

长沙精心准备主题文旅产品，周杰伦长沙演唱会直接带动文旅消费5.18亿元 守护20万歌迷的热情奔赴



场外歌迷

地铁人多也不慌

“因为人流拥挤，请听演唱会的歌迷从3号口出站。”这4天，你只要经过体育场附近的侯家塘地铁站，都会听到清晰的大喇叭指引。记者现场看到，地铁里设置了多处指引路牌，不少工作人员辛勤值班，对人潮汹涌的歌迷群体进行分流。而在站内通道最显眼处，就放置着志愿者服务台，上面摆放有药箱等物品，志愿者将应对问路及行人突发的医疗问题。值班的志愿者告诉记者：“我们会一直在岗，直到地铁打烊。”累不累？这位志愿者笑道：“长沙是演唱会之城，这样的情况太常见了，习惯了。”

为保障周杰伦演唱会期间市民乘客高效、便捷出行，5月31日、6月1日，长沙地铁全线网延长运营服务1小时。4天中，长沙地铁各线路还视客流情况及时加开备用列车，延长晚高峰时段。公交方面，也开通了2条应急接驳专线，每条专线安排10辆公交车，分别从贺龙体育中心东广场、贺龙体育中心南广场往返于黄土岭地铁站、灵官渡地铁站。对于途经常规线路，长沙公交集团也加密发车间隔，4路、906路、139路公交车都延长运营时间至22:30。

在演唱会首场举行之前，省文旅厅、市文旅广电局、市文化市场综合行政执法局就对现场进行了督导，检查了演出组织、演出内容、应急措施，确保演出现场平安有序。

根据本次专项调查数据，观众对周杰伦演唱会期间的整体服务保障表示满意，整体满意度达91.04分。各项服务保障从高到低依次为：餐饮配套(93.22分)、现场秩序维护(91.61分)、交通出行(88.84分)。

精心准备主题文旅产品

长沙从网红到长红，也练就了一身将音乐流量转化为“留量”的本领。从节会、活动引客到留客的“组合拳”，4场“周杰伦”，带火整座城市。除了贺龙体育中心现场，长沙文旅还联动全城，为这次周杰伦演唱会长沙站带来了全新玩法。“寻找周同学”活动就在全城火热进行，周杰伦数智形象“周同学”空降长沙，6只巨型“周同学”卡通人偶来到方圆荟、黄兴广场、谢子龙影艺术馆等长沙地标性景点。全国各地的歌迷寻找周同学，前来拍照打卡玩得不亦乐乎。粉丝找到“周同学”卡通人偶并在快闪集市参与活动，便有机会抽中周同学相关衍生品，甚至有机会获得演唱会门票。

在互联网上，也掀起了一阵“周同学”打卡热，很多前来听演唱会的歌迷朋友，领取集章护照后，跟着“周同学”的大娃，在长沙各地开展了“特种兵”式打卡。长沙文旅也把周杰伦的歌词融入各大景点，推出了相关打卡线路，让跨城听歌的游客不但能嗨唱还能嗨玩。市中心的粉色斑马线，520的爱心红绿灯，是专属星城的《简单爱》；在潮宗街的小酒馆里点一杯(Mojito)，古街巷的基调蔓延浪漫酒后的醇厚感，苏打和薄荷的清香是新潮的尾调；《反方向的钟》倒叙故事的开始，钟声飘扬的浏阳河畔，爱情在日落时的浏阳河婚庆园的钟楼下继续。从福建建来的小陈告诉记者：“在演唱会开始前，我就去附近的白沙路逛了一圈，喝了杯井水泡的茶。等我听完演唱会，应该还会留时间去长沙更多的地方打卡吧。”

根据本次专项调查数据，除在长沙观看周杰伦演唱会外，受访观众还计划或已经品尝长沙市特色美食(75.90%)、游览长沙市内景区(73.29%)、购物和休闲娱乐(40.40%)等，其中歌迷朋友们平均参观或计划参观长沙市内2.94个景点。A级旅游景区，如岳麓山风景名胜、橘子洲头等长沙市地标性景区最受观众青睐，商场、步行街、集市等购物消费类区域，如五一广场、国际金融中心等也成为观众餐饮、购物消费的好去处。

“跟着演唱会奔赴一座城”系列报道3



皇马第15次摘取欧冠

6月1日，皇家马德里队球员莫德里奇(中)在颁奖仪式上捧杯庆祝。当日，在英国伦敦举行的2023-2024赛季欧洲足球冠军联赛决赛中，西甲皇家马德里队2比0战胜德甲多特蒙德队，夺得冠军。 新华社发

