



《江天暮雪》演出场景均为受访者供图

橘子洲·江天暮雪文化园从五个方面全面提升,开启全新观演体验

翻开千年湖湘美学画卷

长沙晚报11月2日讯(全媒体记者 宁莎鸥)潇湘八景之一的“江天暮雪”再现湘江畔。11月6日,经过重新打造,橘子洲·江天暮雪文化园将正式开门迎客。记者2日专访了负责该项目的主创人员,提前了解了文化园的新亮点。



江天暮雪文化园位于橘子洲拱极楼、江神庙区域,分为湖湘风物市集、湖湘美学光影剧场两个组团。依托潇湘八景之“江天暮雪”历史精髓,以湖湘文化为根基,以数字艺术为媒介,呈现了湖湘文化中宋朝的多个精彩片段。

置身园中,你可以与苏轼、米芾共饮,体验流觞曲水的浪漫;与朱熹、张栻探寻湖湘理学的智慧;见证秦观与王幼幼惺惺相惜的爱恋。

重装登场后文化园有哪些提升呢?“我们认为,至少有五大方面的升级。”负责该项目的李彦导演团队执行总导演刘曦雨介绍。内容方面,之前是一条线贯穿始终,这次主要是在脉络上从观画到入画同步开启四条故事线,分别展开湖湘文化

目前,该项目正在“超前点映”内测阶段。“有一部分先对外开放,接下来我们的大剧场部分也将推出,打造完整的江天暮雪2.0版本。”刘曦雨介绍,“预计将在元旦期间开放,分为两个板块,前面是戏剧板

五大方面升级 开启全新观演体验

至情、至义、至用、至美的惊鸿一瞥。观众在观演的过程完成从观画到入画的剧情体验,穿越千年,与剧中人共赴一场江天暮雪。

观演空间也得到升级。江天暮雪园区达到3万平方米,将园区内已有的建筑空间最大化利用,通过聚焦湖湘文化的美学印记,将来制潭州的一器一物、一窗一景、一砖一瓦深度考究,在已有的空间内有机改造,借景还境,让观众行进中去穿越千年。

技术方面,作为橘洲首个湖湘美学的剧场,《江天暮雪》经历了建筑、园林、技术、机械等多工种设计团队历经一年的研发创作,同时潜藏式水景舞台矩阵等专利研发上都与演出内容精密结合,实现了数字化控制与

大剧场小剧场整合 2.0完整版即将上线

块,之后就是秀的板块,我们也非常期待在接下来的时间中继续优化打磨,能够把大剧场和小剧场一同整合好,然后推向市场,面向观众。”

“如果橘子洲的湘南是中国半部近代史的话,湘北就是千年的中国文

艺术化呈现的创新融合,为观众打造一个虚实交换、可坐、可看、可游走、可互动的穿越奇幻剧场。

观众动线得到了丰富。在经过数次的内部测试、内容故事线以及观众动线研发,现在的《江天暮雪》可完成并联式观演,兼顾白天与夜晚场。

文化背景也得到提升。历朝历代有无数文人墨客或是画过江天暮雪的画,或是写过江天暮雪的诗,或是谱过江天暮雪的曲。此次通过提炼宏大背景下的小人物——“蓑笠翁”,让观众有可共情的参照物,随即再走入画背后的故事中,去感受蓑笠翁可能是你我的体验。此次以千人千画的江天暮雪为背景,构建“每个人心中都有一幅江天暮雪”的情境。

化历史。”刘曦雨表示。据悉,演出每日将有望上演6场,每场观众超过300人,全天引流在2000人以上。制作团队希望把它打造成湖湘文化新的会客厅。观众游客可通过长沙江天暮雪官方公众号进行预约和购票。

中国辉煌足迹火炬传承跑 新长征系列赛·长沙站鸣枪 全国1600余名跑者畅跑橘子洲

长沙晚报11月2日讯(全媒体记者 宁莎鸥)2日上午,2024中国辉煌足迹火炬传承跑新长征系列赛·长沙站鸣枪开赛。来自全国各地的1600余名跑者相聚在橘子洲头高喷广场,用跑步的方式纪念长征、缅怀先烈,感受时代脉搏,传承长征精神。

由国家体育总局社会体育指导中心批准的“中国辉煌足迹火炬传承跑新长征系列赛”首站落地于长沙,赛事也特意将比赛场地选在了橘子洲,起终点均设置在橘子洲高喷广场,奔跑于秋日暖阳下的橘子洲上,让不少跑者感觉舒畅,“今天的天气特别适合户外运动,微微的江风吹来,我

们可以在橘子洲上畅快奔跑,在享受比赛的同时,也能够近距离欣赏橘子洲秋日胜景,心情也是格外愉悦”。

本届新长征赛设置12.5公里、7.1公里、4公里三个项目。经过激烈角逐,孙宗扬成以40分26秒的成绩斩获12.5公里男子组冠军,谭奇、谭增利分获该组别的亚军和季军;女子组12.5公里冠军被王文秀摘得,其比赛成绩为47分27秒,熊思思、汪沙沙分获女子组亚军和季军。

