

U21国足9月战长沙

将对阵乌越马三队，长沙国脚陈哲宣首度家乡作战

长沙晚报8月20日讯(全媒体记者 赵紫名)20日,中国足球队官方宣布,2024CFA中国之队·长沙国际足球邀请赛将于9月4日至9月10日在长沙贺龙体育中心举行。中国U-21男足、乌兹别克斯坦U-21男足、越南U-21男足、马来西亚U-20男足四队将参加此次比赛。

2024CFA中国之队·长沙国际足球邀请赛是国际足联B级赛,由中国足球协会、湖南省体育局、长沙市人民政府主办,湖南省足球协会、长沙市体育局承办,将在长沙贺龙体育中心举行。根据安排,本次赛事共有3个比赛日、6场比赛,每个比赛日2场比赛,具体比赛日期为9月4日、7日和10日。

对于中国U-21国足而言,组建的任务和目的是应对2025年9月的U-23亚洲杯预选赛,以及2026年1月在沙特进行的U-23亚洲杯决赛阶段比赛,此外还有2026年9、10月之间的日本名古屋亚运会比赛。根据19日晚中国足协公布的集训大名单,队里有艾菲尔丁·胡赫杨等大家耳熟能详的球员。此外,来自湖南长沙、目前效力于石家庄功夫足球俱乐部的陈哲宣也位列其中。

此外,中国足协8月16日发文表示,经研究决定聘任安东尼奥·普切为中国U-21国家男子足球队(2003年龄段)主教练,他曾执教中国U-15国家男子足球队、中国U-20国家男子足球队。2023年3月,安东尼奥执教中国U-20国家男子足球队时隔9年再次晋级青赛八强。此次长沙国际足球邀请赛,安东尼奥的主要任务是考察“新人”,扩大选材面,为接下来的U-23亚洲杯以及名古屋亚运会做准备。

市体育局相关负责人表示,本次赛事的举办将进一步促进长沙足球运动发展,大幅提升长沙的知名度和国际影响力,同时将赛事的“流量”转变为城市发展的“增量”,助推“全国全民健身模范市”创建。

比赛日程及对阵

2024年9月4日(星期三)	
15时30分	马来西亚U-20男足 vs 乌兹别克斯坦U-21男足
19时35分	中国U-21男足 vs 越南U-21男足
2024年9月7日(星期六)	
15时30分	乌兹别克斯坦U-21男足 vs 越南U-21男足
19时35分	中国U-21男足 vs 马来西亚U-20男足
2024年9月10日(星期二)	
15时30分	中国U-21男足 vs 乌兹别克斯坦U-21男足
19时35分	越南U-21男足 vs 马来西亚U-20男足



国青队员(右)在比赛中。
新华社发

长沙湾田勇胜锁定NBL第三 22日季后赛首轮主场迎战江苏

长沙晚报8月20日讯(全媒体记者 赵紫名)19日晚,在湖南贺龙体育馆主场球迷们的助威下,长沙湾田勇胜攻势汹涌,最终以110比98力克江西赣驰,拿下NBL(全国男子篮球联赛)常规赛收官之战。此战过后,长沙湾田勇胜以16胜10负的战绩最终排名联盟第三,季后赛首轮将与江苏汤沟国藏展开对决。

“团结一致,防守制胜!”这是勇胜主教练黄龙总结比赛时经常挂在嘴边的一句话。整个

常规赛期间,无论是教练团队还是球员之间都保持着紧密的沟通和协作,在赛场上他们相互支持、鼓励,在场下他们更是亲如一家人,共同为球队的进步而努力,正是这种团结一心、众志成城的精神让长沙湾田勇胜在困境中完成突围。

根据联盟竞赛章程,长沙湾田勇胜首轮将与江苏汤沟国藏展开对决,以三场两胜决出胜者。在常规赛中,长沙排名第三,江苏排名第六。

因此,长沙湾田勇胜将拥有多个主场的优势。8月22日,长沙湾田勇胜将在主场湖南贺龙体育馆迎来第一场对决,8月25日将转战盐城奥体中心,再战一场。若有需要,8月27日双方将在长沙进行终极决战。

