

# nightwalk 是夏夜最city的事

长沙晚报7月15日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“整个宇宙都在为我闪烁。”近日,游客冯女士以浏阳天空剧院天幕上的烟花秀为背景,说出了这句《三体》中的名台词。夏日炎炎,白天天气很高,nightwalk(夜游)成了时尚。长沙各大景区也延长时间,推出了五花八门的夜场活动。夜经济与文旅的双向奔赴,也造就了星城大地的nightwalk盛宴。



湘江欢乐海洋公园夏日开启夜场活动,不少家长带着放暑假的孩子来游玩。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

## 烟花秀撞上电音派对

暑假期间,湘江欢乐海洋公园开启“极地动物狂欢节”奇趣夜场,打造“海洋动物奇妙派对”,星光璀璨鲸海大巡游、尖叫狂欢夜、“趣极地,浪!”奇妙音乐歌会、极地梦幻泡泡寻宝、喷雪狂欢、冰川寻宝、“极”趣萌宠互动等内容丰富、趣味十足的演艺表演和主题活动,为市民游客提供清凉欢乐的暑期游玩好去处。

在湘江欢乐海洋公园的不远处,湘江欢乐城欢乐水寨也开启了夏夜狂欢,园内悬浮电音舞台全面升级,更吸睛的舞台造型、更酷炫的灯光效果将水世界的夜晚点缀得如梦似幻。

13日晚,“焰遇·庆余年”大型沉浸式烟花秀在湖南浏阳天空剧院正式上演,这场表演不仅重现了热播剧《庆余年》中的经典场景,央视春晚长沙分会场上演的“七彩祥云”烟花也限定返场,更是惊呆了全场的小伙伴。

长沙世界之窗、长沙方特东方神画等景区也纷纷推出夜场活动。

暑假期间,长沙文旅迎来了客流高峰,为来自全国各地的游客能清凉出游、玩得尽兴,各大景区也纷纷调整“作息”、延长了营业时间。

据工作人员介绍,湘江欢乐海洋公园暑期的营业时间从9:30至21:00,周末营业时间延长至21:30。夜场票检票时间16:00开启,闭园前1小时停止入园。暑假期间,园区特别推

作为世界“媒体艺术之都”的长沙,夏夜里的nightwalk怎么少得了各种演唱会与音乐节的身影呢?

13日晚,“2024无限宠AI——青春芒果夜暨动感地带芒果卡周年音乐盛典”就在长沙贺龙体育中心体育场进行。这场音乐盛宴以青春为纽带,连接起不同国家和地区的青年文化,传递出中国青年的声音和故事。澳大利亚歌手蕾恩卡(Lenka)与中国歌手尚雯婕共同唱响《Trouble is a friend》,中外合作体现文化交流共

## 景区纷纷延长营业时间

出极地动物狂欢节夜场单人票、亲子票、家庭票、大学生票等多票种,最低仅需98元,即可畅玩欢乐海洋各项设施。欢乐水寨夜场营业时间也延长至21:30,夜场票检票时间为16:30至20:00。园区正门口即为地铁3号线西环线“大王山站”,游客可乘坐地铁通达全城,便捷往返。

湖南博物院主场馆(长沙市东

风路50号)整个暑期延长开放至20:30(19:00停止入馆),延时开放时段每天增加预约名额5000人。长沙世界之窗、长沙方特东方神画等景区开放更多购票途径,减少市民游客排队购票时间,增设暑期水城游玩项目。漫漫长夜,去长沙景区来一场nightwalk,是夏夜里最city的事。

## 音乐节和晚会璀璨夜空

通,让音乐成为无国界的语言。摩洛哥裔加拿大籍歌手凡希亚(Faouzia)与中国歌手刘聪共同演绎中文歌曲《来自天堂的魔鬼mix没钥匙的锁》,让全球观众在歌声中感受到文化的包容性与多元性。

后续,以本场音乐盛典为起点,即日起至21日,还将有青春派对音乐节等“青春芒果节”系列活动。C-block、黄宣、魔动闪霸等从各大音综走出来的音乐大咖,将唱响马栏山鸭嘴公园。炎

炎夏夜,如果有什么比景区、游乐场nightwalk更值得期待的,那一定是去嗨一场音乐节了。

“长沙之夜”露天文艺晚会也正在长沙滨江文化园文化广场火热举行,本土文艺院团的免费演出,为这个夏夜带来了更多璀璨的色彩。



# 观众都涌过来了

## 长沙市群文轻骑队走基层

● 长沙晚报全媒体记者 郑湘平

说长沙市群众文艺藏龙卧虎、人才辈出一点都不为过,新的表演形式层出不穷,屡屡给人眼前一亮的感觉。你可见过把花鼓戏唱得比京剧还有气势?把长沙话的顺口溜讲得比普通话还字正腔圆?一群50多岁的大妈演绎出肤白貌美大长腿的气场?