本次赛事由国家体育总局社会体育指导中心、全民健身活动推广与指导委员会、湖南省体育局主办,湖南省社会体育指导服务中心承办。

市乡村欢乐跑柏加站报名开启 用脚步丈量“花木之乡”

长沙晚报11月2日讯(全媒体记者 赵紫名)11月1日,“花开四季·柏加”争鸣”长沙第二届乡村欢乐跑暨四季花海跑(柏加站)(下称“柏加欢乐跑”)报名正式开启。作为今年四季花海跑系列赛事的最后一站,柏加欢乐跑将于11月24日在浏阳市柏加镇起跑。跑友可通过“长沙市乡村欢乐跑”官方微信公众号报名,800个名额报满即止。

柏加镇距离长沙市区约40分钟车程,是中南六省最大的花木集散地,素有“花木之乡”的美称。柏加镇毗邻浏阳河的第三道湾(古称“八斗湾”),大大小小的苗圃园林铺满了笔直的景观大道,三万多亩花木将柏加镇点缀成翠绿的海洋。

本次柏加欢乐跑赛道长约10公里,起终点均设在中国

浏阳国际花卉苗木城,跑友们将有机会用脚步丈量驰名中外的花木景观赛道。赛事取男女前20名发放奖励。其中,男女冠军将获得总价值超4000元的现金和奖品。奖品种类丰富,包括了精美盆景等本地特产。跑满本年度四站比赛的跑友,还可参与抽奖活动,赢取惊喜大礼。

作为长沙市建设全国全民运动健身模范市的示范性品牌赛事,长沙市第二届乡村欢乐跑暨四季花海跑活动已举办3站。从长沙望城区茶亭镇,到宁乡市喻家坳乡,再到长沙县安沙镇,每一届赛事都在各地跑友中引起了热烈反响,赢得了良好口碑,参与总人数超3000名。赛事举办以来,体育赋能乡村振兴成效明显,有力推动了农文体旅融合,带动了当地消费和经济发展。

三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/欧艳

肺腺癌是肺癌的一种,更爱盯上这些人

专家提醒:早期筛查是预防肺腺癌的重要手段,高风险人群应每年进行一次胸部低剂量螺旋CT筛查

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日,“前央视主持人顾国宁去世,年仅46岁”冲上热搜,引发广泛关注,肺腺癌也进入大家的视野。与肺癌一字之差的肺腺癌是种什么病?它的发病因素有哪些?哪些人群、出现什么症状要警惕?如何防治?湖南省人民医院呼吸内科主任、主任医师蒋永亮进行了详细解答。

肺腺癌的发病率,近年来呈上升趋势

近日,一则令人扼腕痛惜的消息传来——年仅46岁的前央视主持人顾国宁,突发疾病不幸离世。随着消息逐渐传播,他的疾病也被部分好友透露。

几个月前,著名魔术师刘谦自述其在例行回诊时检查出“罹患肺腺癌零期”,已进行手术治疗,目前除了定期回诊外,他也戒掉多年烟瘾。

与肺癌一字之差的肺腺癌是种什么病?蒋永亮解释,肺癌根据病理分型可分为:小细胞肺癌、非小细胞肺癌(鳞癌、腺癌、大细胞癌等)。肺腺癌是肺癌的一种,属

于非小细胞癌,它起源于支气管黏膜上皮及黏液腺,发病相对隐匿,早期可能没有明显症状,有时表现为普通呼吸道疾病症状如咳嗽、咳痰等,往往在体检或因其他疾病就诊时被发现,因此容易被忽视。

随着病情的发展,肺腺癌患者可能会出现持续的咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、气促、呼吸困难等症状,部分患者还可能出现体重下降、乏力、食欲不振等全身症状。令人担忧的是,许多肺腺癌患者确诊时已处于中晚期,这与该病早期症状不明显有很大关系。

易患肺腺癌的人,多有这些共性

肺腺癌的病因目前尚不明确,但研究表明,肺腺癌的发生可能与下列因素有关:

吸烟:长期吸烟是肺腺癌的重要危险因素,包括主动吸烟和被动吸烟。由于肺部长期承受着尼古丁、焦油及多种有害化学物质的侵袭,会损伤肺部细胞,为肺腺癌的发生埋下隐患。

空气污染:长期暴露在污染的空气中,如工业废气、汽车尾气等,会增加患肺腺癌的风险。除了室外空气污染,室内微小环境的污染同样不可忽视,比如厨房煤

慢性肺部疾病:慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病、肺结核等慢性肺部疾病患者,肺部长期处于炎症和损伤状态。这种持续的病理过程不仅影响肺部的正常功

