

“湘超”揭幕战替补上场一传一射，为长沙队拿下开门红

杨柯：这一传一射就是我给家乡的答卷

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

40877人入场的长沙贺龙体育场，替补登场完成一传一射助力球队拿下开门红，7日晚的2025湖南省足球联赛（“湘超联赛”）揭幕战，对于在外漂泊多年的长沙伢子杨柯来说，是一个不能忘怀的夜晚。

“我10岁就出去了，除了2015年、2016年（湘涛队），其余全是在外地踢球。这一次能回来代表长沙队出战‘湘超’，我真的很激动。”9日，记者电话采访了已经远在苏州的杨柯，他现在担任中国足协大区青训中心（苏州基地）教练工作团队的技术分析，同时也是一名教练员，“现在我的主要任务是培养青少年，希望能提高中国青少年足球的水平，让中国足球未来能走得更远。”

在外多年，能回来踢球很幸福

杨柯，1989年4月出生于湖南长沙。小学时，杨柯就读于长沙著名的足球传统学校——长塘里小学。小学期间，杨柯曾代表长沙队参加贝贝杯少儿足球赛，那个时候黄博文也在队伍里，“黄博文比我大两岁，那个时候我是他的替补。”

小学毕业后，杨柯考上中国足校，是湖南足球的希望之星，并分别效力过陕西国力、杭州绿城、湖南湘涛、重庆力帆，其间还入选过国少队。杨柯司职中场，是组织核心类球员，脚法出色。2020年，因为伤病等因素，杨柯选择退役，退役后他到英国攻读自己的硕士学位，经过一段时间的学习沉淀后，杨柯回国开始投身足球青训工作。

“这一次回来，是以前湘涛队的教练接班人，用经验帮助球队取胜

揭幕战长沙队与娄底队的比赛上半场，长沙队虽然占据主动，但整体进攻偏急躁，没有特别好的进球机会。中场过后，主教练唐宇轩就换上了杨柯，试图改变场上局势。“中场休息时，唐指导没有跟我说太多，他很了解我，也很信任我，只是跟我强调了一些在场上的位置，去中场控制一下节奏。”

上场后的杨柯，利用自己的经验，在中场进行传递球，串联起前场和后场。第60分钟，长沙队获得角球，杨柯主罚，球准确地找到了中路插上的李章毓，长沙队终于打破僵局。

“这个角球之前，我已经罚了一个

角球，是前点。这个角球后，我跟李章毓有个沟通，后面的角球让他往中间那块去抢点，第二个角球果然就取得进球了。”进球后，多名队员激情庆祝，但杨柯只是笑着，淡淡地站在一旁看着年轻的队友们，尽显老将风范。

比赛第87分钟，长沙队又获得点球。本来这一球李章毓准备去主罚，但教练组决定让杨柯去主罚，“教练组可能觉得我经验更好一点，在这个场面上心态也会更好一点，李章毓也太谦虚了，把点球机会让给了我。”站上罚球点的杨柯利用节奏的变化，轻松罚入点球，帮助长沙队锁定胜局。

作为一名退役球员，杨柯在长沙队中属于老大哥角色，他也准备用自己的经验去带动、帮助年轻的小队员，因为他们也是长沙足球、湖南足球的未来，“我们的队伍很年轻，来源也很广，队员的个人能力都很出色，但如何将个人能力服务于队伍的整体的作战，如何保持在场上头脑清醒，合理地处理好每一脚球，他们还有比较多的内容要去学习。我也希望用自己的职业经历，告诉他们去更深地理解足球。”



杨柯主罚点球瞬间。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 余劭劼 摄影报道

想为中国足球培养更多优秀球员

在踢完比赛第二天，杨柯就赶回了苏州，开始了忙碌的工作。“中国国家队最低年龄段是U16，而我们就是负责U13到U15这个年龄段最优秀的球员，比如说选材、组织训练营以及一些比赛出访任务，为他们后续进入国家队做准备。”杨柯介绍。