“最后一舞”的喜与悲

赵紫名

每年的欧冠决赛都是欧洲主流联赛结束的标志，胜利者的喜悦和失败者的悲伤，会在这一刻被无限放大，如果再加上离别的元素，各种情绪无疑会更加浓烈。

托尼·克罗斯已经决定在打完夏天的欧洲杯后退役，这意味着欧冠决赛就是他在皇家马德里的最后一战。而多特蒙德临近赛季末宣布不会与功勋球员马尔科·罗伊斯续约，坚守球队12年后，罗伊斯也到了告别的时刻。这两位足坛巨星，德国队的挚友，在这个特殊的节点，又见面了。

11年前，两人就曾在欧冠决赛见过面，地点同样是温布利，当时罗伊斯打满全场，而克罗斯因伤作壁上观，最终结果，多特蒙德1比2不敌拜仁慕尼黑。在那个时候，罗伊斯可能还不知道自己接下来要面对多少悲情时刻，克罗斯也无法预知自己的职业生涯能够如此成功。

罗伊斯是土生土长的多特蒙德男孩，7岁进入多特蒙德青训营，在辗转红白艾伦、门兴格拉德巴赫后，于2012年回到了培养他的地方。12个赛季过去，罗伊斯代表多特蒙德出场429次，打进170球，贡献131次助攻，是队史射手榜次席加队史助攻王。美中不足的是，球队一直无缘重要比赛的冠军，上赛季德甲联赛最后一轮掉链子错失冠军，尤其令人心痛。

冠军的诱惑力不言而喻，12年里，格策、莱万、奥巴梅扬、登贝莱、贝林厄姆、哈兰德，无未完成豪门之约，斩获重要荣誉，但罗伊斯从未想过离开，只留下一句“我永远是多特蒙德的男孩”。

罗伊斯的国家队生涯也一直令球迷遗憾，多次受伤让他无缘大赛，最可惜的当属2014年，罗伊斯在世界杯前

的热身赛中受伤，最终无缘和队友们一起捧起大力神杯。2018年，罗伊斯终于第一次也是唯一一次参加世界杯，等来的却是一个“卫冕冠军魔咒”。

相比之下，克罗斯的职业生涯可以说相当顺利。这位拜仁青训出品的中场大师，在拜仁、在皇马、在德国国家队，都有过辉煌的经历，世界杯、欧冠在内的34座冠军奖杯就是最好的见证。如今，34岁的克罗斯依然处在世界最高水平，但他却决定告别足球场，“我的理想一直是在巅峰状态下结束我的职业生涯。”

对于一部分人来说，足球不是童话，结局也不总是美好的，而对于另外一部分人来说，胜利和奖杯就如同喝水一样简单。这场欧冠决赛再次证明了这一点，捧杯时被皇马队友们高高举起，而罗伊斯再次品尝失利的苦果，在失望与悲伤之余还要安慰年轻的队友。

比赛结束，克罗斯找到罗伊斯，两位德国“双子星”拥抱着交谈许久，既让人感到温馨，又让人忍不住泪目。这一幕，让人很难不想到2018年世界杯德国与瑞典那一战的“读秒”时刻，克罗斯与罗伊斯两人完成一记任意球配合，帮助球队绝杀瑞典，为足球史又留下一个经典瞬间。

岁月如梭，英雄总有落幕之时，他们的故事与贡献永存。抛开胜负的喜与悲，就让我们铭记罗伊斯对忠诚与梦想的坚持，铭记克罗斯展现的非凡才华与勇气，铭记他们为足球世界带来的精彩吧。



健康

高考临近，神经内科心理门诊专家指导考生如何接纳转化心理焦虑情绪

做好情绪管理，为考试“加分”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 汤雪

高考临近，部分考生和家长面临着较大的心理压力，思想情绪处于紧绷状态，一旦有风吹草动就容易出现焦虑、烦躁等现象。考生和家长如何理解、接纳乃至转化焦虑情绪，更加从容地备考、应考？一起来听听长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科心理门诊的专家怎么说。

B 保持开放平和心态，有助避免情绪过度膨胀

典型案例

17岁的欣欣(化名)是今年高考生，对于考试她有些紧张，考前入睡困难、心慌手抖，注意力不集中。最近两周，欣欣晚上睡不好，白天学习既紧张又疲惫，难以完成学习目标，她的焦虑再次加重。为了帮助欣欣改善心理状况，家长带她到医院神经内科心理门诊就诊。

【专家分析】“像欣欣这样的案例，心理门诊接诊了多例，前不久还遇到过出现生理性疼痛和胃痛的学生。”长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科心理治疗师赵伟详细了解欣欣的家庭情况和性格特征，帮助她调整对于考试的“灾难化思维”，同时帮助她学习一些放松和睡眠的技巧，随后欣欣放松了很多。

