

# 如何站稳“演唱会经济”的风口

长沙晚报6月3日讯(全媒体记者 宁莎鸥)明星去到哪里,粉丝就跟到哪里,文旅市场的流量也提升在哪,这一系列连锁反应,成为各地旅游消费的新风潮。6月2日,一连四场的周杰伦“嘉年华”世界巡回演唱会长沙站落幕,长沙以超20万人次的体育场周边流量、九成的跨城歌迷人群分布、超5亿元的消费带动量交出了亮眼的答卷。接下来,长沙将如何复制与优化周杰伦演唱会经验,站稳“演唱会经济”的风口?

## 赢得歌迷口碑

明星演唱会大多是全国巡演,为什么非得来你这一站呢?这就对城市服务提出了挑战。

在周杰伦演唱会长沙站,整个城市都为演唱会保驾护航,提升了歌迷的体验感。从抢票开始,演唱会就“强制实名”,让全国歌迷有了公平的机会。演唱会首日,省市文旅部门也现场督导;贺龙体育场周边的摩天轮打上了“欢迎周杰伦”的灯光;全城众多门店自发将BGM换成了周杰伦的金曲,整个城市营造出像演唱会标题“嘉年华”一般的欢乐氛围,给了歌迷一种沉浸式体验。

6月2日,文旅部来长调研指导文化市场新业态监管服务和周杰伦演唱会执法监管服务及安全保障工作,对长沙文旅、公安两部门严格落实文旅部、公安部的工作要求,全力推行演唱会票务“强制实名”给予高度评价,对大型文体活动安全保障调度机制的建立和运行,相关部门协调联动给予了充分的肯定,对文化市场执法监管服务工作给予高度赞扬。

从反馈来看,本次演唱会也在歌迷中获得了好口碑。根据专项调查数据,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,餐饮配套满意度为93.22分,现场秩序维护满意度为91.61分。

贺龙体育场外围满了周杰伦的歌迷。  
均为长沙晚报全媒体记者 董阳 摄



场外等候的歌迷。

## 延长演唱会产业链

大多数外地歌迷买票只有一场,演唱会的行程只有一天,如何通过大型演唱会整合现有文旅资源,让他们留在举办地,感受举办地的本土特色,也成为各地“卷”演唱会的着力点。

而本次周杰伦长沙站,称得上是热动全城。演唱会期间,全市热门旅游景区、商圈、商户紧抓周杰伦演唱会热点,推出打卡集章等活动,开启城市演唱会新玩法新体验。长沙市以及雨花区、天心区等地的文旅平台还为本场演唱会特别定制了打卡攻略,串联了贺龙体育场附近的相关景点,解锁了周杰伦歌词同款景色,带来了歌迷打卡热。本次演唱会举办场馆贺龙体育场附近的长沙摩天轮因能俯瞰体育场内演唱会盛况,吸引不少场外未能买到演唱会门票的歌迷前往“空中坐席”观演,成为场馆外的热门景点。

统计数据显示,省内其他城市观众在长停留2.62天,人均花费为1871.03元,省外观众在长停留2.91天,人均花费为4407.11元,外地游客游览或预计游

览市内2.97个景点。

据携程发布的《2024年“五一”特色出游趋势洞察》,“深度文化游”正成为假期出游的亮点趋势,与以往在城市边逛边吃的“打卡游”等有所不同,越来越多的游客更期待能体验“文化游”,感受当地历史文化。在专家看来,长沙市拥有丰富的历史文化资源,未来可联合演唱会主办方开展相关合作,面向演唱会观众设计文化体验套餐,推出本地特色观光游、当地特色餐厅推荐、文化展览等,鼓励游客在演唱会期间融入当地文化,丰富旅游体验等。

接下来,长沙还可加强演唱会与湖南卫视娱乐文化、粉丝文化、本土综艺文化与演艺文化的结合,推出更具针对性的旅游线路、产品,如引导歌迷在看演出之余观看长沙互动演艺秀、脱口秀、歌厅等演出场所;打卡马栏山、湖南卫视等综艺录制地标,加强歌迷对长沙的用户黏性。