除了带年轻球员，杨柯这几年也在不断提升自己，退役后自学了一年英语，并出国攻读，拿到了利物浦大学体育管理专业硕士学位。留学期间，他参与了英超利物浦足球俱乐部慈善赛事运营；英超曼城伊蒂哈德球场学术交流，协助导师在英国特雷米尔职业足球俱乐部运营工作，获得了丰富的俱乐部管理运营经验。回国后，又参与了亚足联、中国足协的各级教练员班，现在杨柯已经是亚足联C级教练。

作为“湘超”长沙队的一员，杨柯说自己接下来会继续保持好状态，为队伍出力。而作为中国足球的一份子，杨柯也有远大的目标，那就是让中国足球的未来更有希望，“这些年我从国外学到了很多优点，现在我来进行青少年的培养，成果可能不会立马显现，但我希望在3到5年后，能有一定改善”。



国际范预热长沙旅发大会

宁乡种草季第三季启动

长沙晚报9月9日讯（全媒体记者 宁莎鸥）9日，宁乡市国际传播联盟成立暨“快乐长沙与宁乡约”种草季第三季启动仪式在宁乡市文化馆举行。作为第四届长沙市旅游发展大会的关键预热活动，此次活动以“精准境外引流+深度讲好中国故事”为核心，覆盖国外核心客源，量身定制适合不同国家客群旅游路线。

启动仪式前一天，由4位外宣推荐官、4位金牌外语导游及16位旅游博主组成的“国际种草团”，已开启为期3天的宁乡深度采风之旅。他们先后前往炭河里青铜博物馆、密印景区、灰汤温泉、道林古镇、长沙方特东方神画、关山古镇等核心文旅点位，围绕文化研学、温泉康养、美食体验等场景创作内容。

活动当天，“宁乡市国际传播联盟”同步成立。该联盟联合长沙国际传播中心海外账号、携程海外版、中国城市网盟海外矩阵，构建“内容+渠道”一体化推广体系。

快乐长沙 韵味星城

长沙勇胜冲击NBL总冠军

总决赛首战门票今日开售

长沙晚报9月9日讯（全媒体记者 赵紫名）9月5日晚，长沙勇胜击败合肥狂风峻茂，以大比分3比0挺进本赛季NBL（全国男子篮球联赛）总决赛。9月14日，长沙勇胜将在主场长沙民政职业技术学院大运馆迎来总决赛首战，对手为上赛季冠军香港金牛，9月10日12时，本场比赛的门票将正式开售。

根据安排，总决赛

采用5场3胜制（1-2-1-1），常规赛排名靠前的香港金牛多一个主场，排名靠后的长沙勇胜先打主场。9月14日，两队将在长沙展开首场比赛的争夺，有兴趣的球迷可以通过“长沙勇胜票务”、看个比赛官网等微信扫码购票。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

健康

青少年克罗恩病症状常隐匿、不典型，容易被误认为是学习压力大、青春期闹情绪或普通肠胃病

腹泻腹痛持续超过4周，赶紧做肠镜

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 吴传聪 张璋

14岁的女孩半年前开始反复发热、腹痛、腹泻，体重下降了十多斤，最终通过肠镜等检查，被诊断为克罗恩病。据介绍，该病“偏爱”青少年群体，女性发病率略高于男性。克罗恩病到底是什么病？为何紧盯青少年？能有效预防吗？湖南航天医院消化内科主任、主任医师王为表示，克罗恩病由多种原因引起，但肠镜是关键的“侦察兵”。

女孩反复发热、腹痛及腹泻，查出克罗恩病

最近，湖南航天医院消化内科门诊接诊了一名令人心疼的小患者——14岁的女孩真真（本文患者均为化名）。半年前，她开始反复发热、腹痛、腹泻，原本活泼的她日渐消瘦，体重下降了十多斤。父母带着她辗转多家医院，最终来到湖南航天医院，通过肠镜等检查，发现她的结肠有多发性溃疡，最终被诊断为克罗恩病。经过一段时期的系统治疗，患儿的腹痛、腹泻和发热得到有效控制，体重也开始稳步回升，脸上重现久违的笑容。

