

让日常生活美起来

17 天里在多个公共空间演出超过 200 场 去静安现代戏剧谷感受新体验



上海·静安现代戏剧谷究竟在哪里？今年，这个问题终于有了答案。4月23日至5月9日，静安区文化馆将变身本届戏剧谷的核心场地“戏剧谷大本营”。以大本营为原点，喜爱戏剧的你可以在17天里在静安区的多个公共空间欣赏到超过200场的戏剧演出，如果实在犯了选择困难症，不妨走进大本营，一整天的戏剧之旅，有你好戏看！

戏剧体验一站式

经过戏剧谷的悉心装扮，大本营已不再是一座寻常的文化馆，一只巨大的火红九尾狐在大本营门口招徕着路过的市民。亮黄色的感应门不需要通关密码，直接带你进入一个全新的戏剧空间。为期17天的快闪大本营里，容纳了新创演出、主题活动、戏剧人分享、城市表演空间驿站、信息中心、休憩充能等多种应用场景，从上午11时到晚上10时，这里将成为充斥着艺术与灵感的全天候表演能量场，为市民带来应接不暇的优质戏剧体验。

届时，观众会在大本营看到多元纷呈、灵光四射的年轻小剧场作品，既有人气佳作《雅各比和雷弹头》《窈窕娥》，也有原创佳作《雪夜长短句》《社交媒体连台戏》，还有关注当下语境、聚焦人与人关系的《隔离》《潘心爸爸》《奶奶的诗》，更有跨界明星版和五四青春版不同演绎的《白兔子，红兔子》。

观众会在轻松惬意的闲谈中与著名戏剧人分享演出带来的悸动；会

在隔壁咖啡桌遇到拥有共鸣的陌生人，也可能在放下杯子的刹那，发现身边已经开始了一场沉浸式演出；还会品尝到“全城有戏”特别定制限量款汽水。节庆期间，笑果文化也助力戏剧谷大本营，将在装修一新的光影车间上演情景喜剧《八客咖啡》。

全城舞台都有戏

在上海这座独具文化风貌的城市里，戏剧谷打造的“全城有戏”板块，将在熟悉的街头巷陌融入新奇的街头表演创意，营造市民无门槛参与的城市公共文化氛围。

今年戏剧谷以“传递”为核心概念，委约创制了一系列全新的公共空间表演作品：传递童年回忆的《移动木偶车剧场》，传递惊喜与梦想的《英国 Vamos 面具快递小组》，传递太空世界的诗意与浪漫的《太空牛在地球》，传递快乐生活的《小丑、白翎、售票员高跷巡游》以及传递坚持与力量的《夸父骑士》……同时，触感实验室的迷你手提箱作品《小星球》《做翅膀的人》也倾情加盟，与静安多个优秀的群文表演团队合力打

造“全城有戏”。

来自不同地域文化的艺术理念在这里碰撞，耳熟能详的地标性景观在这里颠覆你的想象——包括静安公园、久光百货、嘉里中心、梅龙镇广场、兴业太古汇、大悦城、大宁音乐广场在内的上海城市公共空间，将在戏剧谷期间成为表演、巡游、快闪等各种艺术比拼的开放舞台，让戏剧成为城市生活中触手可及的闪光与温度，让戏剧谷成为不落幕的连台巡演。

为了配合“全城有戏”街头巡演，戏剧谷还特别策划了“集光行动”。市民在戏剧谷大本营领取“集光行动卡”，如同手持一张城市戏剧地图，在卡片的引导下，行遍戏剧谷大本营、静安寺商圈、南京西路商圈、苏河湾等区域，打卡沪上文艺地标，拥有属于自己的“戏剧轨迹”。在演出的终点，观众还可以通过互换留言的方式邂逅知音，让自己也成为城市舞台上的主角，聚集星星点点的光与热，分享丝丝缕缕的善与美，让戏剧温暖城市，点亮都市人的生活。

本报记者 赵玥

预防肿瘤，要从提升免疫力做起

2021年4月15日至21日，是第27个全国肿瘤防治宣传周，为了贯彻落实卫健委疾控局3月16日下发的《关于开展2021年全国肿瘤防治宣传周活动的通知》精神，中华老字号寿仙谷药业积极参与其中，联合浙江省肿瘤医院、浙江省中医院和浙江省抗癌协会，于4月12日在杭州开展“肿瘤防治，从提升免疫力做起”主题宣传活动。

报告会上，寿仙谷积极宣传国家癌症防治政策，联手肿瘤专家呼吁民众提高养生防病意识，并介绍和推进当前科研项目的开展，引导公众关爱生命科学防癌，建立健康的生活方式。



浙江省抗癌协会
吴扬 秘书长



浙江省中医院肿瘤科
阮善明 副主任医师



浙江省肿瘤医院
任莉莉 副主任医师

那么如何预防肿瘤？吴扬秘书长说，中医理论认为，肿瘤的发生在于正气亏虚，即与人体自身免疫力的缺失有很大关系。治病必求于本，故应对肿瘤当以“扶正固本”为根本大法，采取不断扶正提高自身免疫力，适时祛邪的思路。