## “跟着演唱会奔赴一座城”系列报道4

## 持续引入高质量演出

“周杰伦风潮”只有4天,但长沙演唱会经济还要持续下去。以优质演出引流,带动综合消费,已显示出“乘数效应”。

这启发我们,一方面可引入高品质演出产品,吸引更多具有号召力的歌手来长开演,并与相关演出公司开展合作,结合长沙城市文化特色,打造城市特色演出产品、城市特色IP等,持续推动“民生+演出+产业”融合发展,使演出产品既能链接民众生活,又能链接城市产业,持续发挥演艺活动对城市消费、经济带动作用;另一方面,应鼓励更多剧场、园区街区、商业综合体等活化空间、丰富演出业态,打造更多文旅商旅深度融合的创新性驻场演出或体验场景。

有业内专家就分析,长沙目前经常举办明星演唱会、音乐节的场馆有贺龙体育中心、湖南国际会展中心、长沙国际会展中心、梅溪湖艺术中心等地,长沙可挖掘这些场地的潜力,提升高端演唱会引入力度,变演唱会之城的“网红”为长红,提升歌迷的“复购率”。长沙还可通过补贴、税收减免等方式,鼓励本土演出经纪公司发展。

值得期待的是,在6月、7月,长沙还将有薛之谦、王心凌、徐佳莹、巫启贤、草莓音乐节等一波明星演唱会、音乐节将上线。来自永州的露露就表示:“之前杨千嬅演唱会我来长沙看了,周杰伦我也是在长沙看的,接下来的薛之谦我也会来长沙。”

民间戏曲文化交流活动在长沙实验剧场举行,直播平台5万人同时在线

## 六大花鼓戏一次看个遍

长沙晚报6月3日讯(全媒体记者 尹玮 郑湘平)6月3日晚,湖南民间戏曲文化交流活动“2024首届乡村振兴看花鼓 艺海百花在民间”在长沙实验剧场举行。湖南六大花鼓戏齐聚一堂,抖音平台同步直播,让这场戏曲盛会走进千家万户。

长沙花鼓戏、邵阳花鼓戏、衡州花鼓戏、常德花鼓戏、岳阳花鼓戏、零陵花鼓戏,既有共性,也有个性。不过对于大多数人而言,很少有机会能在一台演出里同时一窥它们的精华。湖南民间戏曲文化交流活动“2024首届乡村振兴看花鼓 艺海百花在民间”就提供了这样宝贵的机会。当晚,抖音评论区热闹非凡,同时在线观看人数达5万,大家守在屏幕前等着家乡戏的开锣。零陵花鼓戏《破瓜记》、衡州花鼓戏《七层花楼》、邵阳花鼓戏《对脚迹》、岳阳花鼓戏《珍珠衫》、长沙花鼓戏《补锅》……20余个节目表演下来,来自三湘四水的优美旋律,着实让大家一饱耳福。

“十指尖尖把茶采,采起细茶转家园。”一曲欢快旋律,配合绝活“打杯子”,尽情施展长沙花鼓戏魅力。来自长沙市花鼓戏保护传承中心的青年演员、戏曲主播“花鼓戏一东”陈雨晴,正和花小伙伴们共同表演《采茶调》。这也是陈雨晴的网络成名作,她们在演唱的同时,还要表演“打杯子”。只见四只秀气的白瓷杯,优雅地叠放于双手指尖,相互敲击,清脆动听,看得人心都悬到了嗓子眼——可千万别手一抖,杯子掉地上打碎了。

一曲唱毕,来到台下的陈雨晴又紧张地关注起了整台演出的各方情况。原来她不仅是当晚的主演之一,也是这次活动的总策划。创意之源,正是陈雨晴对湖南花鼓戏的那份执着与热爱。