常规赛双方交手两次,勇胜两战全胜,但季后赛不容有失,勇胜将士需打足精神,谨慎对待。江苏的欧洲三叉戟的实力不俗,捷克国家队巴尔文与基兹林克的内外组合,默契程度非同

一般,他们与“福马连线”的对决将是这轮季后赛的最大看点。

“常规赛的总体表现,证明了我们长沙湾田勇胜的实力和潜力。然而,季后赛才是检验我们真正实力的试金石。”长沙湾田勇胜俱乐部董事长李向群表示,作为湖南唯一职业篮球俱乐部,长沙湾田勇胜将在季后赛全力出击,力求为湖南的广大篮球爱好者带来精彩绝伦的比赛,交上一份令人满意的赛季答卷。

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校读/欧艳

三湘名医在线

长沙晚报全媒体记者 傅容容
通讯员 金浪 宋亚妮 周溪琳

立秋之后,长沙气温重返35℃。你是不是感觉,一踏出门,没走几步路,身上就出汗了,跟洗了个澡似的。

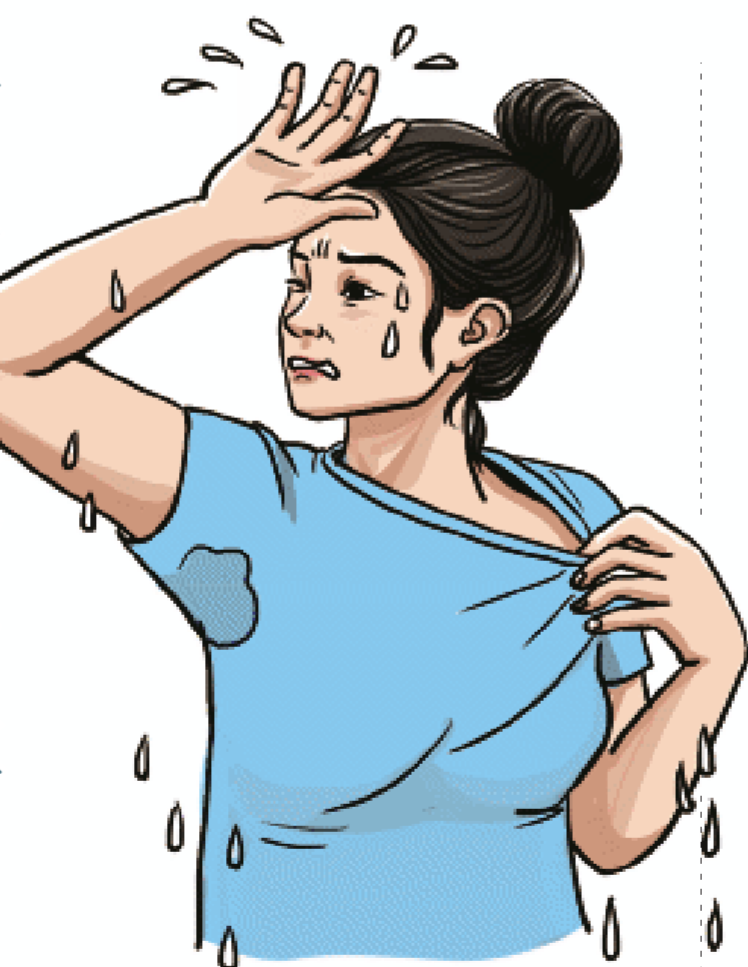
出汗是人体的自然现象,既能帮我们调节体温,也能暴露出身体的“小秘密”。

中医的角度来说,出汗这事儿可不简单,汗多汗少、出汗部位、出汗时机,这些都跟人体健康状况息息相关。

那么,“你的汗”和“我的汗”,有什么不一样?昨日,记者邀请长沙市中医医院(长沙市第八医院)专家为市民答疑。

出汗是自然现象,既能帮我们调节体温,也能暴露出身体的“小秘密”

有什么不一样?



