

长沙马拉松官宣:今日10时开启报名,10月26日激情开跑,赛道全新升级

杜甫江阁起跑 尽览山水洲城

长沙晚报7月30日讯(全媒体记者 赵紫名)7月30日上午,2025长沙马拉松发布赛事信息,比赛将于10月26日7时鸣枪起跑,今年的起点将从贺龙体育场东广场移至湘江中路杜甫江阁附近,赛事的总奖金达到217.2万元。报名将于7月31日10时开启,跑友可以在长沙马拉松官网、长沙银行APP、马马拉拉、数字心动等平台进行报名。



扫码看辣视频
长沙马拉松
10月开跑

起点调整,3.5万人将从杜甫江阁起跑

据介绍,2025长沙马拉松设置42.195公里的马拉松、21.0975公里的半程马拉松和欢乐跑(约5公里)三个项目,参赛总人数从去年的3万人增加到3.5万人。其中,马拉松15000人、半程马拉松16000人、欢乐跑4000人。

今年长马最大的变化在赛道方面,结合中国田径协会、跑友代表和公安、卫健、城管等部门意见建议,赛事起点从贺龙体育场东广场移至湘江中路杜甫江阁附近,进一步满足3.5万人集结要求;欢乐跑终点从橘子洲西侧北引桥下调整至开福寺广场,交通疏散更为顺畅;半程马拉松终点从滨江新城市民中心广场调整至西湖公园东门附近,满足1.6万人

完赛物资发放需求;马拉松终点设置在贺龙体育场南广场不变;同时,出发后赛道调整为途经湘江路折返上橘子洲大桥,将进入橘子洲赛道距离拉长至10公里。

长沙市体育局局长朱江表示,赛道的起点和终点调整以后,集结区域道路更宽、赛道直线距离更长、赛段人流分布更为合理,可以让跑友充分享受马拉松比赛的竞赛氛围。

比赛奖励方面,赛事总奖金达217.2万元;破赛会纪录奖提升至3万元,新增中国籍选手特别奖23万元,还将加入“国人竞速”激励计划,全面助力提升中国马拉松运动员竞技水平。

体验升级,让跑友跑得舒适开心

今年的长马以“提升跑友体验感”为核心,在过往基础上继续升级赛事服务。赛前将在全国范围内举办长马赛前训练营活动,提升跑友参与感;对赛前领物时间、流线进行科学规划设计,将开通线上预约领物,线下增设领物预备通道;开展“乐跑长马·嗨游星城”促消费活动,联动长沙本土特色餐饮、品牌酒店、热门景区推出“参赛套餐”,联合携程商旅提供“高级定制”服务,通过主赞助商长沙银行APP报名,或微信绑定长沙银行信用卡支付,则可抽取专属文创奖品及立减金优惠。

赛事期间,组委会将在赛道补给站特别增设湖南特色食品的“个性化补给区”,同时配置了“降温喷淋带”和雾炮车等,为跑友创造更舒适的竞赛环境。同时,组委会将

发动市民群众参与,组织高校青年学生志愿者和相关协会人员,在赛道沿线为选手加油,在赛道沿途设置不少于30个“音乐加油站”和“特色文化展示点”等,充分展示地域特色,营造浓厚的赛事氛围。

朱江透露,本届赛事重点打造了“一江两岸”文化赛道,在橘子洲头、杜甫江阁等标志性景点设置非遗表演,让跑友们在跑步中感受长沙独特的“山水洲城”魅力;赛程中,长沙银行155家网点化身为“暖心服务站”,为跑友随时补给能量;终点区特别规划了“家庭等候区”和“赛后康复中心”,为跑友提供贴心的完赛服务。

“我们希望通过这些服务的优化升级,让每一位跑友都能在长沙跑得安全、跑得舒适、跑得开心,真切感受到我们这座城市的温度与热情。”朱江说。



跑友们在跑步中感受长沙独特的“山水洲城”魅力。



2024长沙马拉松盛况。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

“湘超联赛”9月开踢,8球熔断+青春铁律

“湘超”就是这么硬核

长沙晚报7月30日讯(全媒体记者 赵紫名)7月29日,湖南省足协发布了2025年湖南省足球联赛(简称“湘超联赛”)竞赛规程,备受期待的“湘超”将在9月开踢,持续至12月。

