

# “欧阳予倩”有了欧阳予倩的魂

## 音乐剧《倩之韵秋》在浏阳市欧阳予倩大剧场上演

长沙晚报11月9日讯(全媒体记者 郑湘平)第八届湖南艺术节新创大型舞台剧目展演继续进行,11月9日,音乐剧《倩之韵秋》在浏阳市欧阳予倩大剧场上演。

欧阳予倩走上“欧阳予倩”的舞台,从打算“悔婚逃离”到与妻子刘韵秋相知相爱,再到通过妻子的支持踏上戏剧人生之路。许多观众在看完《倩之韵秋》后,既为栩栩如生的欧阳予倩、刘韵秋舞台形象所打动,也为巧妙的剧情设计所吸引,更对该剧所体现出精神展开了激烈探讨,“一千个观众眼中有一千个‘欧阳予倩’”,感叹从此“欧阳予倩大剧场有了欧阳予倩的魂”。

### 一千个观众眼中有一千个“欧阳予倩”

欧阳予倩是中国著名戏剧艺术家、教育家,毕生创作编写话剧40余部,导演话剧50余出,创作、改编、修改戏曲剧本近50部,编、导影片13部,与中国京剧表演艺术大师梅兰芳合称为“南欧北海”。他以“开通智识、鼓舞精神”为宗旨,倡导艺术家应当站在时代前面,振奋民族斗志,开辟了戏剧新天地。

1905年冬,因不满清政府与日方勾结控制、取缔留学生,在日本留学的欧阳予倩愤然回国。车马拥挤、人流如织的东京海边码头,身着西装、提着皮箱的他与陆镜若走向停泊在码头的大型客轮。回国之后,他遵照父母之命与刘韵秋成婚。为成全欧阳予倩的艺术梦想,刘韵秋甘愿帮助夫君逃离“牢笼”,远走高飞。几年后,刘韵秋来到上海并参加了“五卅运动”,从此伴随欧阳予倩踏上了漫漫的戏剧人生之路……

随着《惜别东京》《双枫残月》《破茧成蝶》《哭诉柔肠》《美情初绽》《街市倩影》六个章节的展开,欧阳予倩与刘韵秋开始了

一段至真至纯的爱情故事。演员们美丽的容貌、婀娜的舞姿、优美的唱腔和悠扬动听的歌声征服了观众,现场不时响起热烈的掌声。

舞台上,欧阳予倩的扮演者杨君军的一段女声独白,“愿吾怀人,舟车靡从”,就如陶渊明一般,唱尽美好的愿望不能实现的叹息与无奈。此时,一身居家常服的刘韵秋依偎一旁,鼓掌之余还在一旁学着走起台步、舞起云手,十足的“小鸟依人”,展现出夫唱妇随的动人场景。

虽然欧阳予倩的成就在现在是受世人敬仰,但在当时,官宦人家出身的他却有个“伶人”梦,自然要饱受旁人的白眼。而在《倩之韵秋》里,一个他意想不到的人——被他“拒婚”的妻子刘韵秋却成了他最坚强的铁粉。刘韵秋鼓励他,不是所有的梦想都要“活在别人的眼里”。观众唐女士表示,“现在父母都希望子女成为什么样的人而忽略了孩子真正的梦想,不是每个孩子都能成为科学家的。”她认为《倩之韵秋》中,欧阳予倩的成长对当代的家庭教育也有借鉴意义。



《倩之韵秋》剧照



扫码看辣视频



欧阳予倩 伉俪情深。均为长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

### 以作品致敬欧阳予倩

“在中国的戏剧史上,欧阳予倩是集大成者,更是一座绕不开的丰碑。”《倩之韵秋》的艺术总监、编剧谭仲池介绍:“相对于歌剧,音乐剧更适应中国的年轻人。”这次《倩之韵秋》成功走上舞台,走上第八届湖南艺术节,他表示自己的心态可以用“致敬”二字来形容。

“小故事,大启发。选取这个素材进行创作,不仅能让人们更多地了解欧阳予倩成名成家前的心路历程与成长轨迹,同时也塑造了刘韵秋这位年轻的知识女性冲破传统观念、无怨无悔支持另一半献身艺术的典型人物形象。他们的故事在当代有很强的示范意义,志同道合的爱人在一起是可以成就彼此的。”此外,浏阳不仅出“大家”“名家”,同样也走出了刘韵秋这样了不起的普通人。而以音乐剧的形式呈现,则会更加轻松活泼,能让观众尤其是年轻人喜欢。大到第五个章节欧阳予倩出演《热血》中的托斯卡,以戏中戏的方式隐喻欧阳予倩和刘韵秋的爱情及对艺术的执着,小到浏阳河、山城、老宅及双枫浦石拱桥等浏阳特色场景的设置,都