2019年,陈雨晴因缘际会地开设了抖音账号,又意外因一段打杯子视频而出圈,一次就收获近400万浏览量,成为市花第一个吃螃蟹的网红主播。2022年9月,市花进军抖音直播,首场就一炮而红,收获350万观众。“湖南花鼓戏之一的长沙花鼓



陈雨晴在演出。  
长沙晚报通讯员 刘佳 摄

戏火爆出圈,登上顶端,如果集湖南六大花鼓戏合力,那将是怎样惊人的传播效果啊?”在陈雨晴的心中,便萌生了这次湖南民间戏曲文化交流活动。

陈雨晴的创意得到了各方的肯定和支持。指导单位湖南省戏剧家协会,主办单位湖南省花鼓戏艺术研究会、长沙市群众艺术馆、长沙市花鼓戏保护传承中心、长沙市戏剧家协会、长沙市网络直播协会,都给予了全力支持。此外,省会花鼓戏名家李小嘉、刘赵黔、龙兰湘、胡建忠等,不仅肯定了年轻人的想法,而且亲自上台表演,共同力挺湖南花鼓戏这块金字招牌。

除了国有文艺院团的骨干在坚守外,还有很多活跃于民间的文艺工作者,他们共同在保护、传承、发扬湖南花鼓戏艺术方面扮演着不可或缺的重要角色。“我们希望借助这次活动契机,让更多湖南花鼓戏人各展其能,各尽其能,投身乡村振兴的时代热潮。”陈雨晴说,一方面可以创作更多反映当代乡村生活的文艺精品,另一方面促进与旅游等相关产业融合,“湖南花鼓戏有着悠长历史、厚重底蕴,赋能乡村振兴,我相信我们广大湖南花鼓戏人大有可为。”

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/肖应林

## 健康

随着健身风潮的兴起,不少年轻人为了更好地运动塑形吃起了蛋白粉,专家提醒:

# 蛋白粉吃太多,小心肾脏负担重

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 吴靖

近日,“26岁女生为健身狂吃蛋白粉,导致肾功能严重异常”的新闻冲上热搜,引发网友热议。随着健身风潮的兴起,不少年轻人为了更好地运动塑形吃起了蛋白粉。湖南省人民医院肾内科主任医师殷薇提醒,蛋白粉作为一种蛋白质的补充剂,不是所有人都适合吃,过度摄入蛋白粉可能会加重肾脏负担。

## 每顿加两大勺蛋白粉 他增肌6公斤却肾功能异常

据报道,26岁的小杨(化名)身材苗条,却对自己的健康颇感担忧,于是报了瑜伽班、健身私教班和游泳班,并自行购买了一堆蛋白粉等营养品。过了一段时间,小杨感觉精神状态反而不如前,便来到医院就诊。她的生化检查报告显示:血肌酐159微摩尔/升(正常参考值,女性44~97微摩尔/升),尿素氮30毫摩尔/升(正常参考值3.2~7.1毫摩尔/升),肾功能指标严重异常。通过详细询问,医生分析主要是小杨突然间加大运动量导致身体过于疲惫、免疫功能迅速下降,同时每日摄入多达50克的蛋白粉和过量维生素,加重了肾脏负担。

最近,28岁的小王在女友的陪同下来到医院就诊,拿到检查报告单的他看着上面的箭头陷入了疑惑,报告单上赫然写着:尿蛋白1+,血肌酐136微摩尔/升(正常参考值,男性53~106微摩尔/升),提示肾功能异常。小王身高1.8米,体重80公斤,工作忙碌的他坚

持健身且一周锻炼5天,每天摄入的都是肉、蛋、奶尤其是牛肉,每顿还要再吃两大勺蛋白粉。一年不到,小王成功增肌6公斤却“肾损伤”了。

“先暂停高强度健身,不额外补充蛋白粉等,过一段时间再来检查,看指标是否下降,如果指标还是偏高,就要引起重视。”医生告诉小王,肾脏病早期的临床表现很隐匿,往往没有明显症状,一旦出现症状就会来势凶猛。筛查早期肾脏病最简单的方法是查尿常规,能及早发现蛋白尿或镜下血尿;其次是抽血查肾功能,血肌酐是衡量肾功能好坏的参考指标之一,血肌酐升高或表明肾功能已受损。