赵伟介绍，考前焦虑可表现为失眠多梦、头晕头痛、胸闷气短、食欲减退、肠胃不适、频繁小便等躯体异常；紧张、担心、恐惧、忧虑、注意力差、记忆力减退，学习效率下降，情绪抑郁、缺乏自信和学习热情，过度夸大失败后果，常有大难临头之感等心理异常；拖延、安静不下来、怕光怕声、思维混乱、手抖出汗、视力模糊等行为异常。

此时，家长可以开导孩子，焦虑情绪和身体反应是个体的部分，而非敌人。孩子和家长要认识到焦虑的合理性，允许焦虑的适度存在，学会与焦虑感和平相处，而不是把焦虑看作一种威胁，与焦虑感“战斗”，以开放、平和的心态对待焦虑，更有利于避免焦虑情绪过度膨胀。

保健小贴士

缓解考前焦虑两个小技巧

1. 通过冥想即想象消除考试焦虑。考生可以在考前找一个相对安静的环境，按照一定顺序，专心想象将要考试的情景，模拟考试过程的每一个步骤，提前熟悉，并想象自己放松冷静、胸有成竹的样子，降低考前焦虑。

2. 呼吸训练缓解焦虑。考生在焦虑状态下难以平静时，可采用相对简单的“呼吸训练”，通过控制心跳和呼吸的频率达到缓解焦虑的效果。方法是：用鼻子缓慢而深深地吸气，此时腹部会鼓起来，但不要立马呼出，屏住呼吸3~5秒，然后慢慢地用嘴巴呼出气，这时肩膀和腹部会缓缓往下落。如此重复10次，会使体内的二氧化碳含量升高，反射性地刺激心脏跳动，心率随之减慢，人就不会感觉焦虑了。

C 专家支招，给考生营造轻松和谐的家庭氛围

典型案例

小陈(化名)成绩优异，立志要考入一类医学院校。因自我施压过大，他处在越学越迷茫的状态。“以前以为是做题技巧问题，回家不停刷题，效果不明显，考完试才发现丢分的题都会做。”小陈开始服用速效救心丸，不但没效果，症状越来越严重。

【专家支招】过度焦虑会对考生造成干扰，需要提前进行适当调整。王振、赵伟两位医生表示，应对考前焦虑，不妨实施以下小技巧：一是确定合理目标。根据自己以往的模拟考试水平，确定合理的考试目标分数，避免因过高的目标而增加心理压力。

二是保持平常心。不过分关注或担心高考，保持平常心，保持积极乐观的心态，更多关注乃至享受学习知识及备考的过程。给自己制定作息时间表，该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉，保证营养的饮食和充足的睡眠。不要因紧张和焦虑就逼迫自己彻夜学习，既无法保证学习的效率，还会使自



长沙晚报6月2日讯(全媒体记者 宁莎鸥)2日，周杰伦2024“嘉年华”世界巡回演唱会长沙站最后一场落下帷幕。一连4天，贺龙体育中心都是欢乐的海洋，预计场内外共有超过20万人次的歌迷前来奔赴这场青春之约。其中，有9成观众是跨城听歌，长沙作为东道主，也加强了安全、交通等方面的保障，守护歌迷的音乐打卡之旅。

带动文旅消费5.18亿元

跟着演唱会去旅行，正在成为越来越多人的出游新风尚，演唱会也正在成为文旅融合发展的“黏合剂”，不断促进文旅消费。5月30日至6月2日，周杰伦“嘉年华”世界巡回演唱会长沙站在长沙贺龙体育场举行。据北京零点市场调查有限公司统计，四天演唱会共吸引了14.89万人次市民游客入场，其中，跨城观演比例达92%，跨省观演比例达68%，显著高于“五一”假期全市省外游客占比。根据移动通信数据测算，场外观众大概还有5.42万人次，4天之内有超20万人次的观众奔赴贺龙。

演唱会期间，观众平均在长停留2.53天，人均花费3481.42元(不包含演唱会门票消费)，是“五一”假期游客人均花费的2.97倍。经初步测算，演唱会观众直接带动长沙市文旅消费5.18亿元，“演唱会经济”的杠杆效应和溢出效应凸显。

演唱会作为多元化和综合性的产业链，不仅能带动产业链上下游繁荣，也为文旅市场消费注入新活力，有效拉动住宿、交通、餐饮、购物、旅游等多业态增长。一方面，演唱会观众更倾向于与朋友或家人一起观看，而非独自前往，发挥文旅消费的带动作用。本次观看周杰伦演唱会的观众中，选择与朋友、伴侣同行的占比分别达到48.86%、23.78%，同行人数多在1至2人，观看演唱会结伴出行有效带动多人消费。另一方面，演唱会有效增加过夜游客比例。

根据本次专项调查数据，演唱会期间，过夜游客占比达81.76%，平均停留时长为2.87天，远高于“五一”假期过夜游客占比(63.96%)和平均停留时长(1.86天)，普遍产生餐饮(87.95%)、住宿(76.87%)、市内交通(62.21%)等方面的花费。