是经过了精心设计的。值得一提的是,剧中欧阳予倩将谭嗣同视为崇敬之人,这都有现实的写照意义。”谭仲池说。

“作为一名艺术后辈,我早就对欧阳先生其人其事有所了解。这次能够导演这场音乐剧,既是荣幸也是一种鞭策。”《倩之韵秋》的总导演是青年音乐剧导演刘书瑞,毕业于上海音乐学院音乐戏剧系的他曾获得过多次大奖。他不仅用心钻研剧本,更为杨君军和欧阳梦佳等主角量身定做了大量的唱腔、对白和动作。

饰演欧阳予倩的杨君军是中国国家话剧院的演员,曾参与过多个重大题材作品的演出。在《倩之韵秋》中,他与长沙歌舞剧院独唱演员欧阳梦佳分别饰演欧阳予倩、刘韵秋。两名青年演员均表示,能有幸来浏阳予倩故里演出是一种缘分。

观众则对演出表现出极大的热情,更是以欧阳予倩是从浏阳走出去的而自豪,为欧阳予倩大剧场从此实至名归而骄傲,“现在剧场终于有了欧阳予倩的魂了”。

## 《女子推理社2》官宣定档 全新升级诠释“迷综”新玩法

长沙晚报11月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥)原班人马,焕新升级!首档全女性沉浸式推理节目《女子推理社2》正式定档,11月11日12时案件引入《致命晚宴》,11月12日起,每周二、周三中午12时,芒果TV一周双播。

第二季阵容一经官宣便引发全网期待,网友纷纷评价:“这就是熟人局的快乐!”戚薇、张雨绮、李一桐、李雪琴、田曦薇、张艺凡六位“好好推理社”成员,将解锁全新的地图、身份和案件。新一季节目也将打造更加身临其境的沉浸式游戏体验,展现更加丰富多彩的女性群像。

《女子推理社》第二季继续由芒果王牌综团团队甘亿团队操刀,保障高质感的同时,亦带来全新升级。新一季将开启酒店主题,官方发布的主视觉海报充斥着波谲云诡的悬疑氛围,一座名为T.W.O的神秘酒店矗立在城市之中,纵横交错的红色激光射线在不断辐射更多场域,一切预示本季将有更多剧情等待解锁。

《女子推理社》的诞生既刷新了剧式推理综艺新范本,也收获了广大观众的情感共鸣与良好口碑。本季节目将继续聚焦全女阵容,以“单元剧+连续剧”的形式长线叙事,引申社会议题,关照现实,寓教于“综”,展现多元女性形象,输出正能量价值观,拓宽“她综艺”内容表达路径。



《女子推理社2》剧照。资料图片

## 山区孩子“云”上学非遗 网络云课堂架起非遗传播学习的桥梁

长沙晚报11月9日讯(通讯员 宋林 全媒体记者 郑湘平)近日,在龙山县靛房镇九年制学校的教室里,孩子们忙着创作属于他们的面塑作品“大丰收”,而给孩子们上课的老师,却远在500公里外的长沙。

今年是长沙市对口帮扶龙山县三十周年,非遗云课堂的脚步,走进了龙山县靛房镇。靛房镇位于武陵山深处,是土家族聚集、民族特色保

存较为完好的地方。长沙市非遗保护中心通过网络云课堂架起非遗传播学习的桥梁,让优秀的湖湘传统技艺跨越距离走进乡村,走进学校,走进更多孩子的心中。这天,靛房镇的孩子迎来了“云端”的长沙非遗学习体验。

长沙面塑区级代表性传承人陈金成、彭凤玲带领孩子们通过网络课堂,学习了面人(长沙面塑)的历史渊源、作品特点与类型、工艺等,并

在课堂迅速实践。这次的面塑作品主题是“大丰收”,只见孩子们迅速将面团在手中揉、搓、捏,再根据老师教的技法要领使用塑刀、棒针等工具,一个个丰收的“菜篮子”开始初具雏形。

一名11岁的男孩动作娴熟,三两分钟便做出了“辣椒、茄子、柿子”,“还得想想怎么把菜篮子里的蔬菜摆得更好看”;还有孩子在作品中写下了“中国美”“顺风顺水”等词汇……

他们将纯真的心愿、美好的希冀、内心的感受也一并装进自己的作品中。在孩子们的“丰收”里,有初次学习面塑的新奇;有坦诚表达自我的勇气;有认真完成作品的专注细腻。

通过非遗“云课堂”,跨越地域区域的限制,把更多发现美、创造美的种子播撒到孩子们心里。龙山的孩子们用自己的作品,为非遗传承增添了最好的注释。



三湘名医在线

## 健康

# 吃中药不忌口等于白吃

### 吃中药时应忌食辛辣、鱼腥、发物、生冷、油腻、酸涩等食物,但忌口也不是绝对的,需根据个人病情和体质考虑

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 丁山青

11月7日已立冬。如今不少年轻人越来越信中医、用中医,注重养生保健,比如爱用中药、膏方等调理身体。一些“吃货”拿到中药后会问医生或药师:“我吃中药时可以喝可乐吗?”“吃中药能吃牛肉吗?”“服用中药有没有饮食禁忌?如何忌口?”湖南中医药大学第二附属医院药剂科副主任医师、临床中医师崔姣为大家进行相关解答。

