

1比0击败中国香港

黄政宇首球！国足东亚杯首胜

长沙晚报7月15日讯（全媒体记者 赵紫名 实习生 钟润荷）7月15日下午，中国男足在韩国龙仁迎来2025年东亚杯收官之战，对手是同样两战皆负的中国香港队。凭借中场球员黄政宇的进球，中国队1比0击败对手，以1胜2负的成绩拿到本届赛事第三名。

避免垫底，国足赢下荣誉之战

本届东亚杯，男子组四支参赛队分别为韩国队、日本队、中国队和中国香港队。此前两轮比赛中，中国队分别以0比3和0比2负于韩国队和日本队，中国香港队则以0比2和1比6负于韩日两队。双方都希望能够在最后一场交锋中有所斩获，避免垫底。

据中国足协官方统计，国足历史上与中国香港共交锋27次，取得18胜7平2负的成绩，进48球失7球。两队最近一次碰面是在去年元旦的一场热身赛，当时国足1比2遭中国香港逆转，创下38年来对中国香港的首次失利。

本场比赛，中国队主帅久尔杰维奇排出4231阵型：门将颜骏凌；后卫线由王士钦、蒋圣龙、朱辰杰、吴少聪组成；黄政宇与徐新搭档双后腰；王钰栋、塞尔吉尼奥、谢文能组成攻击型中场；张玉宁单箭头突前。

中国队的求胜欲望更加强烈，开场就占据主动权，机会更多。比赛僵局在第20分钟被打破，黄政宇在前场和张玉宁进行撞墙配合后杀入禁区，面对出击的门将冷静射门，完成得分。这一进球是国足在本届东亚杯的首个进球，也是黄政宇在国家队的处子球。

下半场比赛依旧持续施压，短时间内张玉宁和王钰栋两次射门分别击中横梁和门柱，国足错过了扩大比分的机会。第70分钟，国足获得角球机会，张玉宁在门前抢点破门，但主裁判判定徐新开出的角球在飞行过程中已直接旋出底线，因此张玉宁的进球被判无效。此后的比赛中，两队虽互有攻守，却都未能再度改写比分。

最终，1比0的比分保持到终场，中国队以一场胜利体面地结束了本届东亚杯比赛。另外一场比赛中，日本队1比0击败韩国，以三战全胜的成绩获得冠军，韩国队获得亚军。

中国队球员张玉宁（左）在比赛中射门。



中国队球员在比赛中庆祝进球。均为新华社记者姚琪琳 摄

人员更新换代，新周期任重道远

本届东亚杯中国队的表现没有给人以惊喜，但无论比赛过程还是结果，都是实力使然，中国足协与中国队甚至球迷必须接受这样的现实。而值得欣慰的是，通过2026年世预赛及东亚杯的历练，中国队循序渐进地完成了一轮人员更新换代。



本届东亚杯，中国男足入选队员中有半数球员为“00后”，整支球队的平均年龄更是降低至25.4岁。除了朱辰杰、蒋圣龙、王钰栋外，蒯纪闻、吾米提江、王士钦、刘浩帆、廖锦涛等球员都完成了在国家队的初亮相，甚至跻身主力阵容。尽管他们在场上仍显稚嫩，但在国家队层面上从“0”到“1”，他们完成了职业生涯的大跨步。

对此，久尔杰维奇表示，东亚杯对他们经验积累有很大帮助。“我们有很多新球员，有些人是第一次上场，他们在与最强球队的比赛中获得了经验。你可能不会立刻看到结果，但过一段时间后，你会从中收获很多好的东西，这是一条正确的道路，非常有价值。”

中国队连续4届东亚杯被日、韩两强远远甩在身后的现实，预示着中国队新周期的工作难度较上一周期只高不低。东亚杯结束后，中国男足近期没有更多的大赛机会，在国际赛场锻炼新人、磨合阵容的机会还需要各方再争取。一方面，中国足协要根据球队未来发展规划，尽快启动新一轮中国国足主帅的选聘工作，另一方面，则是潜心修炼内功，确保国家队、职业联赛、足球青训工作协同发展。

