



开票秒空、夜市爆满、景区客流暴涨,湘超揭幕战撬动4.4亿元经济效益

一场球,4亿消费

●长沙晚报全媒体记者 郑湘平

7日晚在贺龙体育中心举行的湖南省足球联赛(湘超联赛)开幕式暨揭幕战不仅让球迷们热血沸腾,更为湖南体育经济的发展注入了全新活力。经初步估算,7日赛事当天,外地游客在长沙“买买买”,催生4.4亿元经济消费,其中餐饮进账2.1亿元,住宿收入1.6亿元,交通方面也斩获0.7亿元,数据相当亮眼。

湘超热度爆棚,点燃全民足球激情

“湘超”相关话题在各大社交平台持续霸屏:抖音上,短视频播放量累计高达2.5亿次;小红书里,笔记浏览量突破150万篇;微博平台话题阅读量更是强势突破600万,大家围绕比赛热烈讨论。赛事口号“湘超湘味 湘当韵味”在大街小巷传唱,比赛战报“长沙2.0娄底”以及现场观众人数“40877人”等信息,成为众人瞩目的焦点。“辣味湘超”“霸得蛮”等充满湖湘特色的热梗,也被网友们挂在嘴边,津津乐道,仿佛这些热梗成了大家交流时的独特密码。

当天19时贺龙体育中心达到客流顶峰,超四成观众现场驻留时长在2小时以上。从观众来源看,长沙本地观众占比82.6%,构成了现场助威的主力军;省内其他市观众占比10.1%,其中娄底市观众占省内其他市观众的32.5%;省外观众占比7.3%,主要来自广东省(占比43.9%),其次为上海市、北京市,分别占比13.8%、12.1%,高呼

“湘家一家亲”的“赣超”球迷占比10.4%,跨越地域,为足球相聚。本地观众中,天心区观众占比38.3%;现场观众男女比例约为6:4,30岁—49岁群体是主力军,男性以40岁—49岁群体占比最高;女性观众则更年轻化,30岁—39岁群体占比最高,展现出足球对年轻女性独特的吸引力。

线上观看的热度同样不容小觑,比赛期间共有194.5万人在线观看比赛,19时迎来观看高峰。在线观赛群体以男性及青年群体为主,从地域分布看,长沙本地观众为主要线上观赛群体,占比24.9%,常德观众则跻身线上观赛群体第二位。线上线下热情相互交融,共同编织出一张庞大的足球热爱网。

赛事联动文旅,消费热力持续飙升

据统计,湘超开幕式及前一天,长沙市共接待游客244.0万人次,环比上周末增长4.7%。其中长沙本市游客占比48.9%,省内其他市游客占比40.6%;国内其他省游客占比10.5%。周末接待游客达224万人次,三成游客选择过夜。

长沙市的重点景区迎来51.8万游客:洋湖湿地景区游客量达8.0万人,后湖国际艺术园区和岳麓山—橘子洲旅游区等也吸引了众多游客。各景区还别出心裁地推出了与足球相关的特色活动,如主题展览,将足球文化与艺术完美结合;户外拓展,让游客在运动中感受足球魅力,丰富了游客的旅游体验。商家也抓住了“观赛+购物”的契机,商圈累计客流量达133.0万人次,环比增长

4.4%。五一广场以41.6万人次的客流量成为游客购物、休闲娱乐的热门首选。“观赛+夜游”同样热闹非凡,夜市接待游客量达21.5万人次,四方坪夜市接待球迷游客最多,夜市都进行了特色布置,推出足球主题美食,为球迷和游客带来别样的夜间体验。

“赛事+旅游”的杠杆效应,使得湘超联赛开幕撬动了4.4亿元经济效益。文体融合助力经济发展的功能进一步彰显,体育赛事不再仅仅是赛场上的竞技,更成为带动经济发展的重要力量。

体育赛事搭台,湖湘经济文化唱戏

开票仅1分钟,长沙主场门票如同被抢购的热门商品,瞬间售罄;不到半小时,主场门票全部售空,湘超联赛迅速成为最具人气的地方性足球赛事之一。官方搭台,民众唱主角,这场“破圈”群众体育赛事所引发的长尾效应不可限量。