按照竞赛规程,“湘超”以各州市为单位组成代表队参赛,参赛队名为城市名,每个州市仅可报名一支参赛球队。所有报名运动员的年龄须大于16岁且不超过40岁,每队允许报名1至2名超龄球员。各州市按照以学籍报名的16至18岁的中学生球员不超过20人(40%)、以学籍报名的大

学

生球员不超过10人(20%)、其他社会各界人士不超过20人(40%)的标准进行组队。

值得一提的是,规程要求,每场比赛中每队中学生球员同时上场不少于3人,大学生球员和社会各界人士上场人数不做限制,这体现了湖南在着力培养本土青少年足球人才的决心。当然,所有球员都需满足严格的“本土化要求”(户籍、学籍、社保或配偶关系),符合“本土化要

求”的运动员可以跨市州交流,但每队报名人数不超过5人。

9月开赛后,联赛分两个阶段进行,第一阶段为常规赛,第二阶段为淘汰赛。常规赛阶段14支参赛球队采用主客场单循环赛制共进行13轮,每支球队7个主场、6个客场或者6个主场、7个客场,通过抽签确定签位号和主客场。

常规赛排名前8的球队进入淘汰赛,第9至14名以常规赛成绩决定。淘汰赛阶段采用单场淘汰,共3轮比赛决出冠军,第3至8名根据淘汰赛成绩和常规赛排名综合确定名次。

另外,比赛设有熔断机制,即单场比赛净胜球超过8个,比赛宣布结束,以8球作为净胜球计算成绩。湘超联赛冠军或优胜球队,有机会代表湖南参加中冠联赛(中国足球协会会员协会冠军联赛)比赛。

目前,各州市代表队海选与组建工作正火热进行中,决定常规赛主客场安排的抽签仪式也即将择日启动,“湘超联赛”真的要来了!



7月20日晚,湖南省足球联赛(湘超)长沙代表队选拔测试在月亮岛进行。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



扫码看辣视频
“湘超”竞赛
规程发布



三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/李乐

动一动就大汗淋漓,体虚还是排毒?

专家称异常出汗可能是疾病所致,应及时就医

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

入伏以来,天气炎热,很多人出门走走就大汗淋漓。近期,“出汗能帮助身体排毒”“出汗多是身体虚”等相关话题多次登上热搜。湖南省人民医院内分泌科二病区主任、主任医师赵新兰表示,汗液的主要成分是水,出汗多并不等于排毒,夏季暴汗后应及时补充水分和电解质。如果身体异常出汗要当心是疾病所致。

吃饭满头大汗以为身体在排毒,不料是甲亢

28岁的小张是一家公司的前台工作人员,工作比较轻松。但是入夏以来,小张感觉自己比往年更容易出汗。她以为是身体在正常排毒,便没有太在意。随着三伏天的到来,小张变得异常怕热,吃饭会满头大汗;晚上睡醒,流汗不止;出去稍微活动一下更是汗流浹背,停下来身上也会淌汗。到就近诊所检查后,小张被诊断为内分泌失调,医生为她开了药。然而,治疗一段时间后,小张出汗多的症状并没得到有效缓解。

动不动就一身汗,可能与体虚等有关

对于出汗多这事,有人觉得是好事,出汗多就是排毒多;有人觉得不是好事,出汗多是体虚的表现。那么,我们怎么判断出汗多是排毒还是体虚呢?

赵新兰解释,出汗是人体的一种生理现象,正常的出汗可以调节体温。人体正常体温一般维持在37℃左右,为了保持较为恒定的体温,人要靠出汗散发多余的热量。汗液中99%是水分,剩余不到1%是组织代谢的废物,所以出汗排出去的大多是水,排毒作用非常有限。

每个人的体质不同,出汗量也会有所差距,需要结合身体基础状况、环境情况、体力劳动、活动情况等综合衡量。比如,在高温、剧烈运动下,皮肤毛孔扩张,出汗自然会变多。出汗多少还与遗传、年龄、性别等有关,不同人的汗腺发达程度以及汗液生成速度并不一样。正常情况下,大多数人身体的汗腺为200万个到400万个,如果汗腺的数量较多,就容易出汗;如果汗腺较少,就不