### 吃中药时饮食不忌口,病情反而加重

36岁的小张是湖南某公司职员,平时工作压力大,经常加班。他常感觉胸闷气短、心悸失眠,有时还会出现头晕目眩的症状,去医院检查后,被诊断为心脏神经官能症。医生给他开了中药及西药,并叮嘱他注意休息和调节情绪,同时吃中药要忌口。

哪知,小张回家后,平时喜欢吃的辛辣油腻食物,还有咖啡、可乐等饮料,照常吃喝,还在饭后喝茶或吃水果。结果小张服用一个月中药后,病情不但没有好转,其胸闷气短、心悸失眠的症状反而加重了。去医院复诊,医生告诉他“吃中药时饮食不忌口等于白吃”。

原来,小张患的心脏神经官能症属于中医所说的心脾两虚证。这种症状需要服用补益心脾、安神养血、调和气血的中药。

崔姣分析,小张爱吃的辛辣油腻食物容易耗气动火,损伤心脾,进而加重病情;咖啡、可乐等刺激性饮料会兴奋神经,既影响睡眠,还破坏心脾平衡;茶水和水果会影响中药的吸收,降低药效。这些都是吃中药时应该禁忌的食物。

### 忌口的原因,为了更好地发挥药效

老话说,“吃药不忌口,坏了大夫手”。吃中药为何要忌口?如何忌口?

中药治疗是一种多成分、多靶点、多途径的治疗方法,它由多种药物组成一个方剂,通过相互协同或制约,发挥综合效应。但中药也不是万能的,它也有一定的局限性和注意事项。崔姣表示,吃中药时之所以要忌口,主要有两方面原因。

首先,中医讲究辨证论治。同一种疾病,存在寒热虚实的差异,治疗方法也不同。中医是在治疗上用中药的药性来补偏救弊。

中药具有寒、热、温、凉四气,以及酸、苦、甘、辛、咸五味,食物同样也有各自的性味。如果服用



漫画/余宁山

中药时不忌口,可能会影响药效。比如,服用清热泻火的中药时,应避免食用辛辣、温热的食物,像辣椒、羊肉等。因为这些食物的热性可能与药物的清热作用相互抵消,甚至加重体内的热邪。

其次,中医认为,脾胃是气血生化之源,脾为后天之本。食用生冷、油腻、辛辣、刺激的食物容易损伤脾胃,影响脾胃的消化、吸收功能。中药的吸收和利用也依赖于脾胃的功能,因此保护脾胃功能对于发挥中药的疗效至关重要。饮食得当,可以促使药效更好地发挥;饮食不当,反而会抵消药效或起到相反的作用,甚至产生严重后果。

为了保证药效,避免不良反应,防止病情加重,减少食物与药物相互作用,应遵循中医理论,如寒证忌生冷、热证忌辛辣等。总之,吃中药忌口

是为了更好地发挥药效、促进康复,患者应严格遵医嘱忌口。

### 注意忌食辛辣、鱼腥、生冷等食物

崔姣表示,在服用中药时建议饮食尽量清淡,忌食辛辣、鱼腥、发物、生冷、油腻、酸涩等食物。

忌辛辣类:包括葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒等,有通阳健胃之功效,若过多食用易生痰动火,散气耗血。该类饮食仅适合于寒证患者,热证病人若有发热、便秘、尿短赤、口干渴、唇燥、咽喉肿痛、舌质红等症而食用,会加重上火症状。

忌鱼腥类:包括黄鱼、鲤鱼、带鱼、蚌肉、虾、螃蟹等,而鲤鱼、沙丁鱼、鲑鱼、黄鱼、螃蟹、黄泥螺易引起过敏。鱼腥类食物多为咸寒而腥之品,含异性蛋白易引起过敏反应,多食易伤脾胃并诱发疾病,

脾胃虚弱者不宜多吃,过敏体质者更不可食之。

忌发物类:动风发物如茄子、木耳、猪头肉、鸡蛋等,多有升发、散气、火热之性,能使人邪毒走窜,有荨麻疹、湿疹、中风等疾病者不宜食用。助湿发物如糯米、醪糟、酒、大枣、肥肉、面食等;滞气发物如大豆、芡实、芋头、薯类等,积食、诸痛者不宜食用。

