

湘超长沙代表队选拔测试进入第二天

热爱挡不住! 120名选手雨中秀技术

→尽管场地湿滑，增加了控球和奔跑的难度，但选手们依旧保持专注，展现出了高超的球技和顽强的斗志。



即便是技术测试，也要求

手在最快的时间内完成。均为长

沙晚报全媒体记者 冯启阳 摄

长沙晚报7月19日讯（全媒体记者
赵紫名）7月19日，湖南省足球联赛（以下
简称“湘超”）长沙代表队选拔测试进入
第二天，尽管天降大雨，但首日测试中
突围的120名选手依旧在足球场上展示
出自己的技术水平，挥洒对足球的热爱。

与首日主要测试选手的球性和体能
水平不同，第二日的测试主要考察选手
的综合技术能力。选手需要以最快的速度
带球过障碍物、传球击中反弹板，最后
进行左右两只脚的射门。

这项测试看上去简单，但需要选手
以最快的速度完成，并且在带球过障碍物
中不能漏障碍物，也不能碰倒；传球测
试中，必须在规定区域内传出；至于射门
测试，打中左下角和右下角相对简单，但
想追求更高得分，去命中左上角和右上
角两个区域则很有难度，不少选手尝试
这两个区域，不是打高就是打中横梁。

测试中，突然天降大雨，但选手们依旧
坚持在场上进行测试，真是验证了那句“踢
足球的还怕下雨啊！继续踢就完事了”。

杨雨豪是长沙本地人，曾在浙江绿城
梯队有过踢球的经历，现在是湖南师大
男子足球队的队员，马上要毕业的他
也报名参加了这次选拔，“从职业球员退
下来后，很少能参与这种比赛，作为长沙
人，还是想来体验一下，为长沙队出力”。

对于其他市州队给长沙下战书，杨雨豪
很有底气，“其他市州的兄弟们，踢得过
我们再说大话，踢之前请保持低调。”

对于当天的测试，杨雨豪不是很满
意，“昨天的成绩很不错，总共只扣了4
分，但是今天的测试一般，尤其是这个射
门，没发挥好”。杨雨豪表示，综合技术
能力也需要体能的支撑，“我在前面的话
还是可以做到比较快、比较流畅，但到最
后射门的时候，体能已经消耗得差不多了，
射门时腿的发力动作变形了。”

陈琪是四川人，同时也是长沙女婿，
所以有资格参加本次选拔。在首日的选
拔中，陈琪在1分钟颠球中完成了163个，
为全场最高。第二天的测试，陈琪的表现
也比较不错，完成得很顺利，“长沙有很
多高水平的球员，希望自己能入选，以
‘长沙女婿’的身份，把冠军带回长沙”。

在第二日的测试过后，长沙市足协将依
据综合评分进行排名，前60位的晋
级第三天的实战能力测试。7月20日，长沙
代表队最后一天的选拔将在月亮岛长沙市青
少年足球训练基地举行，选手们以
分组对抗的形式，进行实战
能力测试。通过教练组综合
评分，最终选拔出30名运动
员进入集训队大名单。

扫码看辣视频
湘超长沙队
选拔第二日

长沙晚报全媒体记者 冯启阳 摄

长沙音乐厅首届国际钢琴音乐周暨首届青少年钢琴展演落幕

郎朗颁奖，点燃音乐梦想



钢琴大
师郎朗（中）
为荣获展演
特金奖的杰
出选手颁奖。



长沙晚报7月19日讯（全媒体记者
肖舞 实习生 肖慧馨）郎朗亲自颁奖！7月
18日晚，为期一周的长沙音乐厅首届国际
钢琴音乐周暨首届青少年钢琴展演落幕。

活动吸引了来自国内外超过300名
怀揣音乐梦想的优秀青少年钢琴选手齐聚
星城。在聚光灯下，他们以精湛的技艺
和饱满的热情，在专业级音乐殿堂奏响
青春旋律，充分展现了新时代青少年自
信昂扬的艺术风采，为长沙市民奉献了
一场高水准的钢琴艺术盛宴。

