

73比69逆转澳大利亚,中国女篮以一场胜利迎接即将到来的亚洲杯

# 长沙主场Buff叠满 中国女篮信心拉满

长沙晚报7月8日讯(全媒体记者赵紫名)7月8日晚,中国女篮在长沙民政职业技术学院大运馆与澳大利亚女篮进行了女篮亚洲杯前的最后一场热身赛,两队鏖战四节,中国队吸取上一场13分负于对手的教训,在最后一刻把握住机会,以73比69击败对手。一场强强对决的胜利,也为即将到来的亚洲杯增强了信心。

二番战世界第二,热身价值拉满

7月13日至20日,2025年国际篮联女子亚洲杯将在深圳举行。包括卫冕冠军中国队在内的8支球队参赛。为全力备战即将到来的2025年女篮亚洲杯,中国篮球协会在今年夏天精心组织了2025年中国女篮系列热身赛。热身赛一共六场,分别在临沂、济南、西安、合肥、海口、长沙六座城市陆续展开,长沙是最后一站。赛事汇聚了中国、波黑、日本和澳大利亚四支实力强劲的队伍,为中国女篮提供了宝贵的练兵机会。此前,中国女篮在热身赛中势如破竹,连续击败波黑女篮和日本女篮,豪取热身赛四连胜,展现了全队出色的竞技状态和卓越的团队协作能力。

热身赛最后两战的对手是澳大利亚队,排名世界第二,也是本届亚洲杯的夺冠热门。在7月6日两队在海口的一番战中,女篮新星张子宇轮休,中国女篮进攻受挫,一直大比分落后,最终63比76负于对手,结束了热身赛四连胜。

此番在长沙再战实力强大的“袋鼠军团”,一方面能让女篮姑娘们更加熟悉对手,另一方面能继续磨合阵容、检验战术,以更好状态迎接即将到来的亚洲杯。

打出实战强度,女篮末节逆转

本次“中澳之战”的比赛地点,是湖南球迷十分熟悉的长沙民政职业技术学院大运馆,该场馆曾成功承办2015年男篮亚锦赛,助力中国男篮重回亚洲之巅并获得2016年里约奥运会直通资格,被誉为“中国男篮福地”。当时湖南球迷的热情助威,令人印象深刻。此番国字号队伍再来长沙,湖南球迷也是早早坐满场馆,并不遗余力地送上自己的呐喊声。

本场比赛,中国队阵容不变,韩旭、杨舒予、李缘、张茹和罗欣铨首发,张子宇依旧没有在场名单,保护意味明显。首节比赛,澳大利亚队率先进入状态,进攻和防守都优于中国队,很快建立起领先优势,中国队苦苦追赶,仍以16比25落后9分结束第一节。次节中国队加强防守,打了一个20比17,将半场分差定格在6分。

易边再战,中国队加快节奏,在第三节中段将比分追平。此后,澳大利亚又打出一个7比0的小高潮,将比分拉开,中国队不甘示弱,又反打对手一个10比2,在第三节还剩一分钟时,以56比55反超比分,这也是中国女篮本场首次领先。

第四节双方都强度拉满,就像是亚洲杯决赛预演,两队你来我往交替领先,在比赛还有一分多钟时,李缘底角3分命中,帮助中国70比68反超比分。澳大利亚在依靠罚球得到一分后,错过了反超的上空篮机会,长沙这块福地似乎在保佑着女篮姑娘。最终,中国队以73比69力克对手,完成复仇。

宫鲁鸣:长沙是我们的篮球福地

对于中国女篮主教练宫鲁鸣来说,长沙民政职业技术学院大运馆是一个再熟悉不过的场馆。十年前,他作为主教练,在男篮处于最低谷的时候,带领队伍在长沙九战全胜拿下亚锦赛冠军,完成救赎之旅,同时也拿到了直通里约奥运会的资格。

时隔十年,宫鲁鸣又率领中国女篮回到长沙,拿下一场提振人心的胜利,对此宫鲁鸣表示:“回到长沙,回到2015年亚锦赛的主场,感觉很好。长沙是我们篮球的福地,尤其是长沙的球迷给我们的支持,2015年的时候我们在赛后还专门写信感谢了长沙的球迷,今天长沙观众的热情和十年前一样,给了我们很大的鼓舞。”

