

# 109比99力克石家庄翔蓝 主场首秀，长沙勇胜迎来四连胜

长沙晚报7月11日讯（全媒体记者 赵紫名）长沙勇胜新赛季NBL（全国男子篮球联赛）开局“四连客”，球队自6月26日出征客场，已在外半月有余。7月11日晚，球队终于在长沙民政职业技术学院大运馆迎来新赛季的主场首秀，对手是石家庄翔蓝。在全国球迷的加油助威声中，长沙勇胜始终保持领先，最终以109比99击败强敌，收获四连胜。

前四个客场比赛，长沙勇胜在揭幕战中71比88负于卫冕冠军香港金牛，但随后分别击败了广西威壮、江西赣驰、合肥狂风，取得三连胜。石家庄翔蓝前四场同样三胜一负，最近三场同样全胜，其中包括掀翻卫冕冠军香港金牛，可谓气势如虹。

本场比赛，琼斯因伤返美治疗，杨越膝伤缺阵，勇胜以残阵出击。在此如此艰难的局面下，回到主场的长沙勇胜在球迷的呐喊声中气势满满，一开场就连续攻击内线，收获不错效果。同时全队的努力防守，也让对手的进攻多次无功而返。黎璋霖、邓愈鑫手感火热，率队打出19比5的攻击潮。第一节，勇胜33比20领先了13分。

次节，石家庄翔蓝进攻势头好转，开始迫近比分。但格兰特外线三分与突破样样都有，将领先优势保持在两位数。不过石家庄翔蓝的“神射手”王子麒突然发威，连续三次外线远投命中，一度将分差追至6分。好在格兰特、邓愈鑫得分稳住局势，第二节结束，长沙勇胜60比49，领先11分。

第三节易边再战，双方开始互飙，你进我投，我便3分回应。防守强度也逐步加大，对抗激烈。高节奏下，勇胜双外援出战能出现问题，球队犯规过多，被对手连续追分。危急时刻，格兰特再显大心脏，借挡拆后3分命中，勇胜带着9分的领先进入第四节。

末节决战，“黑金刚”达卡里内线狂攻翻江倒海，个人连砍6分，不过对手的进攻效率也很高，金州勇士旧将帕斯卡尔开始发威，三记三分球追至3分。此时，又是格兰特和达卡里各入一球，稳住局面。此后，勇胜不再给对手机会，将优势保持到最后，并以109比99拿下对手喜提四连胜。

数据方面，达卡里狂砍40分20个篮板，是获胜最大功臣，格兰特也有31分6助攻的优异表现。国内球员，刘佳鑫拿下11分，邓愈鑫和黎璋霖各有7分入账。

赛后的新闻发布会上，长沙勇胜主帅黄文龙表示，本场比赛球员们打出了很好的精气神。“虽然我们有一位外援（琼斯）受伤无法上场，但其他球员都及时站了出来，发挥出了自己的水平。第四节时对方有反扑势头，但还是被我们打下来了。”

黄文龙特别提到了长沙的球迷：“这是我们在长沙主场的新赛季首秀，我感受到了球迷的热情，他们的加油呐喊声，给了我们很大的力量，也是球员们最强大的动力。”外援格兰特也表示：“这里的球迷特别棒，给了我们很大的鼓舞。”

7月14日19时30分，长沙勇胜将继续坐镇主场长沙民政职业技术学院大运馆，迎战来访的盐南苏科雄狮。



扫码看辣视频  
感受赛场气氛

格兰特(右一)在比赛中投篮。  
长沙晚报全媒体记者黄启晴摄

## “决赛标准”练就少年冠军

长沙市实验中学这群13岁初一学生，以全胜战绩拿到足球冠军

长沙晚报7月11日讯（全媒体记者 岳霞 实习生 周斐）绿茵场激战正酣，终场哨响，定格成最燃瞬间——近日举行的湖南省中学生足球大会U13组的巅峰对决中，长沙市实验中学足球队以一场酣畅淋漓的4比2战胜娄底一中，以全程不败的战绩强势夺冠。

捧起冠军奖杯的那一刻，队员们相拥而泣，于明阳教练却在赛后第一时间提醒大家：“荣誉只代表过去。训练如逆水行舟，下次比赛，我们要以‘决赛标准’对待每一次传球、每一次防守。”

11日下午5时30分，暑假训练又准时在校园开启。

### 夺冠来自“技术过硬+信任放手”

决赛场上，长沙市实验中学足球队与娄底一中展开了激烈角逐。从开场的试探到中

场的胶着，再到下半场的多点开花，队员们用精准的传接、果断的突破与顽强的防守，最终以4比2锁定胜局。

回顾整个赛事，于明阳教练深有感慨：“一路走来，U13球队的成长肉眼可见。从最初磨合时‘能进球的位置屈指可数’，到后来‘多点开花’，甚至面对强队敢用身体硬碰硬对抗，孩子们的自信心与默契度完全不一样了。”

教练于明阳是华东师范大学硕士研究生毕业，带领的队伍屡获佳绩，谈及夺冠的关键，教练将其归结为“技术过硬+信任放手”。“我们的队员技术底子扎实，这是自信的基础。但更重要的是，每场比赛我们都告诉孩子：‘别怕犯错，大胆去踢，教练永远相信你们’。”这种信任让队员们在决赛中彻底释放潜能，即使面对娄底一中的猛烈反扑，也能凭借“全攻全守”的战术体系稳住阵脚。