只能说,长沙群文演出一年三百场,场场有“奇葩”。12日下午,长沙市群众文艺轻骑队走基层活动来到长沙县江背镇,群文工作者们的精彩表现,让台下观众“追着烈日跑”,直到夕阳西下,干饭人忘了归程。

## 场内风机降温 场外酒庄蹭粉

“梅花香自苦寒来,电扇对着观众吹。打油诗一首先送给现场的观众们。”(掌声)

好吧,以上纯属记者杜撰的剧本台词,其实,12日的现场,原本定于16时30分开始的演出,因太阳迟迟不肯下山,一直延迟到17时15分才开始。演员却没闲着,在市群艺馆导演们的指挥调度下,一个节目接一个节目走台,演员们即使汗流浹背,也一丝不苟。

这会儿还是下午5时,烈日还在顽强地站岗。现场提前准备了4台大风机,记者提前就瞄

好了一台风机的位置,只等开场发言结束就坐过去。

当记者回头时,发现后方的两台风机旁已经围满了人。原本在场地中提前为观众准备的长凳,已经被拖到了这里;后面的乌川酒庄也非常有眼色,及时拿出店里的多板凳送到观众手中,刷了个脸熟,蹭了波流量。

打了声招呼后,记者觉得一张长凳空位坐下,而长凳的“原主人”只是头也不回地应了一声,眼光却直勾勾地盯着台上的表演。

## “绝代双骄”惊艳 主持人粉丝欢喜入群

杜凯是长沙群艺馆新引进的文艺骨干,擅长各种乐器,这次带来的节目是数来宝《胡服与伙夫》。他时而用普通话讲这是一个新四军的逸闻,时而用各种方言穿插调侃,把当年带着革命浪漫主义色彩的故事呈现出来。“胡服”听成“伙夫”的误会,把湖南人“HF”不分的口音描述得笑料百出。

在杜凯一本正经的胡说八道中,长沙群艺馆的“千万流量”大咖——李冠登场。早知李冠大名的观众这时已经顾不得烈日当空,纷纷往中心场地挤了过去。

一曲《梅花赋》,虽然没有穿戏服,李冠一招一式极尽英俊爽朗,既表现梅花临风俏立的动人,更刻画梅花傲雪斗雪的精神,真应了直播间里粉丝的神评:“李冠妖娆起来还有女人什么事?”“因为不是在直播间教学,这次李冠在表演中更多地展示了刚劲有力的部分,有如杨桂英挂帅时的飒爽英姿。”

“好man”的惊呼从“擅离职守”、跑到台下拿出手机拍照的主持人白杨、张群英口中喊了出来。好吧,直播间的粉丝坑位让给你了。

## 肤白貌美170 大气乖巧小萝莉

京剧《沙家浜》已经广为人知,而长沙县文艺馆的李阳却展现了《沙家浜》的花鼓韵味。一身戎装的新四军指战员装扮,虽然是在“沙奶奶”家养伤,但威武霸气在他的唱段中表露无遗。

因为是在“自己的地盘”上演出,如何让花鼓戏展现出京剧一样的大气,这也让李阳想破了脑袋。一时想不到办法的李阳只能“回家找家长”了。于是他的妈妈、望城文化馆的朱玲琳被挂上阵出演“沙奶奶”:小子,在外面你再霸气,在老娘面前你就是

我的崽。

一段向“沙奶奶”提建议的演出,李阳像个乖巧的孩子,小心翼翼地批评“沙奶奶”把伤员照顾得太好了,“如何上阵把杀”。

既然李阳担心无法“上阵杀敌”,那就看我们的“170模特队”上台大杀四方。

当这群人均1米70的大姐走上台,台下观众只恨当时贪恋凉快,没有占据台下的中央位置。这气场,这身段,只盼着她们略带冷峻的眼光能掠过自己。这一刻,你会明白,原来肤白貌美大长腿不是年轻人的专有词汇。

## 健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/李乐

# 男子一月骤减15公斤,日渐消瘦并非减肥

克罗恩病临床表现:腹部疼痛痉挛、慢性腹泻、体重减轻等,且容易反复发作

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 罗丹 高娟

一男子一个月体重骤减15公斤,而他并非是有意识减肥。暴瘦的原因、过程和后果让这名男子苦不堪言,原来是患上“绿色癌症”克罗恩病。其发病原因是什么?有哪些具体症状?如何对其进行健康管理?湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)肛肠三科副主任医师 李克亚为大家进行了详细解答。

## 一个月暴瘦15公斤,原来患上克罗恩病

来自湘潭的小王(化名)近一个月体内体重骤减了15公斤,同时伴有反复发热、腹泻、腹痛的症状,肛周疼痛伴分泌物溢出。在当地医院治疗了半个月,病情一直未见好转,于是辗转来到湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)肛肠三科。李克亚接诊后,为患者完善了一系列检查,诊断其为:高位复杂性肛瘘、克罗恩病。