与以往类似体育赛事相比,湘超联赛在拉动经济方面优势明显,且具有可持续发展潜力。未来,借助赛事影响力,可进一步打造足球主题旅游纪念品,让游客把足球记忆带回家;开发足球文化体验线路等,持续吸引游客,促进文体旅产

40877名观众涌入会场为开幕式助威。

官方搭台,民众唱主角,这场“破圈”的群众体育赛事所引发的长尾效应不可限量。

均为长沙晚报全媒体记者 黄启晴摄

业的长期繁荣。例如,设计以湘超球队为主题的钥匙扣、玩偶等纪念品,开发包含参观球队训练基地、与球员互动等环节的体验线路。

湘超联赛不仅是一场体育赛事,更是一次经济发展的契机。它以足球赛事为载体,融合体育、文化、旅游等多种元素,带动了门票销售、餐饮住宿、旅游观光等多个领域的消费,为湖南的经济增长贡献了力量。未来,随着湘超联赛的持续举办和影响力的不断扩大,有望进一步推动湖南体育产业的发展,促进文体旅深度融合,为湖南经济社会发展注入更多活力。



湖南5对服务区、7个收费站将“华丽升级” 一站一特色,打造高速文旅新标杆

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 宁莎鸥)近日,湖南省文化和旅游厅、湖南省交通运输厅联合印发《2025“畅游湖南”高速公路“文旅驿站”、“文旅窗口”试点推进工作方案》,对5对服务区、7个收费站入选第一批“文旅驿站”和“文旅窗口”拟选试点名单。一站特色,一处一风景”,主要聚焦旅游信息服务中心、主题宣传形象标识、地方文旅展示体验中心、文化旅游商业、休闲娱乐设施、高品质交旅融合服务设施等建设内容,打造集智慧旅游、文化景观、非遗体验、文创消费、游憩休闲、游戏娱乐等功能于一体的文旅服务区示范标杆。

首批试点收费站聚焦文旅特色门头、主题文旅宣传牌(屏)、当地文旅宣传牌等建设内容,融入地域文化特色,突出文旅宣传主题,着力打造高速公路出入口“文旅窗口”建设标杆。

高标准完成升级改造后,首批试点服务区、收费站将具备地方文旅展示体验中心完善、旅游信息服务中心功能配套、文化旅游商业特色鲜明、休闲娱乐设施适量配置、交旅融合智慧服务体系健全、高品质交旅融合服务设施六大特色。

据悉,经验收合格的“文旅驿站”和“文旅窗口”,将由湖南省文化和旅游厅、湖南省交通运输厅、湖南高速公路集团有限公司联合授予“湖南省文旅驿站”“湖南省文旅窗口”称号。



湖南将打造高速公路出入口“文旅窗口”。
长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

健康

一男星“刮痧后洗热水澡发高烧”冲上热搜,专家提醒——

刮痧不当,小心养生不成反伤身

●长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

刮痧作为传统中医养生技术,正走入越来越多现代人的生活。看似简单的刮痧背后,却隐藏着不少容易被忽视的健康风险。近日,一名男星“刮痧后洗热水澡发高烧”的话题冲上微博热搜,引起网友热议。刮痧出现“紫红色血痕”是在排毒吗?刮痧后为什么不能立即洗澡?人人都能刮痧吗?湖南省人民医院针灸科一部主任、主任医师王志兴进行了详细解答。

刮痧出现“紫红色血痕”是在排毒吗

近日,该男星在成都演唱会上分享了自己因身体不适尝试刮痧的经历。原来,他在前后的北京演唱会上因唱得太嗨导致嗓子严重不适,便尝试自学中医调理方法缓解症状。通过网上搜索教程,自行进行了艾灸和刮痧,由于用力过猛,在脖子和胸前刮出大片紫红色血痕。刮痧后,他立即洗了热水澡,当晚就发高烧。

不少网友疑惑:刮痧不是“排毒”吗?为什么刮痧后会引发高烧?如何刮痧才对?