酷暑避热浪，艺术沁人心

长沙音乐厅邀您共赴盛夏艺术之约

长沙晚报7月15日讯（全媒体记者 肖舞）炎炎夏日何处去？来长沙音乐厅吧，足不出城即可避暑，在清涼的艺术殿堂开启一场滋养心灵的盛夏艺术之旅。“2025年第十届打开艺术之门”系列音乐会于7月11日启幕，十周年庆典与众多活动也将在暑期轮番登场，精彩不容错过。

演出：华章十载，大师云集

十年耕耘，华彩绽放。值此十周年庆典之际，长沙音乐厅倾力呈现系列重磅演出，汇聚世界顶尖艺术家，以最深情的乐韵，共谱璀璨华章，回溯十年芳华。

7月16日，著名钢琴家鲍里斯·彼得鲁尚斯基会带来一场深邃动人的独奏音乐会，展现其精湛技艺与深刻诠释；7月17日，长笛大师埃曼纽·帕胡德将领衔柏林爱乐一众弦乐音乐家，联袂呈现一场精妙的四重奏音乐会，带来纯正的德奥室内乐典范。

7月18日，继全球巡演盛况后，世界级钢琴大师郎朗亮相长沙音乐厅。他将为乐迷带来今年7月11日至8月22日，“打开艺术之门”系列音乐会将持续上演，贯穿整个暑假。每场演出匠心独具、主题丰富、形式多样，旨在让美妙的音乐种子，在每一次专注地聆听与快乐的共鸣中悄然萌发，滋养心田。

活动：缤纷盛夏，“艺”彩纷呈

音乐厅内不仅好戏连台，更有丰富多彩的艺术活动开展，让盛夏时光充满旋律与成长记忆。7月份，“2025年第十届打开艺术之门”长沙音乐厅首届国际钢琴音乐周暨首届青少年钢琴展演、长沙音乐厅艺术中心暑期童声合唱&亲子合唱集训营第一期相继启幕，还有“大师开麦！”中的见面会、公益讲座等活动，邀您共享这一季的丰盈与感动。

7月15日至17日，长沙音乐厅首届国际钢琴音乐周开启，聆听大师指尖流淌的岁月华章，感受新生力量迸发的激情与梦想；首届青少年钢琴展演同期举行，集中展现未来之星的璀璨光芒。

7月14日起，长沙音乐厅艺术中心暑期童声合唱&亲子合唱集训营（第一期）开启盛夏音乐成长计划，持续六天，将通过专业系统的合唱培训，结合多元艺术拓展活动，打造“学、玩、演”一体化的沉浸式音乐成长体验，让孩子们在歌声中快乐成长，亲子共度艺术时光。

“大师开麦！”零距离对话与艺术大师面对面；7月18日，郎朗长沙粉丝见面会；7月17日，埃曼纽·帕胡德长沙乐迷见面会；7月16日，鲍里斯·彼得鲁尚斯基大师班；7月20日，“王博士音乐坊：祖宾·梅塔与佛罗伦萨百年名团的传奇之旅”公益讲座。星城乐迷将有机会近距离聆听大师心语、交流艺术感悟，探索名家背后的故事。

在长沙，听世界。这个七月，让我们以艺术之名，暂别暑热，共赴这场盛夏之约，在音乐与活动的交响中，遇见更辽阔的世界，拥抱属于每个人的艺术星空。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

接触冷空调就鼻痒鼻塞？“过敏星人”自救指南来了

遭遇突发过敏现象，应立即脱离过敏原、积极抗过敏、识别危重信号迅速就医



漫画/余宁山

女子接触冷空调，出现鼻痒鼻塞的过敏反应

28岁的刘女士是一名美容师，最近出现双侧鼻痒、鼻塞，每天有数次阵发性打喷嚏，鼻塞流涕，晨起和夜晚尤为严重，随后鼻子会不自觉流出清水样鼻涕，并且伴随鼻腔堵塞等症状。“尤其不能待在空调房，一接触冷空调，症状就更加严重。”刘女士就医后，经医生仔细检查，她被诊断为慢性鼻窦炎，即过敏性鼻炎。