本版漫画/何朝霞

异常汗多为“汗证”,需辨证调理

近日,长沙市民周女士因汗多、乏力、身体疲倦,来到长沙市中医医院(长沙市第八医院),想开点中药调理身体。该院老年病科·中医经典病房副主任医师刘用经过望闻问切后,为周女士开具了一副调理方。

不久前,周女士的妈妈也遇到了个烦恼,就是老爱出汗,后来开了中药来调理。周女士拿到自己的药方一看,嘿,发现这药方跟妈妈的差别还挺大的,好多味药都不一样。

“刘医生,我跟我妈都是出汗多,为什么我们开的中药却不一样?”周女士很疑惑。

“中医讲究同病异治,异病同治。虽然都是出汗,但引起出汗原因不一样,一个是湿热,一个是阴虚,因此用

药遣方也大不同。”刘用解释,“汗证”是由于阴阳失调、腠理不固而导致汗液外泄失常为一类病症,同样是出汗,“你的汗”跟“我的汗”从中医角度来讲是大有不同的。

刘用介绍,正常的出汗是人体的适应性反应。比如,夏天炎热的时候,穿得太厚,或者喝碗热汤,又或者情绪激动,又或者干点体力活,出汗就会比平时要多。但这种出汗多呢,一般不会过分,都是暂时性的。

不过,如果在外界环境因素都排除的情况下,发现头部、颈部、胸部、四肢或者全身的出汗量突然暴增,那这事儿有点不对劲了。在中医里,这种现象被称为“汗证”。

不同部位汗多象征着脏腑阴阳偏衰问题

从中医的角度来看,身上不同部位的不正常出汗,就像是身体在悄悄告诉我们,脏腑的阴阳平衡可能失调了。

头汗

出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不由自主出汗。通常表现为胃火气虚。

半身汗

出汗只在身体一侧,多见于肌肉萎缩、中风或截瘫病人,出汗常见于健侧,无汗的半身常是病变的部位。这些患者因为元气亏虚,所以一侧的气血归于另一侧,从而导致半身汗。

鼻头易出汗

是肺气不足的表现,可能有肺火重或者肺气虚的问题,需加强肺部调理。

腋下或胸口出汗

多是受汗腺发达或饮食影响,如果这两个部位异常汗多,可能代表湿热较重。

背部出汗

可能代表脾胃弱,水饮内停。水饮内停是指脾胃虚弱,导致水湿代谢出现障碍。

手脚心出汗

与脾胃湿热与情绪因素有关。手脚心异常汗多者可能阳气不足、阴虚内热。

除此之外,还有一些异常出汗的情况。

自汗。指的是白天时时汗出,活动后出汗更加明显,不因疲劳、炎热等影响,引起自汗的原因常有气虚、血虚等。气虚根据部位不同又分为肺气虚(头汗出)、心气虚(胸口汗出)等。除了出汗,一般还有疲劳、怕冷、心悸、面色苍白等伴随症状。

盗汗。指的是睡时汗出,醒后汗止,肺阴、阴虚发热、气虚发热等可表现为盗汗。进行性消瘦、咯血、咳嗽、午后潮热、颧红应考虑肺病;近期有急性发病,伴高热病史,多为温热性外感病恢复期。

脱汗。病情危重时会出现大汗淋漓,汗出如油,伴随四肢厥冷、脉微欲绝等症,提示病情危急。

战汗。指的是突然全身战栗后出汗,代表机体驱邪外出的一种防御措施。战汗代表疾病向好转的方向发展。

黄汗。汗出色黄如汁染衣,多因湿热蕴结所致,多见于黄疸患者。

纪录片《马王堆·岁月不朽》打开“夜游博物馆”新路线

长沙晚报8月20日讯(全媒体记者 宁莎鸥)20日晚,纪录片《马王堆·岁月不朽》在湖南卫视、芒果TV持续热播中,纪录片展示了马王堆汉墓现场开棺视频,揭开了“传说中”的“井椁”的神秘面纱。近日,该片总导演、制作人李东坤也带团夜游湘博,讲述了纪录片制作的背后故事。