在为患者实施了肛瘘挂线手术,并系统进行生物制剂治疗后,再经过半个月的精心护理,患者病情得到了良好的控制。

当时,医护人员了解到患者家境特殊,父母是聋哑人,所有家庭负担都压在了患者身上。于是科室决定免去患者的部分住院费用,免费给患者提供换药,直到患者伤口痊愈。出院前,医护人员还赠送了一束由清热燥湿、活血化痰、止痛镇痛的复方芩柏颗粒制成的“特殊花束”,伴换药卡制作的“绿叶”送予患者,体现着浓浓的医患情谊。目前患者顺利出院,为感谢医护人员的关爱,患者家属也送来了锦旗。

克罗恩病到底是一种什么病?李克亚解释,克罗恩病是一种病因未明确的慢性透壁性炎症性肠病,可累及整个消化道,最常累及部位为末端回肠、结肠和肛周。克罗恩病有“不死的癌症”“绿色癌症”之称,目前在我国的病例越来越多。该疾病诊治复杂、反复发作、病程长、难根治,成为当代消化医学的难题和社会问题,虽不致命但严重影响患者的生活质量,因此被称为“绿色癌症”。



插画/余宁山

## 病因暂不明,腹痛腹泻体重减轻为主要表现

李克亚介绍,克罗恩病的临床表现主要为:腹部疼痛痉挛、慢性腹泻、体重减轻、便血、黏液便等,并且容易反复发作。

腹泻时,多为糊状,伴有血便,病变累及下段结肠或肛门直肠者,可有黏液血便及里急后重的感觉。腹部可能出现包块,10%~20%的病人,是由于肠粘连、肠壁增厚、肠系膜淋巴结肿大、内瘘或局部脓肿形成所致,多位于右下腹与脐周。

肛周周围病变,包括肛周周围瘘管、脓肿及肛裂等病变,是较为常见且特异的临床表现,是因透壁性炎症病变穿透肠壁全层至肠外组织

或器官而成。瘘管分内瘘和外瘘,前者可通向其他肠段、肠系膜、膀胱、输尿管、阴道、腹膜后等处,后者通向腹腔或肛周皮肤。有时,肛周病变可为克罗恩病的首发症状。

全身有发热、体重下降和营养不良等表现。发热与肠道炎症活动及继发感染有关;营养不良由慢性腹泻、食欲减退及慢性消耗等因素所致,主要表现为体重下降、贫血、低蛋白血症和维生素缺乏等表现。青春期前发病者,常有生长发育迟滞。

李克亚表示,克罗恩病的确切病因目前暂不明,以前人们怀疑是膳食和压力的原因,但据临床观察,这些因素可能加重但不引起克罗恩病。其他因素如遗传、免疫系统功能异常等,可能相关。年龄。任何年龄段都可能得克罗恩病,但年轻时更容易得这个病,

多数患有克罗恩病的人是在30岁以前被诊断出来的。

家族史。如果家中父母、兄弟姐妹或孩子等直系亲属患有该病,自己的患病风险会高些。有1/5的克罗恩病患者,其家庭成员患有该病。

吸烟。这是患克罗恩病最重要的可控风险因素,吸烟会导致该病加重,增加手术的风险。

非甾体抗炎药。包括布洛芬、萘普生、双氯芬酸钠等,这些药物虽不会直接导致克罗恩病,但会造成肠道炎症,使克罗恩病恶化。

该病的治疗和预后,由于没有明确具体病因,在治疗上缺乏有效的根治手段,目前临床上多采用药物治疗缓解疾病症状,预防并发症,阻止肠道病向重症发展。药物治疗无效,或存在完全性肠梗阻、急性穿孔、难以控制的大出血等严重并发症者,可考虑手术治疗。

暑假是孩子近视的“加速期”

长沙疾控提醒:

守护明亮双眸,每天

户外活动不少于2小时

长沙晚报7月15日讯(全媒体记者

杨云龙 通讯员 刘倩雯 实习生 张文艺)用电脑上网课、刷手机看视频、打手机游戏、躺在沙发上追电视剧……随着孩子持续近距离用眼强度加大,加上缺乏户外运动、作息不规律,暑假成为孩子近视的“加速期”。如何让孩子在享受假期愉悦时光的同时,有效防范因过度使用电子产品和生活动作紊乱带来的视力风险,成为家长最关注的问题。近日,长沙市疾控中心提醒,在近视防控的相关手段中,防控效果突出、性价比最高的是充足的户外户外活动。

户外活动多长时间,对近视防控有效?长沙市疾控中心提醒,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控措施。一般建议每天户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小时以上。户外活动的关键是“户外”,要保证活动空间有充分的视野广度,而不是活动内容、方式和强度等。

天气炎热不想出门,室内活动可以吗?长沙市疾控中心提醒,室内视野不开阔,光照强度不够,防控效果不理想。户外光照充足,这是预防近视的关键。夏季天气炎热,户外活动要注意避暑防晒,建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行户外活动。

阴天户外活动对防控近视有效吗?长沙市疾控中心提醒,阴天户外的光照强度比室内大,户外视野范围较室内更广阔,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

有哪些可以推荐的户外活动?长沙市疾控中心提醒,球类运动是优先推荐的户外活动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼眼肌、睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外活动方式。