对于比赛,宫鲁鸣说队伍总结了上一场比赛的内容,做了一些调整,“队员们发挥了积极勇敢、努力拼搏的精神,敢于和澳大利亚进行更激烈的身体对抗,未来中国女篮要向世界前列去冲击,就必须适应高强度的对抗,提高在强对抗下面的投篮和战术配合质量。”

对于即将到来的亚洲杯,宫鲁鸣表示通过6场热身赛,队伍的建设初见成效,全队的凝聚力战斗力得到改善,队员的自信心也得到很大提高,“不管胜利失败,对我们来讲都是经验,我们要把这些经验,把比赛中收获的信心,到亚洲杯上去充分地发挥,争取好的成绩。”

## 第五届红色故事讲解员大赛将在长沙启幕 胜利号角的回响

长沙晚报7月8日讯(全媒体记者 郑湘平)7月8日,记者从湖南省人民政府第五届红色故事讲解员大赛筹备工作调度会上获悉,由中央宣传部、文化和旅游部、国家文物局、湖南省人民政府联合主办的第五届红色故事讲解员大赛将于7月14日至28日在长沙市望城区举行。

本届大赛以“胜利号角的回响”为主题,旨在培育和践行社会主义核心价值观,大力弘扬伟大抗战精神,讲好红色故事,展现民族独立、民族富强和民族复兴的精神气概,不断深化爱国主义、集体主义、社会主义教育,为中华民族伟大复兴凝聚强大的精神力量。参赛人员覆盖全国31个省(区、市)、新疆生产建设兵团及军队系统,经过层层选拔,共175名优秀讲解员将汇聚长沙,其中,最小的参赛选手年仅9岁。

赛事分为专业组和志愿组,最终将评选出“金牌讲解员”和“金牌志愿讲解员”各10名以及优秀讲解员、优秀志愿讲解员若干名。比赛结束后,将组织部分参赛选手走进部队、机关及经典红色景区开展宣讲。

“十步之内,必有芳草”,湖南是一座没有围墙的革命历史博物馆。长沙是首批国家历史文化名城,走出了毛泽东、刘少奇、胡耀邦等老一辈无产阶级革命家,涌现了徐特立、田汉、杨开慧、李维汉、陈树湘、雷锋等一大批革命先辈,在这片热土上谱写了感天动地的英雄壮歌。全市共有不可移动革命文物269处,革命类纪念馆18家,现有全国爱国主义教育基地10家、省级爱国主义教育基地36家。在星城大地,红色故事代代传颂,红色基因代代相传。

红色故事讲解员大赛是红色文化传播领域的一项重要活动,先后在北京、上海、河南等地举办。据悉,本届大赛由中共湖南省委宣传部、湖南省文化和旅游厅、湖南省文物局、中共长沙市委和长沙市人民政府共同承办。

## 湘博新展“遇见庞贝:永恒之城”特展开幕 庞贝古城在长沙“苏醒”

长沙晚报7月8日讯(全媒体记者 任波)7月8日,湖南博物院特展一厅,一场跨越近两千年的时空对话正式上演。汇集130余件/套首度来湘原物真迹的“遇见庞贝:永恒之城”特展开幕,那座因维苏威火山爆发而瞬间凝固的罗马古城鲜活地带到了长沙观众面前。

本次展览展品阵容堪称豪华,囊括了湿壁画、大理石雕塑、青铜器、金饰、陶器等珍贵文物。观众得以近距离观赏古罗马艺术的巅峰之作,如描绘尼罗河风情的生动壁画、线条流畅生动的海豚形喷泉装饰、精美的维纳斯女神雕像,以及凝固了历史瞬间的遇难者石膏模型。这些从火山灰下重见天日的原