意识到不对劲后,小张前往医院就诊。

经检查,小张近期除流汗外,并没有出现心率、体重、饮食、睡眠等方面的异常变化,此前也没有其他病史。难道真的是天热导致出汗多吗?在医生的建议下,小张做了甲状腺功能五项检查,被确诊为甲状腺功能亢进症。医生告诉她,由于体内甲状腺激素分泌过多,机体代谢增高,造成她怕热、多汗的情况。而且,因为高温酷暑天,经常出汗这一症状没有引起足够重视,所以她没有发现身体异常。

有些人的出汗量超过正常标准,这可能与身体虚弱、肝功能不足和自主神经紊乱密切相关。体虚的人流汗,一般有以下典型症状:进入深度睡眠之后,身体会不自觉地大量出汗,清醒之后流汗就停止,这种情况被称为盗汗,尤其是肾虚的人,盗汗的情况更严重。人的腋下汗腺数量比较多,如果无缘无故腋下冒冷汗,可能是身体虚弱的一种表现。大多数体虚的人,经常会出现手心脚心冒冷汗的情况。如果有这些现象,一定要养成良好的作息、饮食习惯,不熬夜,每天坚持适当运动,体虚的状态就能慢慢改善。

有些异常出汗可能是疾病所致

赵新兰表示,只要及时补充水分、盐分,不造成脱水,正常活动排出的汗液,不管多少都对身体没有坏的影响。如果出汗量没有原因突然增加或减少,就需要引起警惕。

这是因为,汗液是人的健康晴雨表。如果汗液的分泌出现问题,尤其是头部、手脚心、背部、颈部等部位在一段时间内出汗特别多,要及时了解原因、对症治疗。

比如,经常在夏天空调房里大汗淋漓,需要及时检查甲状腺功能。怕热多汗是甲亢的典型症状之一,可伴有头发干枯、脱发、指甲变脆、消瘦等症状。

糖尿病患者合并自主神经病变时,会出现出汗量增多的现象,主要集中在上半身(头和背部等),可伴有面色苍白、出冷汗、手脚颤抖的表现。

以前不多汗,短时间内出现局部多汗,吃饭时大汗淋漓,这种情况要小心是否出现自主神经病变,建议到医院检查。此外,大汗淋漓是比较少见的疾病嗜铬细胞瘤的常见症状,偶尔也会持续出汗,伴有心慌、四肢发凉等。

相对来说,头部的汗腺数量是比较多的,如果头部经常无缘无故大量流汗,可能是肠胃功能出现了异常;手汗增多,伴腹胀、便秘,则是肠道内有积便的热证。

对于中老年妇女而言,潮水一般涌来的出汗,被称为更年期“潮热”;产后虚弱的妇女,可能会出现头汗过多的情况。

出汗少的人,尤其是手脚容易冰冷的人,建议尽早排查是不是血管出现堵塞或者血管出现其他病变。



漫画/何朝霞

夏天出汗多,应及时补充水分和电解质

赵新兰提醒,如果夏天出汗多,日常生活中要注意以下几个方面:

及时补水:水对大脑、心脏、肾脏等代谢活跃的组织影响很大。不少人口渴时才想起喝水,但此时身体已经失水了。建议大家养成定时、主动饮水的习惯。我国膳食指南建议,成年男性每天饮水1700毫升,成年女性每天饮水1500毫升。运动、户外作业、高温时可以多喝一些。

适当补充电解质:出汗多会流失电解质,易引起电解质紊乱,可能导致乏力、呕吐、头晕甚至昏迷。出汗多时可以补充淡盐水,喝电解质饮料或运动饮料,也可以喝绿豆汤或红豆粥,尽量不食用冷饮。

少吃辛辣食物:建议合理膳食,少吃辛辣肥腻、刺激性较强的食物,多吃新鲜果蔬,适当喝一点酸味饮料,比如酸梅汤,既避免过多出汗,又生津开胃。此外,金银花茶、薄荷茶或柠檬茶,也是不错的选择。