通过想象力还原文物背后的应用场景

在纪录片《马王堆·岁月不朽》开播前夕,李东坤与来自全国的媒体代表、文博圈博主一起夜游湘博马王堆展厅,开启了一次不一样的旅程。

借助纪录片的视角与个人心路历程,他为大家一一讲解他眼中的马王堆汉墓。在导演的独特视角中,歌舞不仅仅是艺术表演,更是汉朝人对美好生活的向往。他向夜游团分享:“当我第一次凝视这些文物时,我仿佛看到他们当年跳舞奏乐的场景,如何让文物‘活起来’?不是让它们真的动起来,而是将脑海中的想象外化呈现。这就是这部纪录片的创作原则,文物依然是文物,而我要展示的是它们当年的应用场景和我心中的想象。”

李东坤带领夜游团逐层深入马王堆汉墓主人的生前世界,从客厅、餐厅到衣帽间、书房,仿佛邀大家一同梦回千年古朝。他通过生动地讲解,把自己所想象、理解的世界活灵活现地呈现出来,使逝去的时空仿佛重现。在过程中,他也阐释了对“不朽”的理解,马王堆墓葬能保存这么完整,得益于特殊的自然地理环境,这种不朽是一种偶然,我们更应该感激、

珍惜这样的不朽。

扫码“身临其境”与文物互动

19日,纪录片的首集也在湖南卫视、芒果TV上线。在第一集中,不少50年前那场发掘的亲历者讲述了当年的故事。流云纹路、神怪异兽、仙山昆仑、彩绘帛画、羽毛贴花绢……从肃穆的黑漆素棺、奇幻的黑地彩绘漆棺到明亮的朱地彩绘漆棺,珍贵的锦饰内棺,四层棺椁各具特色,极富创造力。考古学家甚至可见鲫鱼藕片汤中的藕片嫩白如初,杨梅果柄保持着鲜艳的青绿色。

值得一提的是,数字文博大平台“山海APP”通过创新的方式活化呈现马王堆的多个代表性文物,夜游团成员可以利用山海APP实时查看文物的3D版本,以360度“显微镜式”观察文物的细节,深入感知“会说话”的文物故事。这种互动不仅让观众在博物院中获得全方位的体验,还能根据个人视角对原始素材进行二次创作,使文物跳出博物院场景,实现“身临其境”和“深入其心”的体验。

《马王堆·岁月不朽》中同样会在节目中呈现相关文物的二维码,用户同样也可以通过扫码的形式近距离与文物进行互动。

50年前,马王堆汉墓的发现震惊世界;50年后,通过纪录片和沉浸式夜游活动,观众得以感受文物活起来、动起来的魅力。纪录片《马王堆·岁月不朽》8月19日19:30起每周一至周四在湖南卫视和芒果TV同步播出,带领观众穿越时光,倾听文物无声处讲述的精彩故事。

秋季适当出汗有助于养生

“中医主张在炎热的天气适当出汗,有助于排毒祛湿。”刘用提醒,现在许多人喜欢在夏秋季24小时吹空调,长时间不出汗,运动少,身体中有一些代谢产物无法通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤排出体外,就会在体内形成“垃圾”,从而积聚于体内。其适当出汗可以抵御暑邪、寒邪的入侵,散热清火。

适量出汗能帮你挡住暑气和寒气的侵袭,还能散热降火。

但出汗这事儿可不是越猛越好。中医认为,汗水跟咱们身体里的宝贝——津液是同一个来源。如果你动不动就大汗淋漓,那可是在悄悄损耗你的津液,时间一长,气也会虚,阴也会伤。阴一伤,阴虚火旺的毛病就容易找上门来。

如果坐着不动就出汗,或者运动后或从外面回到室内30分钟后还一直冒汗,那可能就是出汗过多。

这时候可以找专业医生聊聊,看看需要治疗还是调理。

不同的出汗如何选方用药?

以肺气虚为主,怕冷怕风,经常感冒、鼻塞流涕,舌淡苔薄者,肺卫不固可能性大,可予玉屏风散加味。

夜里汗出,手足心发热,面部潮红,口渴,舌红苔少,阴虚火旺可能性大,可选择当归六黄汤加味。

出汗伴有心慌心悸、失眠多梦,可由心血不足引起,可予归脾汤加味。

汗出色黄味重,面红烦躁、情绪焦躁,可由肝经湿热引起,予以龙胆泻肝汤加减治疗。