杯

据新华社成都5月5日电 在5日进行的2024年尤伯杯决赛中,中国羽毛球队以3比0击败印度尼西亚队,第16次获得尤伯杯冠军;在汤姆斯杯决赛中,由石宇奇、梁伟铿/王昶、李诗沣、何济霆/任翔宇出场的中国男队以总比分3比1战胜印尼男队,重夺冠军。

尤伯杯又称世界女子羽毛球团体锦标赛,在这项赛事的历史上,国羽是最成功的球队。自1984年首次亮相尤伯杯以来,国羽除了在2018年无缘决赛之外,其余20次全部闯入决赛。

在上届于泰国曼谷进行的尤伯杯决赛中,国羽决赛惜败韩国队。如今在成都高新体育中心体育馆坐镇主场,重夺尤伯杯成为国羽唯一目标。

在前一天的半决赛中,印尼队与韩国队苦战五场才艰难取胜,时隔16年后再度站上尤伯杯的决赛舞台。不过,或许是半决赛消耗了太多精力,印尼队在决赛中并未给国羽制造太多麻烦。

在首场女单对决中,奥运冠军陈雨菲仅用时38分钟就以21比7和21比16击败印尼队世界第九的玛丽斯卡。尽管直到小组赛最后一轮才挂上

阵,但陈雨菲在本届尤伯杯的四场比赛中表现堪称完美,不仅未丢一局,而且赢球的过程也是稳稳当当,堪称女队目前的“定海神针”。

印尼队对双打阵容进行了拆对,奥运冠军拉哈尤缺席,西蒂携手苏吉亚托出任第一双打。面对这一新组合,世界第一的陈清晨/贾一凡同样没有遇到阻碍,以21比11和21比8速胜。

在苏迪曼杯和尤伯杯比赛中,“凡尘”已多次搭档参赛。赛后,当被问及本届尤伯杯是否会是她最后一次搭档时,她们表示:“可能对于球迷来说,看不到我们在一起比赛了会伤感。但是,如果这真的是我们最后一届尤伯杯,请祝福我们。祝福我们今后会有更好的生活,会有更宽的路,因为羽毛球不是我们的全部。我们曾跟对方说过,如果对方退役了,千万不要哭,要哈哈大笑,要祝福我们彼此的人生迎来新的开始。”

在第二单打的对决中,面对世界第38的瓦多约,世界第六的何冰娇略显紧张,首局10比21失利,好在她顶住压力,以21比15和21比17取胜,帮助国羽锁定胜局。

在首场女单对决中,奥运冠军陈雨菲仅用时38分钟就以21比7和21比16击败印尼队世界第九的玛丽斯卡。尽管直到小组赛最后一轮才挂上



扫二维码 看演出视频



快乐长沙值日生 韵味星城推荐官

健康

糖尿病须终身服药? 这些情况可以“缓解”

糖尿病前期、患病5年内早发现早干预,血糖仍可以处于达标状态或正常状态从而免于用药



漫画/何朝霞

糖尿病缓解判断的标准是什么

糖尿病有没有缓解,判断的标准是什么?管燕解释,美国糖尿病学会(ADA)近年发布的“缓解2型糖尿病的定义和解释”共识报告提出,建议将停用降糖药物至少3个月,空腹血糖(FPG) < 7.0毫摩尔/升,或者通过动态葡萄糖监测计算估计的糖化血红蛋白(eA1c) < 6.5%。作为诊断2型糖尿病缓解的替代标准。

其中,糖尿病缓解的机制有以下两个方面:纠正胰岛β细胞去分化,患糖尿病5年内的患者,胰腺中还存在

一定数量的胰岛β细胞,通过某些生活干预可以使“休眠的胰岛β细胞”恢复合成并分泌胰岛素。在胰岛素的作用下,人体的血糖可降低并达到平衡状态;纠正胰岛抵抗,在新诊断2型糖尿病患者中,高胰岛素血症占50%。随着糖尿病病程的进展,胰岛β细胞功能受损,导致糖尿病不可逆转。如果纠正胰岛抵抗,可以显著改善胰岛β细胞功能;纠正肥胖、脂肪肝和脂肪胰,超重和肥胖的2型糖尿病患者,通常合并有脂肪肝,合并脂肪肝患者的脂肪从肝脏溢出进入胰腺,导致胰腺的脂肪沉积(脂肪胰),由此可能导致胰岛β细胞功能的异常,因此需要纠正。

减轻体重是糖尿病缓解的核心目标

超重或肥胖的糖尿病患者,内脏脂肪增多,随着体重的减轻,骨骼肌和胰腺等器官中脂肪沉积减少,β细胞的胰岛素分泌功能会有明显改善。因此减轻体重,是超重或肥胖2型糖尿病患者达到临床缓解的核心目标和手段。临床研究显示,5年内的糖尿病合并肥胖患者减重后,糖尿病缓解率为46%,而且减轻体重越多,糖尿病的缓解率越高,当体重减轻15千克以上时,完全缓解率可达86%。

管燕表示,糖尿病合并肥胖者,建议减重至少10千克以上或减重10%以上。但也要注意,不推荐长期接受极低能量(<800千卡/天)的营养治疗。其中,男性与女性的标准体重怎么计算?体重指数是多少才算正常?