美育浸润 舞台实践铸就成长

本次展演，是长沙音乐厅深入贯彻
教育部“全面实施学校美育浸润行动”精
神的创新实践。

活动摒弃单一竞技模式，秉持“展演
结合，以演促学”理念，为选手们提供了
宝贵的公开展示与学习交流平台。手持
参赛证的选手们不仅亲身体验了音乐厅
顶级的舞台设施与专业的展演服务，更
在沉浸式的艺术氛围中深化了对美的理
解与追求，真正体现了“以美育人、以美
化人、以美培元”的活动宗旨。

活动由强大的艺委会与评审团保障，
国际钢琴名家鲍里斯·彼得鲁尚斯基、
元杰、匡勇胜、左承德等全程参与评
审与指导。展演按年龄科学分组进行，曲

目涵盖广泛。配套艺
术活动尤为丰富，包
括鲍里斯·彼得鲁尚
斯基教授献上了高
水准的钢琴独奏音
乐会，以及其大师班
为琴童提供了与国
际大师面对面学习
的机会等。钢琴展演
优秀选手专场音乐会
则让选手更多才
华得以绽放。

荣耀时刻 大师激励未来之星

展演优秀选手音乐会暨颁奖典礼成
为活动高潮。最激动人心的时刻，莫过
于世界著名钢琴大师郎朗亲临为荣获展
演特金奖的杰出选手颁奖并给予鼓励。
这份来自国际顶尖艺术家的肯定，无疑
为年轻学子的音乐之路注入了强大动
力。所有优胜者均收获了荣誉证书与奖
杯，并将有机会参与长沙音乐厅后续的
公益大师课及优秀选手研学音乐会等系
列活动。

作为长沙文化地标，长沙音乐厅始
终坚持艺术普及与文化惠民。本届展演
面向全国青少年公开招募，致力降低参
与门槛。活动不仅让优秀琴童闪耀舞台，
更通过高品质的免费配套活动（如大师
音乐会、公开大师班等）惠及广大市民及
艺术爱好者，有效凝聚了家庭、学校与社
会力量，营造了“人人向美”的浓厚艺术
氛围，有力推动了钢琴艺术在长沙的深
度普及与城市文化软实力的提升。

在湘江之畔的华美厅堂，青春指尖
流淌的动人旋律已暂告段落，但美育的
种子已深深播撒。

首届长沙音乐厅青少年钢琴艺术展
演的成功举办，为湖湘钢琴艺术繁荣与
青少年美育发展谱写了璀璨开篇。

展演现场。均为长沙音乐厅供图

更通过高品质的免费配套活动（如大师
音乐会、公开大师班等）惠及广大市民及
艺术爱好者，有效凝聚了家庭、学校与社
会力量，营造了“人人向美”的浓厚艺术
氛围，有力推动了钢琴艺术在长沙的深
度普及与城市文化软实力的提升。

在湘江之畔的华美厅堂，青春指尖
流淌的动人旋律已暂告段落，但美育的
种子已深深播撒。首届长沙音乐厅青少
年钢琴艺术展演的成功举办，为湖湘钢
琴艺术繁荣与青少年美育发展谱写了璀
璨开篇。

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

高温高湿的酷暑天来了，身体乏力、疲倦、没有胃口是什么原因？中医认为是湿热困脾所致

三伏天饮食养生，以“护脾阳、避寒湿”为主

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 秦璐

7月20日，正式进入今年的“三伏天”。高温高湿天气，易让人感到头晕身重、食欲不振、倦怠乏力。面对暑湿困扰，如何通过饮食调理安然度夏？

长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）中西医结合科副主任、副主任医师欧降红表示，此时“暑、湿”二邪最盛，它们联手作祟，令人体阳气浮于体表，脾胃像“发动机泡在水里”，运化乏力，湿浊内停，人体便出现各种不适。因此，我们要学会科学饮食，让食物成为身体的清凉屏障，安然度过长夏溽暑。