保持个人卫生:勤换洗衣服,保持皮肤干燥与清洁,不要让污物阻塞汗腺及毛孔。

出汗后别立刻冲凉:出汗后最好用毛巾擦去汗液,或者换件衣服,待汗水消失再温水洗澡。此外,长时间吹空调会影响排汗系统正常运行,高温天要给身体主动出汗的机会,不是特别闷热时,不妨关掉空调和电扇一段时间。

夏天温度高,易出汗,平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服,如果是器质性疾病引起的出汗,应及时就医并遵医嘱治疗。

激性较强的食物,多吃新鲜果蔬,适当喝一点酸味饮料,比如酸梅汤,既避免过多出汗,又生津开胃。此外,金银花茶、薄荷茶或柠檬茶,也是不错的选择。

保持个人卫生:勤换洗衣服,保持皮肤干燥与清洁,不要让污物阻塞汗腺及毛孔。

出汗后别立刻冲凉:出汗后最好用毛巾擦去汗液,或者换件衣服,待汗水消失再温水洗澡。此外,长时间吹空调会影响排汗系统正常运行,高温天要给身体主动出汗的机会,不是特别闷热时,不妨关掉空调和电扇一段时间。

夏天温度高,易出汗,平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服,如果是器质性疾病引起的出汗,应及时就医并遵医嘱治疗。

高温天气为何更易“伤心”

剧烈运动时心肌耗氧量激增
谨防诱发心脏猝死

长沙晚报7月30日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 谢惠婷)“医生,请看看我孩子,他踢了一场足球后突然感到胸闷、胸痛、气短……”昨日,家住湖南湘江新区的李女士带着读高一的儿子赶到湖南航天医院就诊。经医生仔细检查、询问,诊断孩子患的是肥厚型心肌病。

炎炎夏日,当我们在享受阳光的同时,这种隐匿的疾病可能悄然威胁着我们的身体健康。这种病就是肥厚型心肌病(HCM),听起来有些陌生,却是青少年和运动员猝死的“头号杀手”。更令人揪心的是,夏季高温天气会让心脏的负担进一步加重,猝死的风险也随之攀升。

什么是肥厚型心肌病?湖南航天医院超声科主任医师文新瑜介绍,肥厚型心肌病是一种遗传性心脏病,主要表现为心室壁异常增厚,导致心脏泵血功能受限。它的主要特点是隐匿性强,很多患者早期无症状,甚至终身未被发现;猝死风险高,是青少年和运动员猝死的最常见病因;具有遗传性,约60%的患者存在致病基因突变,可能遗传给下一代。其发病率,全球1/200~1/500,我国预估患者超80万,但实际诊断率不足20%。

夏季高温,其实更容易“伤心”。这是因为高温天气会加重心脏负担,尤其对肥厚型心脏病患者更危险。高温天气会导致患者血液浓缩,出汗增多,血容量减少,心脏供血不足,易诱发心绞痛、心肌梗死。血管“忽张忽缩”,高温下血管扩张,进入空调房又收缩,心脏负荷骤增。运动时潜藏风险,剧烈运动时心肌耗氧量激增,可能诱发猝死。

文新瑜表示,只要留心观察,高温天心脏其实有报警信号,如活动后胸闷、气短、不明原因晕厥、心悸、胸痛等。家族中有猝死或心脏病史等,尤其值得注意。做超声心动图检查,是揪出“心脏杀手”的关键。心脏超声检查是诊断肥厚型心肌病的首选检查,主要观察:室壁厚度:≥15毫米(无家族史),≥13毫米(有家族史);血流梗阻:心脏像“变窄的水龙头”,血流受阻,运动时症状加重。有家族肥厚型心肌病病史者应尽早筛查,青少年运动员建议定期做心脏超声检查,避免运动时发生意外。

同时,家族进行筛查很重要,早发现、早干预。肥厚型心脏病具有遗传性,直系亲属患病风险高,心血管内科专家一般会建议,一级亲属(父母、子女、兄弟姐妹)应进行心脏超声+基因筛查。有症状者尽早就诊,避免延误治疗。青少年运动员需加强心脏健康监测。

文新瑜提醒,高温天护好心脏,应避免高温时段外出;运动适量,避免剧烈活动后立即冲凉水澡;空调温度不要调太低(建议26℃左右),避免“冰火两重天”;少量多次补水,避免血液浓缩;有基础病史的人群应规律服药,切勿自行停药。