物真迹,无声诉说着庞贝曾经的繁华与日常生活的点滴。

展览精心构建了四个叙事单元:“时空冻结的城市”“昨日庞贝及其周遭”“庞贝人的生活”“永恒的敬畏与爱”。其中,“永恒的敬畏与爱”单元聚焦公元79年那场改变一切的灾难,通过震撼的文物(如未烤熟的面包、遇难者模型)和感人故事(如老普林尼的英勇救援),探讨人与自然的脆弱与韧性,升华出“痛终有时,爱必将至”的永恒主题。

7月8日晚,中国女篮与澳大利亚女篮的热身赛中,中国女篮73比69击败对手,为即将到来的亚洲杯增强了信心。

长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄



三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

# 酷暑难耐,“以冷制热”还是“以热制热”

喝热茶、晒背、泡脚等看似“趁热打铁”的做法蕴含中医养生智慧

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

这几天酷暑难耐,很多人消暑的方式是“以冷制热”:吃冷饮,喝冰啤酒,洗冷水澡,吹空调。长沙市第四医院中医科主任、主任医师李洁芳认为,天气越热,越要“趁热打铁”,喝热茶、晒晒背、泡泡脚……这些看似“矛盾”的做法,实则蕴含着中医的养生智慧。即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪也会入侵身体,让人出现各种不适。其实,夏天最好的养生方式是:顺着季节规律,“以热制热”。

为什么夏天要“以热制热”

炎炎夏日,酷暑难耐,为什么还要“以热制热”,这不是火上浇油吗?李洁芳表示,《黄帝内经》强调“春夏养阳”。因此,夏季防寒护阳,与防暑一样重要。

夏日天气炎热,阳气升发。人体出汗多,身体的阳气随着向外扩散,体内阳气就会出现虚耗。人体就像地窖或者水井,夏天的体内温度要比冬天低,人体形成“外热内寒”的特殊状态。

夏季炎热,人体毛孔开泄,本为散

热。但过度依赖空调、贪食冷饮、穿着单薄等现代生活习惯,使寒邪更易乘虚而入。这些行为可能引发一系列健康问题:从表浅的风寒感冒,到深层的脾胃虚寒,表现为畏寒乏力、食欲减退、腹胀腹泻等症状。

根据“春夏养阳”原则,夏季正是养阳祛寒、治已病、防未病的好时机,适当通过内服一些补阳食物或外用辛温通阳方法来调整人体阴阳,驱除人体阴寒、寒湿的旧疾,可

炎炎夏日如何“以热制热”

李洁芳表示,夏天的主旋律是热,养生也要用好“热养法”,除了可以健康消暑,还能帮助温补阳气,辅助治疗肩周炎、鼻咽炎、肠胃炎、风湿性关节炎等疾病。那么,如何热养?

**温水洗澡更降温:**夏天用冷水洗澡,会使皮肤毛细血管收缩,反而觉得更热。建议选择与体温相近的水温,约35℃至37℃,适度刺激皮肤血管扩张,有利于机体散发热量,比冷水的降温效果更明显,也更健康。

**热茶更利于散热:**夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张,消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也能带走身体的一些热量。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴。

**温性调料暖肠胃:**夏季阳气浮散在外,体内虚寒,适量吃生姜有助于温

中散寒,此外,肉桂、茴香等温性调味料,夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒,尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。有牙痛等上火症状及体质偏热的人,需忌食。

**热粥消暑又润燥:**夏季湿暑交加的环境往往让人没有食欲,这时可以自制养生热粥,解暑生津,调养脾胃。山药、莲子、百合、薏苡仁、绿豆等都是不错的食材。可以根据个人喜好,选择两三种食材与粥同煮,如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆荷叶粥等。

**泡脚提高耐热力:**夏季坚持用热水泡脚,可促进排汗,增强汗腺功能,提高耐热力。建议每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双脚,水没过踝关节,每次浸泡15至20分钟,微微出汗最

好。温水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部经络,起到健脾、除湿、通经、利水等作用。

**适当运动更排汗:**夏天运动可以加速身体的新陈代谢,并且有助发汗。夏天宜“以汗制汗”,而运动就是重要的排汗方式。适当锻炼还可以加强热适应,提高调节体温的能力,预防中暑及一些常见的热症。但不要选择太阳最毒的时段,以免大汗淋漓而伤气血。一般建议在早上选择慢跑、打太极、跳操等不太剧烈的运动方式。