王为介绍，克罗恩病是一种炎症性肠病，但并不是普通肠胃炎。它是一种自身免疫性疾病，意味着人体的免疫系统“误攻击”了自己的消化道，导致从口腔到肛门的任何部位出现慢性、穿透性的炎症。

克罗恩病“偏爱”的群体之一就是青少年，尤其是青春期前后的孩子，且女性发病率略高于男性。青春

期正是孩子生长发育的关键期，疾病的来袭无疑是一场“风暴”，科学平息至关重要。

目前，克罗恩病的病因仍不清楚，可由多种原因引起，普遍认为本病与免疫异常、感染、遗传、环境因素等有关。本病还有明显的种族差异及家族聚集性的特点。

遗传、环境与免疫因素相互作用，导致肠黏膜免疫反应过度活跃，造成肠道组织炎症及损伤。概括来说，某些遗传易感因素决定了个体易于患病，在感染因子或肠腔内抗原的作用下，刺激黏膜相关淋巴组织，引起上调的T淋巴细胞反应，由此激活各种细胞因子的网络，使局部组织发炎，并不断放大和持续，引起肠壁的损伤和相应的临床表现。

此外，感染、免疫系统发育异常、免疫功能异常等，均可诱发青少年克罗恩病。

男护士的“上火”，是克罗恩病“不典型”的信号

湖南航天医院一名年轻男护士，最近“上火”出现口腔溃疡和“肠胃炎”，他反复发作的口疮、持续的腹痛、黏液便和不明原因的消瘦，引起了医生的警惕。于是医生启动了“侦探”程序：肠镜深入探查，发现他的回肠末端和升结肠、横结肠黏膜极不光滑，变得像“鹅卵石”路一般崎岖不平。病理活检结果显示：非干酪样肉芽肿，隐藏颇深的“元凶”即克罗恩病。经医生精准地抑制肠道内过度的炎症反应，男护士的腹痛很快缓解，饮食恢复正常。

王为表示，克罗恩病要警惕“不典型”的信号，尤其是青少年克罗恩病的症状，常常隐匿、不典型，易被误认为学习压力大、青春期闹情绪或普通肠胃病。

一些先兆信号表现为持续腹泻与腹痛，尤其是持续超过4周的慢性腹泻，有时可能伴有黏液或血便。不明原因的发热，反复的低热或中度发热，往往在午后或夜间出现。体重减轻与生长迟缓，这是最需要警惕的信号，由于肠道炎症影



漫画/余宁山

响营养吸收，孩子可能吃得多但体重下降，身高增长也可能慢于同龄人。疲劳与乏力，由于贫血和营养不良，孩子可能总是感到疲惫、无力，影响学习和活动。肛周病变，如肛裂、肛瘘等，有时甚至是疾病的首发症状。

对于青春期的女孩，疾病还可能带来月经紊乱、延迟初潮等问题。如果孩子出现上述症状，需及时到医院消化内科就诊。

确诊克罗恩病，肠镜是关键的“侦察兵”。医生会结合血液检查（看

炎症指标、贫血情况）、粪便检查（排除感染）、胃肠镜（直视肠道黏膜、获取病理活检的关键手段），以及影像学检查（如CT或MRI）作出明确诊断。

当然，确诊克罗恩病并不可怕。它是一种需要长期管理的慢性病，就像高血压、糖尿病一样，目标是控制病情、促进生长发育、提高生活质量。治疗方式有药物治疗、营养支持（尤其适合青少年患者）、手术干预（如肠梗阻、穿孔、大出血时）。

注意肠道症状，如果出现腹泻、腹痛、便秘等，应及时就医，以便早期诊断和治疗。

克罗恩病暂无特效预防方法，要保持健康生活方式

15岁的小磊，本该在球场奔跑，却因持续的腹痛、腹泻和莫名的食欲不振、日渐消瘦被家长带到湖南航天医院就诊。他面色苍白，血常规提示贫血，不像普通的肠胃型感冒。肠镜检查在其回肠末端，发现了特征性“铺路石样”的改变和溃疡；病理活检和影像学检查，最终诊断为克罗恩病。这个诊断回应了小磊的所有症状：肠道炎症导致腹痛腹泻，吸收障碍引起营养不良和贫血。医生为他制定了个性化治疗计划：营养支持为身体打下基础，生物制剂作为“精准导弹”，直击炎症核心，迅速控制住肠道炎症。很快，小磊的腹痛消失了，体重开始增长。