能,还可能促进肺部细胞的异常增生和突变。因此,这些患者相比健康人群,更容易患上肺腺癌。

其他因素:不良的生活习惯、长期熬夜、精神压力大等,饮食中长期缺乏维生素A、维生素B2、β-胡萝卜素和微量元素锌、硒等,也可能与肺腺癌的发生有关。

“通过多年观察,临床医生发现易患肺腺癌的人往往具有5个共同特征。比如,长期吸烟或经常接触二手烟,居住环境空气污染严重,有家族病史,长期接触致癌物质如甲醛、苯等装修污染物以及一些职业暴露因素,缺乏运动和不良饮食习惯。”蒋永亮说。



早期筛查是预防肺腺癌的重要手段

若患上肺腺癌,生存期有多长?肺腺癌患者的生存期因人而异,取决于多种因素,如病情的严重程度、治疗方法的选择、患者的身体状况等。早期肺腺癌患者如果能够及时接受规范的治疗,五年生存率相对较高。晚期肺腺癌患者的生存期则可能会受到一定影响。随着医疗技术的不断进步,通过综合治疗也可以延长患者的生存期,提高生活质量。

如何预防肺腺癌?蒋永亮表示,吸烟是导致肺腺癌的主要危险因素之一,戒烟是预防肺腺癌的重要措施;避免空气污染,尽量减少在污染严重的环境中停留的时间,外出时可佩戴口罩;从事高危职业的人群应加强职业防护,减少有害物质的接触;保持健康饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,多选择高蛋白、高维生素、清淡易消化的食物,减少油炸、高糖、辛辣

刺激、烟熏烧烤、腌制食物的摄入;增强免疫力,坚持适量的有氧运动,如快走、游泳、瑜伽等,有助于促进血液循环,提高身体抵抗力;保持良好的作息习惯,确保充足的睡眠,有助于身体各系统的修复与更新;定期体检,尤其是有肺腺癌家族史、长期吸烟、职业暴露等高风险人群,应定期进行肺部检查。

“对于高风险人群,早期筛查是预防肺腺癌的重要手段,如年龄45岁及以上,有吸烟史、职业暴露史、家族肺腺癌史或慢性肺部疾病史的人群,应每年进行一次胸部低剂量螺旋CT筛查。”蒋永亮提醒。国家卫生健康委近期印发的《肺癌筛查与早诊早治方案(2024版)》也指出,对肺癌高风险人群进行低剂量螺旋CT筛查,可以有效提高人群肺癌早期诊断率,降低死亡率。

入秋后皮肤痒痒 小心是特应性皮炎

此病容易在皮肤干燥季节反复发作,这些方法帮你缓解

长沙晚报11月2日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 谢潇潇)“医生,孩子老说皮肤痒,挠个不停,一直闹腾,这是怎么了?”“医生,你快给我开个药吧,痒得睡不着,皮都快被我挠破了!”进入秋季,气温下降,空气干燥,湖南妇女儿童医院皮肤科增加不少被皮肤痒痒困扰的患者。湖南妇女儿童医院皮肤科医师刘丽娟一看诊后,发现大部分患者都是特应性皮炎导致的痒痒难忍。

特应性皮炎是一种慢性、复发性、系统性的2型炎症性疾病,以干燥、痒痒和慢性湿疹样皮损为主要特征,患者容易长期遭受剧烈痒痒、严重皮损、睡眠中断等疾病困扰,严重影响身心健康和

生活质量。这种病在皮肤干燥的秋冬季容易复发,患病人群多为婴幼儿和老年人。”刘丽娟介绍,特应性皮炎首先是痒痒难忍,常常会影响患者的生活、工作和学习,很容易产生焦虑、烦躁、易怒等不良情绪。生长期的婴幼儿患上,甚至可能出现身高、体重落后的情况。为了缓解痒痒,很多人会忍不住剧烈搔抓,这又导致皮肤屏障进一步被破坏,产生各种皮损,加重病情,甚至发生皮肤感染、遗留色沉或疤痕等。

得了特应性皮炎应尽早就医,对症治疗,同时日常注意好这几点,能加快恢复。

1. 减少刺激:避免各种机械摩擦,比如搔抓、摩擦。避免化学物质刺激,比如毛制品、碱性物质、防腐剂等。及时清除汗液,避免饮酒和进食辛辣食物。
2. 环境适宜:避免长时间待在高温或干燥环境中。
3. 回避过敏原:回避吸入性过敏原,如尘螨、动物皮屑、花粉、真菌等,食物过敏原需进行检测,明确后进行规避。
4. 坚持使用修复皮肤屏障的医学护肤品(每天3次),痒痒缓解后可减少用量,但一定要长期坚持使用。
5. 避免过度洗浴、搓澡等行为。
6. 暴露部位要严格做好防晒。
7. 控制情绪,保持心情愉快。