**晒背补阳驱寒气:**在清晨或傍晚(避开正午时段),背对太阳晒后背,重点照射大椎穴(低头时,颈后最突出的骨头下方凹陷处)到命门穴(第2腰椎下方凹陷处)。晒后喝一杯温水,驱散体内寒气。不过,阴虚火旺者要少晒。



漫画/何朝霞

“以热制热”要适度,并非人人皆宜

李洁芳提醒,“以热制热”的养生智慧,有利于大家在夏日护阳气、驱寒湿,但也要注意适度!炎炎夏日,要及时补充水分,选择清晨或傍晚进行适度活动,并密切留意身体感受。要避免长时间高温暴晒或剧烈运动,以防中暑发生。健康过夏天,需在“热养”与“防暑”间找到平衡点。

而且,养生因人而异,没有定法,只有适合的才是最好的。“以热制热”的养生之法也非人人皆宜,以下两类人群就不适合。

一是阳盛体质者。从体质上看,身体强壮的阳盛体质者动辄一身汗,本来就喜凉怕热,忌食辛辣之物。如果大热天还大量吃姜、参

炖鸡汤等,很可能“火上添油”,不但无助消暑,还使其体内阳气亢旺、心烦躁怒。但对身体较弱、喜暖怕凉的阳虚体质者来说,三伏大热天则可适当吃点温补的食物以壮体内阳气。

二是患有心脑血管疾病者。有基础疾病的人群,夏季“热养生”更应结合具体病情把握好“热度”。比如,患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的老年人,夏天通过洗热水澡或用热水泡脚虽有助促进血液循环,但“热度”的把握尤为重要,建议水温控制在30℃左右,时间不要超过15分钟。若出现胸闷、心慌等症状,应马上停止,及时就医。

## 孩子短期身高猛增? 可能是性早熟预警

长沙晚报7月8日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 陈双)9岁男孩阳阳(化名)去年一年蹿高14厘米,让家长喜出望外,满心以为孩子发育势头正好。出于对阳阳未来身高的长远考量,家长特意带他来到湖南中医药大学第一附属医院的儿童身高管理门诊,想通过骨龄检测看看孩子成年后能长多高。可细致检查后,医生的话却给家长泼了盆冷水——阳阳已出现性早熟迹象。这种情况会像“加速键”一样催熟骨龄,导致骨骼提前闭合,最终很可能让他成年后的身高比预期矮上一截。

“短期内身高增长速度远超同龄人,可能是性早熟的预警。”湖南中医药大学第一附属医院儿童医学中心儿童身高管理门诊主任医师董晓斐解释,正常情况下,孩子的骨骼生长有特定的周期,骨骺线在青春期后期才会逐渐闭合。而性早熟会导致生长激素过早大量分泌,孩子短期内身高迅速增长,提前消耗生长潜能,骨骺线提前闭合。

比起第二性征过早出现,身高突然加速增长这一信号,往往更容易被家长忽略。董晓斐建议,家长可以定期记录孩子的身高、体重,绘制生长发育曲线,这些能直观反映孩子的生长情况。孩子在正常情况下的生长速率为3岁至青春前每年长高6至7厘米,青春前期每年长高7至11厘米,若孩子年生长速率明显超出这个范围,家长要提高警惕。

性早熟不是“早长”,而是一种需要及时干预的疾病,一旦发现孩子有性早熟倾向,建议及时进行检查,根据医生意见及时干预,最大限度地减少性早熟对孩子身高和身心健康的影响。

此外,性早熟会导致体内激素变化,可能影响孩子的情绪和行为。如果孩子突然变得烦躁易怒、情绪不稳定,或出现注意力不集中、学习成绩下降等情况,除了关注心理问题,也要排查是否存在性早熟。

避免孩子性早熟,家长还需注意肥胖与性早熟常常相互影响,形成恶性循环。肥胖是性早熟的重要危险因素之一,如果孩子体重增长过快,尤其是腹部脂肪堆积明显,更要引起重视。