忌生冷类:生的食物包括各种可生食的蔬菜如生菜、黄瓜,水果如梨、草莓,以及生的鱼、肉等。这些食物性质多偏寒凉,食用后影响脾胃的消化功能。冷的食物,如刚从冰箱取出的冷饮、冷藏后的酸奶,还有些属性寒凉的中药汤剂放凉后也属于冷的食物。它们易损伤人体阳气,尤其是脾胃阳气,导致脾胃运化失调,出现腹痛、腹泻等症状。

忌油腻类:包括动物的油脂及油煎、油炸的硬固食物。油腻食物有损脾胃健运,外感疾病、黄疸、泄泻者需忌食,胃肠疾病者及上火者忌食。

忌酸涩类:包括柠檬、柚子、杏子、茶叶、咖啡等。酸过多则对肠胃有刺激,胃酸过多、胃溃疡患者禁食。涩者,大多含鞣质,如茶叶含有鞣质,浓茶含量更高,与中草药同服时,可与中草药中某些蛋白质、生物碱、重金属盐结合产生沉淀,影响药物有效成分的吸收,对蛋白质等营养物质的吸收也有影响;其他饮料如咖啡、可乐等都不宜喝。

### 忌口不是绝对的,需结合个人病情体质

既然要忌口,有人问:“吃中药岂不是啥都不能吃?啥都不能喝?”

崔姣表示,其实不然。忌口不是绝对的,需结合个人病情、体质、所用药及对一些食物的敏感性综合考虑,酌情掌握。

吃中药忌口,主要是因为有些食物中的成分会对药物造成影响,会直接影响药物的吸收;有些食物和中药同时服用,会产生一些毒副作用,或者是减弱中药的药效发挥,如上述辛辣类、鱼腥类、油腻食物等。

食物毕竟是人体营养的主要来源,限制过多,样样忌口,这对增强抵抗力、尽早恢复身体健康也是不利的。食物的分类比较复杂,同一种食物可能存在几种性质。此外,由于所服用的药物、患者体质、病情程度不同,甚至因为四季气候的不同,忌口的食物也不一样。

关于某些食物是否需要忌口,建议在医师和药师的指导下,因人而异、因病而异,合理施用,不能一概而论。

## 小孩总是反复感冒? 小心这种病毒感染

### 预防关键在于勤洗手、佩戴口罩、尽量避免与患者密切接触,减少被感染的风险

长沙晚报11月9日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王娟梅)随着季节变换,气温逐渐下降,早晚温差增大,小朋友出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状也逐渐增多。11月7日下午刚上班,一位妈妈抱着一个小女孩急匆匆地冲进诊室,焦急地问:“医生,我女儿6日晚来看的急诊,发烧2天了,刚出来的结果显示鼻病毒阳性,这是个什么病毒啊?我女儿4岁了还从来没得过这个病,是不是很严重啊?”

湖南省人民医院儿童急诊主任、主任医师曾赛珍解释,鼻病毒是一种小型非包膜病毒,它具有巨大的多样性。依据基因序列分析,鼻病毒的型别众多,目前被公认的有A、B、C三类总计171个血清型,不同型的鼻病毒之间基本没有交叉保护,极易引起反复感染,约有30%至50%的成年人及儿童感冒是因为鼻病毒感染引起的。

鼻病毒感染的主要传播途径为呼吸道传播,通过直接接触、飞沫或气溶胶传播。该病毒包含较多的血清型,在感染之后机体虽有一定免疫力,但无法获得完全免疫,仍可能出现再次感染。

鼻病毒感染是病情相对轻微的自限性疾病,儿童感染鼻病毒后的症状为常见的感冒症状,包括咳嗽、喷嚏、头痛、声音嘶哑、流涕等,病程中多数伴有发热,但发热病程短,部分患者可能出现寒战、全身乏力等症状。

鼻病毒也是诱发婴幼儿喘息常见的病因之一,可引起毛细支气管炎、喘息性支气管炎、支气管哮喘急性发作等多种疾病,患儿临床可表现有阵发性喘憋、闻及湿啰音和(或)喘鸣音,胸片多表现为支气管肺炎和毛细支气管炎。

怎么治疗和预防鼻病毒感染?曾赛珍表示,目前尚无针对鼻病毒感染的特效抗病毒药物。儿童感染鼻病毒后,若临床症状轻微或无明显临床症状,只需对症处理;如有咳嗽症状,可予以雾化治疗或服用止咳药;如有发热症状,可予以物理降温或服用退热药;如有流涕、鼻塞症状,可予以洗鼻减轻症状;如合并有肺部病变、喘息等严重并发症,需住院治疗。

目前也无针对鼻病毒感染的疫苗,预防关键在于勤洗手、佩戴口罩、尽量避免与患者密切接触,减少被感染的风险。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖应林