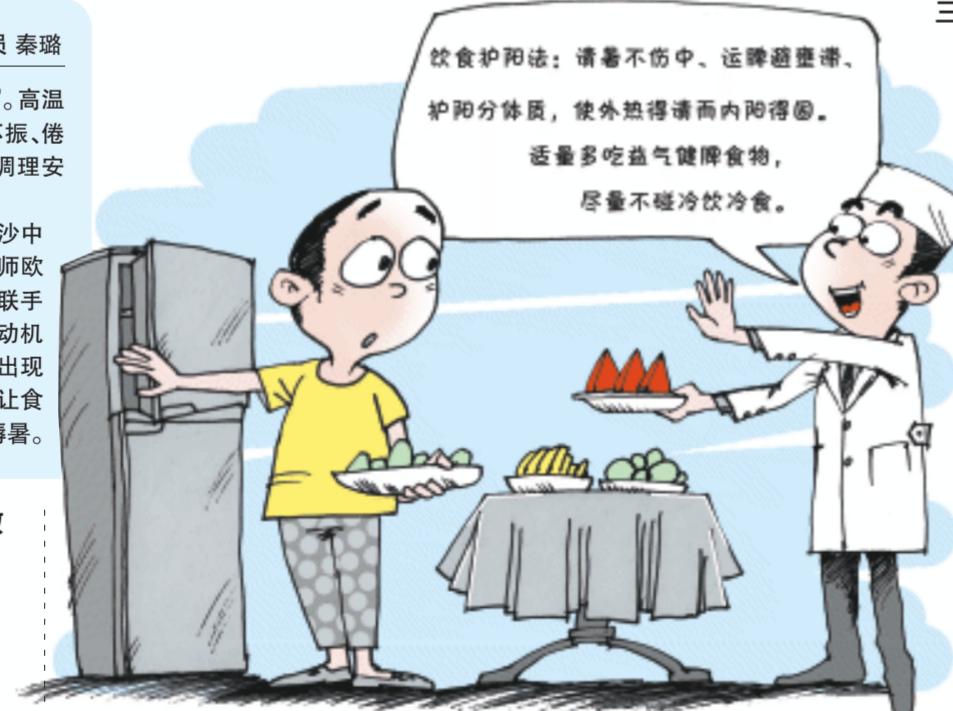
全身无力没有胃口，是湿热困脾所致

28岁的小彦在湖南某杂志社工作，性格爽朗，还是个十足的“美食爱好者”。可近期她状态不佳，感觉今年夏天特别热，白天上班路上太阳晒得她无精打采，平时的美食，她也只是勉强吃几口。近一周来她尤其没有胃口，晚上还翻来覆去睡不好。

另一位当护士的小美，主动找中医医生咨询。她说这两天感觉浑身无力，食欲下降。她问中医医生，这种现象是不是中医说的“苦夏”？医生“望闻问切”后告诉她，可能是中暑先兆。建议她休息一两天，吃些开胃、健脾、易消化的食物。

欧降红解释，中医说的苦夏俗称疰夏，指夏季出现的食欲不振、气短口渴、身体困重、精神萎靡、睡眠差等症状。中医认为，夏季气候炎热且多雨潮湿，热蒸湿动形成暑湿邪气。暑湿之邪侵袭人体，易困阻脾胃功能，导致自汗、腹泻、低热等问题。因湿邪具有重浊、黏滞、趋下的特性，故夏季易出现周身疲软、精力不济的状态。

