

长沙马拉松、湘江水上运动节、国际女子网球巡回赛、全国青少年U系列冰球联赛、乡村欢乐跑、第十一届市运会……全年200多项体育赛事轮番上演

2025长沙体育期待值拉满

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

长沙市体育局日前发布2025年长沙体育赛事日程，超200项国际国内赛事蓄势待发，涵盖众多体育项目，从水上的激烈角逐到陆地的热血比拼，从网球的优雅竞技到篮球的激情碰撞，再到国际象棋、斯诺克的智慧较量，每一场赛事都备受关注，吸引着全球目光，星城的体育热情即将再度升级。

国内外顶级赛事不停歇

2024年，长沙在做大做强长沙马拉松、长沙横渡湘江畅游活动、长沙市国际龙舟邀请赛、湘江马拉松等本土IP品牌赛事的同时，精心承办、积极申办第一届全国青少年三大球运动会、《永劫无间》世界冠军赛总决赛、2024年比利·简·金杯亚大区一组、2024乒超联赛第一阶段等赛事。

这些国内外顶级赛事的举行，给长沙聚集了大量人气、带来了十足的活力，同时也大幅带动体育消费，推动体育产业发展，打造了展示和促进长沙经济发展、社会文明进步的重要窗口。

2025年，长沙马拉松、湘江马拉松、长沙市龙舟邀请赛等本土IP品牌赛事将继续举行，其中，进入第十个年头的湘江马拉松近日通过中国田径协会A2类赛事认证，赛事也将于4月20日上演，总规模增加到15000人。长沙横渡湘江畅游活动则将升级为2025湘江水上运动节，包含更多项目，内容更加精彩。

过去几年，多项网球赛事落地长沙，长沙的网球项目得到极大推广。今年，2025WTAT125国际女子网球巡回赛、2025长沙国际网球公开赛、中国网球巡回赛CTA1000、中国青少年网球巡回赛等网球赛事将在长沙举行，来自国内外的顶尖网球选手将齐聚星城，势必会刮起新一轮的网球旋风。

此外，斯诺克长沙大师挑战赛、腾讯亚洲杯国际电竞总决赛、2025中国一非洲国际象棋友谊交流赛、《第五人格》职业联赛夏季总决赛、CBA联赛季前赛、全国男子篮球联赛(NBL)长沙赛区等赛事也将依次在星城开展，各项目的高手们将在赛场上各展风采。

年轻人星城追逐梦想

2024年，第一届全国青少年三大球运动会在湖南举行，众多青年才俊在长沙和岳阳冒尖，让全世界知晓了他们的活力与潜力。今年，长沙将承办更多青少年的全国性赛事，让年轻人不断追逐梦想。

3月，第六届中国城市少儿足球联赛(长沙赛区)即将上演。据了解，中国城市少儿足球联赛自2018年创办以来，已成功举办五届，逐渐成为全国具有较高知名度和美誉度的少儿足球品牌赛事。在2024年长沙赛区的比赛中，来自长株潭等地的50支球队、1300名运动员和教练员参与了450场比赛的角逐。10月，此次赛事的总决赛将首度在长沙上演，来自全国的足球小精英们将一决高下。

全民运动健身加足马力

2024年，长沙市举办各级各类群众体育赛事活动1109个，赛事活动数量约占全省的三分之一，形成了政府主导、社会参与、贯穿全年的群众体育赛事活动新格局。2025年，长沙市将以建设全国全民运动健身模范市为引领，继续办好群众赛事活动。

2024年3月至11月，长沙市第二届乡村欢乐跑暨四季花海跑成功举办。这一年，长沙市体育局在望城、宁乡、长沙县、浏阳各选一个“花海”乡镇，举办了四场花海跑活动。每一站都吸引了逾千名来自全国各地的选手参与，不仅将运动的脚步带到田间地头，还通过一系列活动展示了当地人文历史，实现了以农文旅体融合赋能乡村振兴。

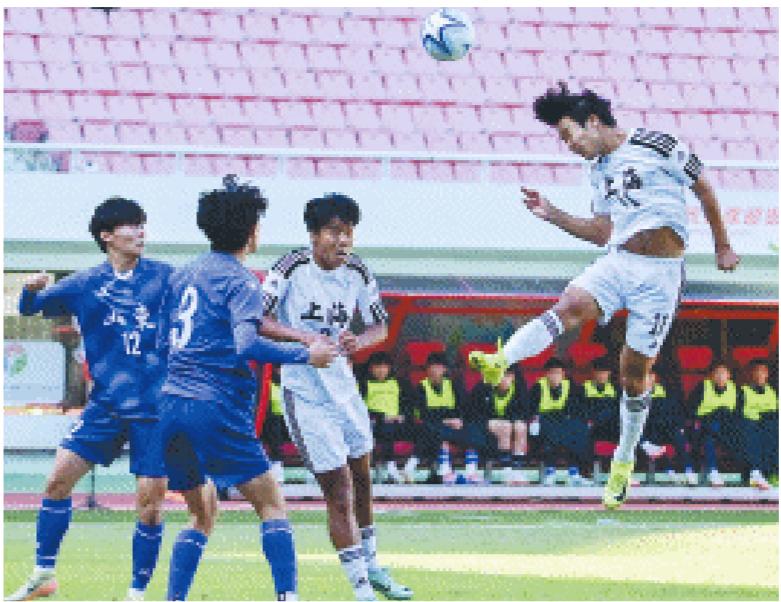
2025年，长沙市第三届乡村欢乐跑暨四季花海跑也已蓄势待发。本届赛事贯穿全年，将举办6站特色分站赛，首站将于3月9日在望城区茶亭镇油菜花海浪漫启程，以奔跑之势绘就乡村活力新画卷，奏响乡村振兴协奏曲。