标准体重:男性=[身高(厘米)-100]×0.9(千克);女性=[身高(厘米)-100]×0.9(千克)-2.5(千克)

体重指数:体重指数(BMI)=实际体重(千克)/身高(米的平方),≤18.5千克/(米的平方)为体重过低,18.6~23.9千克/(米的平方)为正常体重,24.0~27.9千克/(米的平方)为超重,≥28.0千克/(米的平方)为肥胖。

生活方式干预疗法最适合被采用

根据医学研究,糖尿病缓解,在生活方式干预、药物治疗以及代谢减重这些方式中,代谢手术的缓解率最高,但不是所有人都能做手术,必须经过各种评估,且要警惕并发症的出现。药物治疗中的胰岛素强化治疗,缓解率还是可以的,但操作起来复杂,患者接受度低。因此,综合缓解率、接受度、依从性等,生活方式干预疗法是最适合被采用、最有前景的方法。管燕推荐了常见的两种生活方式干预疗法:

饮食疗法。提倡以粗粮及素食等热量低、饱腹感强的饮食为主。

运动疗法。首先是有氧运

动,包括快走、慢跑、骑自行车、游泳、做医疗体操及健身操、打木兰拳及太极拳、打乒乓球以及保龄球、羽毛球等,每周至少运动5次,每次持续运动不少于30分钟;其次是抗阻运动,抗阻练习器械或自由负重,如哑铃和杠铃等,在规律、有氧运动的同时,每周至少2次抗阻运动,每次2~3组,每组8~10遍重复的抗阻运动,组间休息2~3分钟,两次抗阻运动应间隔1~2天,每周3次更理想。

哪种方式适合自己,建议先找专科医生进行评估,再针对个人具体病情制定糖尿病缓解方案,这样效果更好、更安全。

四方面评估哪些糖尿病人群有可能缓解

哪些糖尿病人群有可能得到缓解?管燕认为可从四个方面综合评估:

1. 抗体,谷氨酸脱羧酶抗体及其他1型糖尿病相关抗体阴性,表示患者没有自身胰岛破坏的免疫反应。
2. 体重指数(BMI)≥25(或腰围男性>90厘米、女性>85厘米)。
3. 空腹C肽≥1.1微克/升,餐后2小时C肽≥2.5微克/升,提示患者还有一定的胰岛β细胞功能,有缓解的基础。
4. 病程短,临床证据显示,病程≤5年的2型糖尿病患者,在生活干预后发生缓解的机会较高。

如果有心血管疾病和严重视网膜病变,要进行心肺功能评估,避免高强度运动,以免发生意外事件。

对于2型糖尿病中病程较长、并发症较重、胰岛功能较差

手足口病进入高发期,长沙疾控提醒:关注孩子手足口等部位症状发现异常及时就诊

长沙晚报5月5日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨栋)5月5日是中国传统二十四节气中的“立夏”。进入夏季,手足口病进入高发期,长沙市疾控中心提醒,家长、老师应及时做好手足口病预防工作,多关注孩子手、足、口等部位的临床症状,发现异常应及时就诊。

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,高发人群主要是婴幼儿及儿童,尤其是5岁以下的幼儿,潜伏期为2天至10天。手足口病主要症状为急性起病、发热,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,伴有食欲不振。患儿通常病情症状较轻,呈自限性,一周左右自愈,重症(少数)患儿可引起脑脊髓炎、脑炎、肺水肿等并发症。

手足口病主要通过粪-口途径传播,也可经呼吸道(飞沫、咳嗽、打喷嚏等)和密切接触等途径传播,包括直接接触感染者的鼻咽分泌物、唾液等,或接触被病毒污染的物品。

目前,对手足口病的治疗主要是对症处理,包括降温、镇静、补充营养,保持体液电解质平衡等,没有特效的抗病毒药物。手足口病传染性强

但可防可控,长沙市疾控中心提醒,做好以下预防措施,能有效降低手足口病感染风险。

远离患者。避免接触患病儿童,不要与患儿拥抱、分享玩具,不与他人共用毛巾或其他个人物品。

保持手卫生。良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在触摸公共物品后、外出游玩回家后、进食前、如厕后,要用肥皂水或洗手液洗手。

清洁消毒。对于孩子接触频繁的部位、日常用品和儿童玩具,家长需定期清洁和消毒;孩子的奶具、餐具等,要煮沸消毒;孩子的衣物、被褥等,要经常晒太阳晾晒。

加强幼儿免疫力。家长要注意孩子食谱的合理性,注重营养搭配;多带孩子出去运动,晒太阳;保证孩子充足的休息。一旦孩子出现发热及手、足、口部位疱疹或斑丘疹,家长应迅速带患儿去医院就诊。如确诊为手足口病,患儿应隔离至症状消失后7天,一般需要2周。

接种疫苗。接种EV71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,减少手足口病重症的发生。鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。



一周健康 长沙市疾控中心 长沙晚报 联合主办