健身之后补充蛋白粉,提高免疫力补充蛋白粉……近年来,蛋白粉在人们心中似乎成了“健康”的代名词。但临床上被蛋白粉“误伤”的患者不在少数。殷薇提醒,高强度运动后摄入大量蛋白粉、饮水少,容易引起痛风发作及急性肾小管损伤等。

## 过度摄入蛋白粉会加重肾脏负担

蛋白质是身体维持健康和正常功能所必需的重要营养素,对于肌肉生长、修复和其他身体功能至关重要。一般来说,适量合理的蛋白粉摄入并不会导致肾损伤。如果摄入蛋白粉的量过大,或者个体存在特定的健康问题,如肝硬化、肾功能不全,可能会增加肝肾负担。

“人体摄入过多的蛋白质,并不能完全吸收。蛋白质水解生成的氨基酸脱氨,经过肝脏解毒生成尿素氮等废物,这些废物会影响肾小球内外的渗透压,增加肾小球内压力,增加尿中草酸和尿酸含量,使泌尿系统结石和痛风的发生风险增加,长久以往会造成肾功能的损害。”殷薇解释,尤其是肾功能受损时,肾脏排泄代谢废物的能力减退,尿素氮、肌酐等

蛋白质分解代谢产物在血中堆积,毒素增加会出现身体不适和生化检查异常。高蛋白饮食会造成消化吸收障碍,没吸收的蛋白质在肠道细菌的作用下,产生大量的含氮类废物,如果肝脏不能及时解毒,尤其是肝功能受损的患者,毒物通过血脑屏障,会出现呕吐、头晕、心慌症状,甚至昏迷等。另外,长期高蛋白饮食会增加尿钙的排出量造成钙流失,不利于骨骼的健康。

“对于大多数人而言,适量的蛋白质摄入是安全的,但最好在增加蛋白质摄入之前咨询专业医生或营养师。”殷薇表示,进行高强度健身,同时服用蛋白粉的人,应定期检查尿常规和肝功能。

## 按照体重和运动量 科学合理补充蛋白质

殷薇表示,蛋白粉作为一种蛋白质补充剂,不是所有人都适合吃,它的应用对象主要是某些疾病群体和处于特定生理及年龄阶段的个体。

具体而言,蛋白粉主要适用于因创伤、烧伤、大面积皮肤溃烂的患者,或者外科大手术后、肿瘤放疗和化疗后导致蛋白质重度亏损、机体处于负氮平衡状态的患者;也可用于因神经性厌食、功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入或吸收不足的患者;处于生长发育期的少年儿童、妊娠期哺乳期妇女及胃肠道功能较弱的老年人,也可适当食用蛋白粉,补充蛋白质。

对健康成年人来说,合理膳食一般是不会导致蛋白质缺乏的。合理膳食是指一天中的食物摄入比例合理,品种齐全。按《中国居民膳食指南》推荐的每日食物种类和用量(谷薯类250~400克,蔬菜类300~500克,水果类200~350克,禽畜肉40~75克,水产品40~75克,蛋类40~50克,奶及奶制品300克,大豆及坚果类25~30克),基本已经摄入了充足的蛋白质,没有必要补充蛋白粉了。

需要提醒的是,以下人群要慎重食用蛋白粉:婴幼儿,食用蛋白粉难以消化,可能还会导致过敏、呕吐和腹泻;肝功能不好的,蛋白质需要经过肝脏和肾脏代谢,大量服用蛋白粉产生的废物,使得肝脏和肾脏超负荷工作,会加重肝肾功能损伤;痛风患者,需要减少嘌呤的摄入量,有些蛋白粉的主要成分是大豆蛋白,含有大量的嘌呤,如大量食用蛋白粉会增加体内的尿酸,引发痛风或使症状加重。