此外，长沙市今年将迎来第十一届运动会，包括老年组、区县(市)组、市直机关组、公开组、青少年等多个组别的比赛，与长沙市第三届社区(乡村)运动会等多项群体赛事一起，为长沙市民提供参与体育竞技、展现自我风采的机会，进一步促进全民健身氛围的形成。

2025年的长沙，体育赛事不断，每一场赛事都独具特色，无论是回味2024年赛事的精彩，还是期待2025年的全新对决，体育爱好者们都能在这座城市中找到属于自己的精彩，共同见证长沙体育事业的蓬勃发展。



扫描二维码
了解2025长沙
体育赛事计划



2024年，第一届全国青少年三大球运动会男足项目比赛在长沙举行。图为最终的决赛，山东队对阵上海队。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



2024年4月9日至13日，2024比利·简·金杯国际女子网球团体赛亚大区一组比赛在长沙市红土网球公园举行。图为郑钦文在比赛中。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



2024年3月9日，长沙市第二届乡村欢乐跑暨四季花海跑(茶亭站)在望城区茶亭镇举行。长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

“没想到，能靠艺术品那么近！”

开放首日，千余名游客参观梅溪湖艺术博物馆

长沙晚报2月19日讯(全媒体记者 肖舞)2月19日，华中地区首个以国际视野为核心的现当代艺术博物馆——梅溪湖艺术博物馆正式面向公众开放，首日吸引了千余名市民游客预约参观，好评如潮。

这座由扎哈·哈迪德精心雕琢的艺术圣殿，以灵动的曲线建筑语言，打破了传统展厅的刻板印象。33米高的中庭与10000平方米的展厅空间，如圆环相互嵌套、循环、重叠与延展，不仅为大型雕塑提供了广阔的施展天地，更为各种艺术氛围营造沉浸式体验创造了绝佳条件。开放式的空间设计，模糊了室内外的界限，让自然与艺术完美交融，成为城市中一道独特的风景线。

梅溪湖艺术博物馆开馆后，馆内人潮如织，观众的观赏体验交织成一张蕴含无限可能的网。艺术创作、作品与鉴赏，这三个紧密相连的环节，共同构成了一个完整的艺术生态系统。网友cyberdogee参观后留言：带着小朋友一起去看展。进去之前我再提醒不要用手到处摸，也不要大吼大叫，很担心他像个“熊孩子”一样。但没想到进去后发现，第一次能靠艺术品那么近！之前去的都是不准靠近的。小朋友很喜欢，在里面玩了很久。网友“菠萝的红”参观后留言：谈艺术，我觉得自己是个行外人，但是梅溪湖艺术博物馆这次吸引我来的一个原因是它关乎湖湘历史和革命历史的部分。讲解员专业又热情，对每一件作品的背景、文化意义都讲解得十分详细，让我这个艺术小白也能轻松理解。我和我爸爸边走边聊，他啰嗦给我讲了很多他们那个时候的故事。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

三湘名医在线

健康

好好的颈椎，怎么就“反了”？

长期伏案工作者应每隔三四十分钟起身活动
还可进行跑步、打羽毛球、游泳和头颈后伸等运动

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

由于长时间久坐、低头玩手机、缺乏运动等不良习惯，上班一族的颈椎和腰椎容易因过度疲劳而引发不适。2月19日，记者从长沙各大医院了解到，近来脊柱外科门诊接诊了多名颈部疼痛不适的患者，经检查，这些患者大多是“颈椎反弓”。好好的颈椎，怎么就“反了”？怎么预防“颈椎反弓”？长沙市第四医院(长沙市中西医结合医院)脊柱外科主任、主任医师向忠进行了详细解答。



“颈椎反弓”可通过多种方法预防和纠正

“颈椎反弓是完全可以通过改变姿势、体育锻炼及垫枕等方法来纠正的。”向忠表示，长期伏案工作者，要经常起身活动；日常生活中，除了跑步、打羽毛球、游泳等运动外，多做一些头颈后伸等反向运动。

他提醒，市民要养成良好生活、学习习惯。避免长期从事低头弯腰的事情，如玩手机、看电脑、打麻将等；不卧床看书报、看电视，掌握正确的写字姿势；长期使用电脑工作的人，建议抬高电脑显示器，降低座椅，尽量平视或者轻微仰视屏幕；伏案工作者避免久坐，定时起立，做颈椎后伸拉伸锻炼。比如坐姿，双脚平放地面，腰部贴椅背，膝盖与髋关节同高，要挺胸抬头，避免长期低头，办公时遵循“90°—90°—90°原则(三九原则)”，桌椅高度调整使膝关节、髋关节、肘关节均呈90度弯曲。