提高免疫力，吴秘书长一方面建议大家选择健康的生活方式，减少致癌因素的接触。另一方面，他特别强调中医药在防癌抗癌方面的作用。

他说，中医中药在五千年的历史长河中，对我国民族的繁衍昌盛和世界医学的发展起着重大的贡献。2018年，浙江省抗癌中心和寿仙谷签订了“中医药肿瘤防治临床研究专项基金”项目协议，通过传统中医药和现代科研技术的结合，进一步推动中医药在防癌抗癌中发挥更大的作用，继承和发展中医药事业，为人类健康做出贡献。

详细描述了灵芝的功能“补气安神、止咳平喘”，用于“心神不宁、失眠心悸、肺虚咳嗽、虚劳短气、不思饮食”。

“临床现在具体使用比较多的，是肿瘤病人的术后调理，特别是放化疗期间，免疫功能受到了很大的损伤，这种情况下用灵芝孢子粉进行补益和调理就是非常好的。”国医大师熊继柏曾在学术研究会就对灵芝孢子粉作出了肯定。

药理研究发现，灵芝孢子中的有效成分主要是灵芝多糖和灵芝三萜等物质，占比约10%。而灵芝孢子中占比约60%的孢子壁壳，没有功效作用。

依据壁壳如何处理，灵芝孢子粉产品已经更迭到第三代去壁灵芝孢子粉——在破壁的基础上，采用去壁技术，去除壁壳，留下精华，有效成分含量提升8倍以上，可被人体高效吸收。成品苦味明显，较为安全高效。

特别是在肿瘤防治领域，寿仙谷与浙江抗癌协会、浙江省中医院、浙江省肿瘤医院联合开展“去壁灵芝孢子粉肿瘤防治临床研究”项目。

会上，浙江省中医院肿瘤科阮善明副主任中医师就“去壁灵芝孢子粉协同化疗治疗IV期胃癌的临床研究”作了中期报告。

阮医师说，目前该研究项目主要聚焦晚期胃癌患者，目前已纳入9例。晚期胃癌患者的平均生存时间是12-15个月，目前除了化疗、靶向治疗和免疫抑制剂，暂无其他治疗方式。在这过程中，建议加入中医中药的干预。中医讲“阴平阳秘，精神乃治”，加入平补药材如灵芝孢子粉后，能达到阴阳综合平衡，从而减少放化疗的毒副作用，延长PFS(无进展生存时间)，提升患者生活质量和延长生命。

另一项科研项目是寿仙谷与浙江省肿瘤医院开展的“去壁灵芝孢子粉用于乳腺癌术后辅助化疗期‘癌性疲乏’的临床研究”，浙江省肿瘤医院任莉莉副主任中医师做了与会报告。

她说，癌性疲乏是一种痛苦的、持续的、主观的乏力感和疲惫感，可以由肿瘤本身引起，也可以在术后或者是放化疗期间发生。本次研究主要针对乳腺癌患者化疗期间疲乏状态的检测，通过服用灵芝孢子粉或安慰剂一比一随机对照，来监测灵芝孢子粉对于疲乏状态改善的情况。

这次相关项目中中期报告会的召开，旨在总结临床试验进展及临床试验质量管理工作情况，探讨目前试验中存在问题及解决方案，以推进各临床项目高效优质完成。

“灵芝孢子粉可以清理和调整患者体内的环境，使癌症失去赖以存在和发展的基础，因此用于肿瘤的预防和治疗，可以发挥明显的作用，收到确切的效果。”对于灵芝孢子粉标本兼顾、提高免疫力的作用，参加本次报告会的专家都广泛认可。（华烁）

寿仙谷合作与咨询热线:021-64864058

1/3 的癌症完全可以预防

浙江省癌症协会吴扬秘书长在会上指出，很多人“谈癌色变”，主要是大多数癌症一发现就是中晚期，治疗难度增加，还面临高额的治疗费用。

吴扬秘书长解释说，肿瘤的发生发展包括癌前病变、原位癌和浸润癌这三个阶段。一般来说，从正常细胞演变为癌细胞，再形成危及人体健康的癌症，大约需要经历10-20年。

也就是说，癌症的发生是一个长期、慢性、多阶段的过程，做到早预防、早诊断、早治疗，并保持战胜肿瘤的坚强意志和良好心态，肿瘤可防可治。但是，一旦量变促成质变，干预治疗的效果也会大打折扣。

预防肿瘤，要从提升免疫力做起

《黄帝内经》有云：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”很显然，自古医学就强调防重于治，预防是最有效，也是成本最低的重要途径。

现代去壁的灵芝孢子粉补益更佳

说起中医药防病治病的中药材，就不得不说到灵芝。《神农本草经》、《本草纲目》等药典均把灵芝列为“上品”；《中国药典》也

寿仙谷去壁灵芝孢子粉 有序推进 18 个临床科研项目

作为中医药灵芝国际标准制定承担单位的寿仙谷，目前已开展了18项临床科研项目。