高贵云介绍，过敏又称变态反应，是一种特殊的病理性免疫反应，它表现为机体通过吸入、食入、注射或接触等各种途径，接受某种过敏原后，可出现某一组织器官甚至全身性的强烈反应，引起各式各样的功能障碍和组织损伤。而过敏性疾病主要是由免疫球蛋白IgE介导的I型变态反应，可累及全身多个器官和系统，可以贯穿人的一生，而且有遗传易感性。

过敏会引发相关疾病，其临床表现也是多方面的。如胃肠道的食物过敏，主要体现在食后呕吐、腹泻、便秘、腹部绞痛等；上呼吸道的过敏性鼻炎，出现鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻塞等；下呼吸道的过敏性哮喘，出现咳嗽、胸闷、喘息、气短等；皮肤方面的荨麻疹、特应性皮炎、食物过敏等，主要体现在全身或局部剧烈瘙痒、红斑风团、皮肤水肿，少数患者还伴有食欲不振、发热、关节肿胀的情况，如果累积到呼吸道或消化道，可能会产生更严重的症状，如呼吸困难、喉头水肿、呕吐、腹痛或腹泻；部分患者接触过敏原后，会出现皮肤潮红、窒息、晕厥、意识丧失、血压下降、心律失常、休克甚至死亡。

常见的过敏原，吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌、猫毛、狗毛、蟑螂、油烟、尾气、香烟等；食入性过敏原，如海鲜、牛奶、鸡蛋、花生、坚果、酒精、蔬菜水果、抗生素等；接触性过敏原，如冷热空气、紫外线、化妆品、洗发水、染发剂、洗洁精等；注入性过敏原，如青霉素、链霉素、异种血清、昆虫毒液等。

此外，精神紧张、工作压力大、常熬夜、电磁辐射、烧伤、外伤感染等，这些生物、理化因素，也可成为过敏原，诱发过敏。

过敏人群注意：环境管理最重要也最有效

针对过敏人群，高贵云表示，要从环境、饮食、用药管理及生活习惯等方面进行改善。

环境管理是最重要、最有效的环节。如家中注意卫生清洁，勤拖地，避免灰尘飞扬，每两周用55℃以上的热水清洗枕套衣被，清除尘螨及其代谢产物，并置于太阳下长时间晾晒。保持室内湿度40%~50%，使用除湿机防止霉菌滋生，注意通风。避免使用地毯、毛绒玩具等易积尘物品。

花粉季节如春秋季节应减少外出，必要时佩戴N95口罩，避免在上午10时至下午5时花粉浓度高时户外活动，外出回家后立即洗脸、漱口，及时更换外衣。在季节交替、气温骤变时，应尽量做好防寒保暖，避免着凉、感冒。

饮食过敏者需严格阅读食品标签，警惕“可能含有致敏原”的提示，避免食用致敏食物。外出就餐时主动告知服务员过敏情况，同时避免食用

含不明成分的加工食品。花粉过敏者慎食苹果、梨、胡萝卜等，这些可能引起口腔过敏综合征。

尘螨过敏者慎食虾、蟹等甲壳类海鲜，避免交叉过敏反应的出现。

遵医嘱规律用药非常重要，不可自行增减剂量，过敏药物严禁使用。

季节性过敏患者，可在过敏季前两周开始预防性用药，必要时进行过敏原检测。在生活习惯上，首先要保证充足睡眠，避免熬夜，免疫力下降会加重过敏症状，适度运动如游泳、练习瑜伽等，但避免在寒冷干燥环境下剧烈运动；选择无香料、低敏的洗护用品，特应性皮炎患者洗澡时间控制在5~10分钟，水温不宜过高，不超过37℃；必要时记录过敏日记，内容包括症状、诱因、用药反应等；还需注意情绪变化，学习放松技巧如冥想等，以此缓解焦虑现象。