用枕不应过高。枕头高度一般以10至15厘米为宜，具体高度还要参考个人情况，比如颈部的生理弧度。肩宽体胖的人可以枕较高的枕头，身材瘦削的人可以枕较低的枕头。另外，睡姿在一定程度上也会影响枕头的高度。一般习惯仰睡的人，枕头的高度应该相当于一个拳头的高度即可；习惯侧睡的人，枕头的高度大约等于一侧肩宽的高度。不管仰睡还是侧睡，能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。习

惯侧卧睡姿者，睡前可将枕头塑形成中凹状，枕头分成三等分，两边可高出10厘米，以适应侧卧时颈椎的正常生理曲线。避免趴睡、偏头睡。

要避免久坐久站，勤做颈椎保健操。

长期伏案工作者，建议每隔30至40分钟起身活动，拉伸肩颈和腰部(起身站立、活动、散步)，同时，可以做一些颈椎放松训练、腰椎强化动作等。

进行颈椎放松训练，如米字操，用头部缓慢写“米”字，缓解颈部僵硬；对抗练习，双手交叉托后脑勺，头向后仰与手对抗，保持5秒，重复5至10次。

常做腰椎强化动作，如弓腰运动，仰卧屈膝，抬臂上弓腰带，保持10秒，重复5至10次；小燕飞训练，俯卧，双臂向后伸展(类似燕子飞翔的姿势)，上半身抬起或下半身抬起或同时上抬，保持3至5秒，重复5至10次。

另外，要积极参加体育运动锻炼。打羽毛球、打篮球、游泳、倒退行走等运动，都对颈椎有着很好的辅助治疗效果，同时可以改善颈椎供血。还要注意保暖防寒，合理饮食，控制体重。

“预防‘颈椎反弓’的核心在于减少慢性劳损，维持颈椎动态稳定；结合科学锻炼、姿势矫正和生活方式调整，可降低患病风险。”向忠表示，若颈椎已出现不适，应尽早就诊，避免发展为颈椎病等脊柱疾病。

皮肤也有“节后综合征”

要树立健康的生活方式
适当采取一些轻医美措施

长沙晚报2月19日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 吴朝辉)熬夜嗨皮、胡吃海喝、长途跋涉……这些春节长假的“标配”操作，让我们的皮肤承受了太多不能承受之重，干燥起皮、暗沉无光、痘痘爆发，甚至连皮肤的细纹都跑出来凑热闹，皮肤状态急转直下，不少爱美者惊呼“皮肤也有节后综合征”。如何解决节后皮肤出现的问题呢？湖南航天医院皮肤科主任、主任医师高贵云教授表示，要使肌肤重新焕发光彩，要树立健康的生活方式，还可适当采取一些针对皮肤的轻医美措施。

大多数皮肤问题形成的原因，与不良生活习惯相关，熬夜绝对是我们的“首要敌人”。熬夜会让身体的新陈代谢减缓，皮肤的自我修复功能受到极大影响，加上春节期间，在饮食上大鱼大肉、暴饮暴食，各种零食想吃就吃，致使皮脂腺分泌更加旺盛，大量油脂堆积在毛孔中，让肌肤在变得油腻不堪的同时，还容易堵塞毛孔，形成黑头、粉刺等，肌肤自然变得粗糙暗沉，长出痘。

另一方面，春节期间走亲访友，很多爱美者会在出门时化上美丽的妆，这种频繁的化妆、卸妆，如果皮肤清洁不到位，会导致污垢滞纳，加剧皮肤问题。所以，节后我们需要尽快调整作息时间，尽量早睡早起，有条件的话还可以适当午休。高质量的睡眠能促进肌肤的自我修复，还可以有效缓解黑眼圈、皮肤暗淡等肌肤问题。

高贵云表示，有需要的市民还可以通过各种轻医美的措施来改善肌肤问题。如刷酸，改善痘、粉刺等问题。通过使用果酸、水杨酸等酸类产品，可以温和地祛除皮肤表面堆积的废弃角质，疏通毛孔，减少油脂分泌，促进新陈代谢，让肌肤变得更加光滑细腻。

如果皮肤很干，上妆容易卡粉，想给皮肤深层补水，水光针可以精准地将营养成分输送到中胚层，达到补水保湿、改善肤色、收缩毛孔等目的。条件允许的话，还可以试试光子嫩肤。医生可根据求美者的不同肌肤问题，以及每个人的耐受度选择相对应的波段和能量，让发出的光能准确且有效地作用于皮肤，在不破坏正常皮肤的前提下，分解黑色素，提亮肤色，改善肌肤暗沉、闭合多余及异常的毛细血管，从而达到祛红的目的，刺激皮肤的胶原蛋白再生，让肌肤显得年轻化。

总之，防治皮肤“节后综合征”，需要从作息、饮食、清洁、补水、防晒和保持良好心态等多个方面入手。