运动或增肌者补充蛋白质需科学合理,应根据运动训练项目不同,制定个性化的蛋白质补充方案,还应注意以下事项:运动量应与蛋



白质摄入量大体相当,随运动量的大小而增减蛋白质的摄入量;运动量与膳食中糖、蛋白质、脂肪三种总能量的摄取比例应适宜,摄入过多的蛋白质将转化为脂肪在体内贮存,从而导致肥胖;如果膳食增加了蛋白质,必须相应增加饮水量,因为蛋白质代谢比糖和脂肪代谢需要更多的水。

判断自己是否食用过量蛋白质,最简单的方法就是按照体重和运动量来吃:低运动量(大多是坐姿工作),体重(公斤)乘以0.8克为应摄入蛋白质量;中运动量(1小时左右运动量,或劳力型工作),体重乘以1.3克为应摄入蛋白质量;高运动量(高强度训练或健身),体重乘以1.8克为应摄入蛋白质量。

## 夏天手上长水疱还发痒,怎么回事?

可能患上了汗疱疹,避免复发除了用药,日常还要做好防护

长沙晚报6月3日讯

(全媒体记者 徐媛 通讯员 谢潇潇)炎热的夏天一到,一些人手上就冒出一颗颗小小的、透明的水疱,还会引起一阵阵瘙痒。经常做家务的张阿姨记起,去年这个时候她的手上就长了水疱,怎么一到夏天就复发?湖南妇女儿童医院皮肤科医师刘浪提醒,出现这些情况,可能是被汗疱疹缠上了。

汗疱疹,又叫汗疱疹样湿疹,出汗障碍疹,是一种常见的皮肤病。它常出现在手掌、脚掌、手指脚趾侧面等部位;而且,长了汗疱疹的位置,一般还会“附赠”剧烈瘙痒的症状。

“汗疱疹虽然痒,但没有传染性,不过它会反复发作。”刘浪介绍,虽然汗疱疹的发病机制还不明确,但它具有一定的季节性,经常在春夏之交的时候出现,天气越热,症状越重。这可能跟夏天手部温度高、潮湿以及出汗多相关。此外,季节交替的时候,人容易接触到花粉等过敏原,气温和湿度的变化也比较大,外界刺激多,皮肤不适应时也可能诱发汗疱疹。

一般来说,汗疱疹的发作与以下因素有关:遗传,有家族史的人更容易被汗疱疹盯上;环境,比如气候变化、季节交替等;压力,情绪紧张、压力

大,可能会诱发或加重汗疱疹的情况;过敏,比如对镍、铬等金属或者某些化学物质等过敏,也可能导致汗疱疹;感染,比如真菌感染等。

一些患者看着透明的疱疹,忍不住想用针扎破它。刘浪提醒,针扎的伤口虽然很小,但可能会导致伤口感染,所以不建议扎破。如果发现疑似汗疱疹的症状,建议及时就医,在医生的指导下使用相关药物治疗,如抗组胺类药物、糖皮质激素类药物、炉甘石洗剂、尿素软膏等。

除了用药,还要注意做好防护,避免复发:不要搔抓水疱,防止弄破伤口引发感染;定期用温水清洗水疱部位,并用干净的布轻轻拍干,保持手、脚皮肤洁净干爽;洗手、洗澡以后,可以使用温和的保湿霜或乳液涂擦手、脚部位,保持皮肤湿润,但要避免使用含有香料或酒精的产品;做家务时最好戴上手套,避免双手长时间浸泡在水里,也避免弄破水疱;日常要避免接触刺激性强的肥皂、洗涤剂、溶剂、染发剂、酸性食物以及其他过敏原;尽量不要戴戒指,戒指内侧接触的局部皮肤可能因为潮湿更容易出现水疱;适当运动,清淡饮食,调整情绪,保持心情愉快。