按照中医理论，苦夏主要分为三种类型。一是湿热困脾证，表现为身热、口干欲饮、口中黏腻、大便黏滞不爽、舌苔黄，这类人不宜吃油腻、寒凉食物。二是脾气虚证，这类人容易疲倦、四肢无力、气短、不思饮食，要少吃甜食。三是暑伤气阴证，暑为阳邪，最易伤津耗气，这类人有神疲肢倦、食欲不振、爱喝凉饮等症，可适量多吃益气健脾食物，尽量不碰冷饮冷食。



漫画/余宁山

天热影响食欲，分析原因主要有三方面

欧降红表示，苦夏并不是一种具体的病，而是由环境引起的短期现象。高温天气，如果出现没胃口、身体乏力、疲倦等现象，同时出现低热（体温在37℃~37.4℃），不能小视，要谨防夏以及可能发生的中暑，此时需及时采取降温措施，避免中暑的发生及进一步加重。

那么，天气炎热没胃口的原因是什么呢？欧降红认为有三个方面。

首先，天气炎热导致身体代谢加快，皮肤血管扩张，胃肠血流量减少40%，消化腺供血不足，消化酶分泌量下降，使得消化液分泌减少，胃酸浓度相对升高，从而影响食欲。一般不需要过多担心，也不用进行特殊治疗，可以通过多喝温水的方式进行改善。

其次，酷暑天，身体会自动调节以适应高温环境，交感神经兴奋，从而会抑制消化功能。如果天热时身体调节体温的能力下降，就有可能引发中暑，出现乏力、恶心感，没有食欲，睡眠差等现象。

再次，处在炎热天气中，人们的情绪容易受到影响比如烦躁，而情绪波动也会影响食欲。因此，天热时没有食欲是正常的生理反应，可以适当调整饮食，增加清淡、易消化的食物，并注意补充水分和电解质。

三伏天饮食养生要避坑，了解六大伤阳误区

如何在三
伏天保护好自
身阳气，科学地
进行饮食养生？
欧降红表示，有
六大伤阳误区
需要了解。

误区一：红色食物皆补阳。中医辨识食物
的功效重性味，而非颜色，比如
西红柿红却性凉，多食反伤脾阳；西瓜瓢红
但属大寒，阳虚者多食容易造成腹泻。
真正温补者仅红枣、枸杞等少数，且须
配伍麦冬、菊花等抑燥。

误区二：羊肉贴膘补阳。

高温下进食羊肉，
可能导致促炎因子暴增，
油脂难化造成腹胀泄泻。

建议用鸭肉冬瓜汤来清补。

误区三：冷饮解暑。

现代研究证

实，5℃冰饮致胃温骤降2.1℃，
脾阳困遏如“冰水浇炭火”，引发腹胀泄
泻。建议可喝些常温酸梅汤，既生津
敛汗，又护脾阳。

误区四：绿豆汤可大量喝。

有临床表

明，日饮绿豆汤>1000毫升，可

导致肠道渗透压失衡，而出现腹胀、
便溏。科学服法，可配伍陈皮5克/升，
起到化湿护脾作用。虚寒者改赤小豆
薏米汤，炒薏米30克、赤小豆20克，
以清解暑热。

误区五：晨起空腹吃水果。

低温水果如西瓜，
抑制胆囊收缩导致胆汁

淤积，空腹下，果酸刺激黏膜会导
致胃肠功能减弱。建议先喝些温粥护胃
阳，餐后1小时再吃水果，寒性水果可
以清解暑热。

误区六：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区七：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区八：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区九：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区十：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区十一：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区十二：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区十三：烧烤麻辣醒胃。

麻辣烧

烤其实很伤胃，有研究证实，辣椒

素>50毫克/餐（约3串中辣烧烤），
胃黏膜充血水肿；高盐+高温烧
烤，苯并芘致癌物明显增加。建议
吃紫苏叶卷蒸鱼，紫苏5克、鱼肉
100克，蒸着吃，既醒脾开胃，又避
燥火耗津。

误区十四：烧烤麻辣醒胃。