遭遇突发过敏现象，掌握三点可以自救

日常生活中，难免遭遇突发的过敏现象，此时该怎么做？高贵云表示，掌握三点可以自救。

第一，立即脱离过敏原。比如食物过敏时，应马上停止进食，但不要催吐，避免误吸风险；如果被昆虫叮咬，需轻轻取出毒刺，不要挤压，立即远离昆虫聚集地。假如是接触过敏，需脱掉污染衣物，清水冲洗皮肤。

第二，积极抗过敏，保持呼吸道通畅，及时服用抗过敏药物。采取舒适体位，保持空气流通，如果出现呕吐，将头偏向一侧，防止呕吐物堵塞气道。

第三，识别危重信号，立即就医。当出现因过敏导致呼吸困难、吞咽困难、面色苍白、手脚发冷、意识模糊等任何一种表现时，需立即拨打120急救电话。

高贵云提醒，关于过敏的常见错误认识，值得澄清一下。

比如“小时候过敏，长大自然就好了”：部分儿童过敏可能缓解，但成人也可能新发过敏，需持续做好管理。

“过敏只是小毛病，不用太在意”：严重过敏可导致休克、窒息，必须重视。

“脱敏治疗能根治过敏”：脱敏治疗（免疫疗法）可减轻症状，但并非100%能根治，需结合长期护理。

过敏是慢性疾病，需保持乐观心态，科学护理。通过规范治疗和生活方式调整，大多数患者可以有效控制症状，保持良好生活质量。如遇任何疑问，建议及时咨询专业医生。

身体的典型信号。若一味贪凉、饮食不当，更易使湿邪内困，损伤脾胃，埋下健康隐患，甚至诱发急性胃肠炎、暑湿感冒等急诊常见问题。如何通过饮食巧妙化解暑湿，固护脾胃？7月15日，湖南省中西结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）急诊科主任医师龙华君为大家支招。

祛湿健脾化解体内“湿浊”

龙华君表示，暑湿困脾，首要任务是祛湿醒脾。

山楂、乌梅、陈皮等，是唤醒脾胃的能手，这类酸味食材富含的有机酸能刺激消化液分泌，消食导滞，促进脾胃运化。一碗温热的乌梅汤，既可生津止渴，又能助脾胃运化水湿，让沉睡的味蕾苏醒。

适量摄入温性食物驱寒湿

“湿为阴邪，非温不化”，适量摄入温性食物，能振奋脾胃，推动气化，有助于驱散寒湿。

生姜是暑天温阳的佳品，晨起空腹一片鲜姜，或饮一杯温热的姜枣茶，可促进气血流通，助排湿气，有达到散寒除湿的平衡效果。

祛湿的时候不要“增湿”

龙华君提醒，祛湿的时候不要“增湿”。比如，不要贪食寒凉冰镇。大汗淋漓时灌下冰饮或猛吃冰西瓜，骤冷刺激令脾胃甚至全身血管急剧收缩，运化功能瞬间“瘫痪”，湿浊内生。冷饮温度应不低于15℃，水果宜放置至室温再食。夏季瓜果甜腻易助湿碍脾，应适量食用。

其次，不要嗜好油腻厚味，烧烤煎炸、肥甘厚味之物，是湿热的“催化剂”，徒增脾胃负担，易生痰湿。空腹吃火锅制作的“低脂”烧烤食物是更优选择，但需控制总量。

《黄帝内经》云：“必先岁气，无伐天和。”三伏时节的饮食，贵在顺应时令、调和脾胃。科学食疗可以祛湿健脾、温阳固本，避开误区，不仅能缓解暑湿不适，更能固护正气、防病强身。