对于长沙市实验中学足球队这群少年而言，足球早已超越了“运动”的范畴。学校供图

### 日常训练铸就默契的“千锤百炼”

日常训练中，教练始终强调“交接积极、对抗主动、决策合理”，通过“限定触球次数”“边路转移必行”等专项训练强化配合。正如队员何家勋所说：“足球不是一个人的游戏。决赛时，我好几次防守失利，都是队友及时补位；进攻时，哪怕我没拿到球，也知道有人会跑空位。这种默契，是平时千百次训练练出来的。”

夺冠的背后，是无数个酷暑与寒冬的坚持。队员宋若熙回忆：“夏天训练时，大家热得浑身湿透，就互相递水、喊加油；冬天耐力跑，有人掉队了，全队就放慢脚步等他，一起冲过终点。”何家勋则记得一次高强度训练：“腿像灌了铅一样沉，是队友边跑边喊‘别放弃，我们一起’，才咬着牙跑完了全程。”

### 成长背后有学校系统性支持

“学校给我们的，不只是冠军奖牌。”队员李纯泽的话道出了全体队员的心声。作为全国校园足球特色校，长沙市实验中学为队员们提供了专业球场、先进训练设备，更搭建了“文化学习+足球训练”的平衡体系。宋若熙坦言：“这里有系统的训练计划，有和强队交手的赛事，还有老师帮我们补文化课，让我们既能踢好球，也不耽误学习。”

学校的医疗保障同样贴心：天热有藿香正气水，天冷有姜茶，训练后还有专业拉伸指导。

对于长沙市实验中学这群少年而言，足球早已超越了“运动”的范畴。它是宋若熙“调节身心的方式”，是何家勋“教会成长的伙伴”，是李纯泽“健全人格的熔炉”。而长沙市实验中学足球队的故事，也远未结束——这支以“清明队风、严明队纪”为底色的队伍，正带着新的憧憬，朝着“更高水平、更远未来”继续奔跑。

## 长沙首个古琴学会成立

长沙晚报7月11日讯（全媒体记者 洪虹 通讯员 江宇）七弦古琴的清雅韵中，三千年星城文脉在天心阁下蜿蜒流淌。7月11日，白沙古井旁，长沙首个古琴学会——天心区古琴学会揭牌成立，为这片浸润着历史醇香的土地，注入了非遗传承的鲜活力量。

据介绍，天心区将以古琴学会为平台载体，通过定期开办雅集、举办非遗公益课堂、开展“湖湘琴史”学术研讨会与“琴棋书画”跨学科交流会等形式，让古琴艺术走近市民，融入市井烟火。

长沙是首批国家历史文化名城，天心汇聚了长沙60%以



扫码看辣视频  
走进成立现场

## 打破阅读边界 长沙图书馆里可以打桌游啦

长沙晚报7月11日讯（全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 周巍威 罗倩倩）2025年暑假，长沙图书馆首次推出桌面角色扮演（TRPG）大冒险系列体验活动。该活动将桌面游戏架构与经典文学作品相融合，在剧本阅读解谜游戏的基础上，对读者沉浸式互动阅读体验进行了又一次创新突破。

在长沙图书馆新三角创客空间里，35位青年读者拿着纸和笔，围坐在一张桌子旁，在《水浒传》《三国》《爱丽丝梦游仙境》《边城》四部经典文学作品的故事中，化身不同人物角色，共同参与并创编故事的情节。

据悉，长沙图书馆新三角创客空间自2018年就开设了桌游极客俱乐部；2020年在全国图书馆中率先推出

剧本阅读解谜体验项目；2021年创新打造红色剧本解谜体验；2022至2024年间，以馆藏地方文献为蓝本，陆续开发《火炬》《深巷之光》等原创红色解谜剧本，将长沙地方党史转化为可参与的故事体验。

TRPG桌面角色扮演游戏，诞生于1972年，是角色扮演游戏的起源形式。与传统阅读形式不同，TRPG促使读者从阅读者转变为创作者，在主持游戏的说书人引导下，通过言语描述和思维激荡来推动故事发展。

未来，长沙图书馆将打破阅读边界，开启更广阔的文学宇宙，让经典阅读在读者的集体创作中获得新生。

**悦享书香**  
报名电话：82892600

## 性价比拉满 一键GET长沙优惠玩法

长沙晚报7月11日讯（全媒体记者 宁莎鸥）暑假来临，各大中小学陆续放假，长沙文旅也开启暑期优惠模式。即日起至8月底，湘江欢乐海洋公园、世界之窗、海底世界等多个景区推出大学生及毕业生的专属福利，高性价比玩转冰爽海洋、电音狂欢、国潮泼水、夜场演艺，凭学生证/准考证即可享受夏日清凉体验。

这个暑假期间大王山旅游度假区湘江欢乐海洋公园化身“冰爽快乐星球”，当狂野电音撞上清凉，海洋日夜玩法大不同，周末限定狂欢加码，更有暑期夜空顶级浪漫！所有对夏日的期待，这里一站式满足！即日起至8月31日，夜场票120元/人，双人夜场票199元（限直播间），大学生票180元/人。

### “讲文明 树新风”公益广告

——文明健康 有你有我 ——

# 使用公筷公勺 促进餐桌文明