从分析跨城观演的影响因素来看，除了对演唱会明星本身的喜爱和所在城市不开演唱会外，“观看演唱会顺道可以来长沙游玩”的占比最高，达到31.87%，观看演唱会和选择到长沙旅游成为一个互相影响和作用的良性关系，举办演唱会城市的旅游吸引力成为能够进一步促进和扩大跨城观演效益的重要因素，“为一场演唱会奔赴一座城”正成为旅游新风尚。

周杰伦长沙演唱会场外歌迷。均为长沙晚报全媒体记者 董阳 摄



制图/何朝霞

A 适度紧张或焦虑，能让人更加兴奋和集中精力

典型案例

最近一次，长沙某中学高三学生王琳(化名)的“模考”没有考好，她心里产生紧张感，一直担心自己高考会发挥失常。她平时就一直吃不好、睡不好，经常一拿起笔就发抖，一看到书本就生理性胃疼。她自己包括家长想了很多办法，都不能得到放松，脑子很乱，也非常迷茫。无奈之下，家长带着孩子来到长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科心理门诊就诊。

【专家分析】高考对于大多数学生来说，是人生的新起点、转折点。这段时间，是考生和家长最容易紧张焦虑的时间。”长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科主任、主任医师王振表示。

所谓考试焦虑，是在考试情境下出现的一种焦虑反应，是对一些即将来临的紧张事件进行适应时，在主观上产生的紧张、不安、着急等期待性情绪状态。

王振说，焦虑这种情绪常让人感到难受，被大家认为是“消极情绪”。但也要认识到，消极情绪并不全是“坏情绪”。任何一种情绪都有其进化基础和

心理功能，比如，适度紧张能激活唤醒水平，让人进入更加兴奋的状态，帮助大家更好地应对挑战。

考前的适度紧张，有利于考生集中精力投入学习；考试过程中的适度紧张，可提醒考生要认真仔细答题。当然，过度紧张甚至焦虑，就难以静下心来学习，确实会影响水平的正常发挥。

心理学中有一个耶克斯-多德森定律，过高或过低的焦虑都不利于发挥最佳的水平。适度的考试紧张或焦虑，能发挥人的最高考试效率，如果程度或持续时间超过了限度，就会构成各种病态的焦虑症状，从而影响正常水平的发挥。

打着“有助戒烟”等标签的电子香烟吸引不少年轻人购买，长沙疾控提醒：

电子烟 ≠ 健康烟

长沙晚报6月2日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 文可欣)“电子烟危害比卷烟少多了，电子烟能帮你戒烟，口味多，也不存在二手烟。”近年来，打着“有助戒烟”“较传统烟草危害显著降低”等标签的电子烟迅速走红，吸引不少年轻人购买。电子烟真的如描述中的那么好吗？近日，长沙市疾控中心提醒，电子烟中的尼古丁同样具有成瘾性，且电子烟产品鱼龙混杂，一些电子烟成分不明确，对人体的危害难以预料。

据悉，电子烟是一种模仿卷烟的电子产品，是以可充电锂离子电池供电驱动的雾化器。电子烟液(烟油)主要成分为尼古丁、有机溶剂(1,2-丙二醇和丙三醇)、食用香精、烟碱、添加剂等，烟油受热形成多种口味的烟雾，给使用者带来“吞云吐雾”的快感。

研究显示，使用电子烟会增加室内空气颗粒物浓度，人们暴露于这些颗粒物中，包括细小和极小的颗粒(可能进入肺泡导致支气管闭塞性肺炎)、挥发性有机化合物、重金属和尼古丁。电子烟烟油和烟雾中含有多种被国际癌症研究机构(IARC)认定为I类致癌物质的成分，如烟草特有的亚硝胺、醛类、多环芳烃、部分金属、砷、苯等。

电子烟真的能帮助戒烟吗？不能。很多人只是把卷烟换成了电子烟，并继续保持对一种有害物质的成瘾，并不是普通人理解的完全意义上的“戒烟”。

《中国吸烟危害健康报告2020》指出，有充分证据证明电子烟是不安全的，会对健康产生危害。对于青少年而言，电子烟会对他们的身心健康带来较大风险，包括导致或加重呼吸道疾病、影响大脑正常发育、产生尼古丁依赖、损害心理健康、注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多等。青少年时期是行为习惯养成的关键时期，他们有较强的好奇心，对吸烟造成的长期慢性危害的认识还不够。而大多数电子烟中含有尼古丁，可以使人成瘾。使用电子烟可能致人更容易使用卷烟，这一现象在青少年中尤为明显。

因此，世界卫生组织研究得出明确的结论：电子烟有害公共健康，它更不是戒烟手段，必须加强管制，杜绝青少年和非吸烟者产生危害。