王为表示，对于青少年患者，除了关注其身体，更要呵护他们的心灵。克罗恩病是一场漫长的马拉松，它需要患者、家庭和医疗团队结成坚实的“联盟”，共同应对。比如，激素治疗可能导致面部浮肿（满月脸）、痤疮，疾病本身可能影响第二性征的发育等，家长和医生需要给予孩子充分的理解和疏导，告诉他们这些是暂时的，疾病的控制才是根本。当病情进入稳定缓解期后，大多数女性患者可以正常怀孕生育，关键在于计划妊娠，需在备孕前与消化科和产科医生共同制定计划，确保整个孕期的安全。

克罗恩病暂无特效预防方法，但可采取保持健康生活方式、避免感染、定期体检、避免使用某些药物、注意肠道症状等措施来降低患病风险。

保持健康的生活方式，如均衡饮食、控制体重、适量运动、减少压力。

避免感染，保持良好的个人卫生，勤洗手。避免食用不洁食物和水。注意饮食卫生，避免交叉感染。

定期体检，有克罗恩病家族史或其他高危因素的人，应定期进行肠道检查，如结肠镜检查，以便早发现、早治疗。

避免使用某些药物，某些药物可能会加重肠道炎症，如非甾体抗炎药（阿司匹林）和某些抗生素。如果需要，应遵医嘱使用，并密切关注肠道症状。

注意肠道症状，如果出现腹泻、腹痛、便秘等，应及时就医，以便早期诊断和治疗。

眼皮跳了4年以为眼疲劳不料是“面子”问题

此病虽不是致命疾病，却影响患者的身心健康，要科学应对

长沙晚报9月9日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 甘杰）开会时，一侧眼皮却不合时宜地抽搐；与人交谈时，嘴角突然不受控制地抽搐；安静休息时，半边脸也像有电流穿过般“蠢蠢欲动”……如果你遭遇过这样的尴尬时刻，那么你可能正在被面肌痉挛所困扰。这不是简单的疲劳，而是一种需要正确认识和干预的疾病。

近日，长沙市第四医院神经外科团队在郭女士的耳朵后面开了一个很小的口子，然后在高倍显微镜下，小心翼翼地找到“捣乱”的血管，轻轻把它挪开，再垫上一个特殊的小垫片，神经和血管就安全地隔开了，手术顺利完成。

术后，郭女士欣喜地说：“伴随我四年的面部肌肉不听指挥地抽搐，让她尴尬、自卑、不敢社交，更影响生活，严重的连看东西、说话都困难。

有没有什么办法治疗此病？张凌云通过评估，认为郭女士可以通过面神经微血管减压术（MVD）解决问题。听说是一个微创手术，恢复期短，郭女士欣然同意了手术。

术中，张凌云带领团队在郭女士的耳朵后面开了一个很小的口子，然后在高倍显微镜下，小心翼翼地找到“捣乱”的血管，轻轻把它挪开，再垫上一个特殊的小垫片，神经和血管就安全地隔开了，手术顺利完成。

35岁的郭女士从4年前开始眼皮跳，以为是“眼疲劳”，没有在意。可是后来，她的嘴角、脸颊，甚至半边脸都会不自觉地抽动，尤其是紧张、劳累时更容易发作。

术后，郭女士欣喜地说：“伴随我四年的面部肌肉不听指挥地抽搐，让她尴尬、自卑、不敢社交，更影响生活的。”

张凌云说，多数面部抽搐是因为血管“欺负”了面神经，微血管减压手术就像“调解”它们之间的矛盾，把血管和神经分离开。

张凌云提醒，面部抽搐就是控制我们脸部表情的“面神经”出了问题，通常是因为它旁边有根细小血管“不小心”压到了神经，就像电线被压住造成短路一样，不要相信偏方，早诊断、早治疗，重获自如的面容！

责任编辑/郑湘平 美编/余宁山 校读/肖应林