王志兴解释,很多人对刮痧的第一印象是“刮出痧=排毒成功”,其实这是中医“疏通经络、调和气血”的原理在起作用。刮痧是一种具有悠久历史的中医外治法,“痧”是经络气血中的“瘀血”,俗称痧毒。它阻碍气血的运行、营养物质和代谢产物的交换,引发组织器官的病变,故有“百病皆可发痧”之说。

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环,增加组织局部血液循环流量,从而起到“活血化瘀”“祛瘀生新”的作用;刮痧有助于紧张的肌



刮痧后不能立即洗澡,也不要频繁刮痧

刮痧后可以立即洗澡吗?王志兴认为,刮痧会使皮肤的“腠理”(也就是毛孔)充分张开,此时身体处于“防御薄弱”状态。如果立即用热水冲洗会加重皮肤充血,本来已经扩张的毛细血管会进一步扩张,导致痧斑面积增大、疼痛加剧。同时,张开的毛孔失去屏障作用,热水中的“湿气”或环境中的“寒气”会顺着毛孔进入体内,引发感冒、高烧。刮痧后的皮肤比较脆弱,热水刺激会导致皮肤干燥、脱屑,甚至引发感染。

此外,刮痧和热水澡都会促进血液循环,两者共同作用可能导致大脑供血不足,从而引起头晕、恶心等症状,严重时甚至可能出现晕厥。对有心脑血管基础疾病的人来说,这种行为可能触发各种慢性疾病急性发作,造成更为严重的后果。

那么,刮痧后多长时间才能洗澡呢?“刮痧后需要等待一段时间才能洗澡,具体时长取决于刮痧的强度和个体体质。”王志兴表示,轻度刮痧后需要等待1个小时至2个小时才能洗澡,中度刮痧需要等待3个小时才能洗澡,重度刮痧则建议6小时甚至24小时后再洗澡。更为保守的观点建议,无论刮痧强度如何都应在刮痧24小时后再洗澡。洗澡时水温不宜过高,控制在40℃左右,更不要用冷水冲澡,以免过度刺激皮肤。洗澡时间不宜过长,以免加重身体负担。

刮痧并非适合所有人,且有禁忌部位

“刮痧并非适合所有人。”王志兴表示,有白血病、心脏病、肝硬化、肾衰竭和身体浮肿的患者,最好不要刮痧;糖尿病患者皮肤耐受性差,血管脆性增加,刮痧力度不宜太大,速度不宜太快,时间不宜太长;孕妇刮痧需要特别谨慎,且孕妇的腹部及腰骶部不能刮;皮肤有伤口、炎症者也不宜刮痧,以免诱发不适或加重病情。

另外,刮痧也有禁忌部位,比如颈部刮痧就要格外谨慎。因为颈部有大量的动脉血管,如果颈动脉斑块等脱

落,就会发生危险。

刮痧前后要注意以下事项:刮痧前,尤其是首次刮痧,最好请专业医生看看自己的体质适不适合,不要擅自尝试;

刮痧后,局部皮肤可能会产生疼痛、破皮等情况,若疼痛逐渐缓解则无需处理,若疼痛持续并有加重倾向,需及时到医院诊治;

刮痧后,皮肤毛孔属于张开状态,此时更易受到风寒的侵袭,需注意保暖,避风避寒,也不要进

除了刮痧后不要立即洗澡外,还要注意两点:一是不要暴力刮痧,力度不是越大越好。很多人觉得“刮不出痧就是没效果”,于是用力刮痧,这是不妥的。正确的力度以“酸、胀、微痛”为度,刮的时候感觉“舒服”,刮完后皮肤微微发红发热,毛孔打开即可。儿童、老人、体质虚弱的人,力度要更轻,避免损伤皮肤。

二是不要频繁刮痧,每周1次至2次足够。频繁刮痧会导致皮肤角质层变薄、免疫力下降。健康人群每周1次即可;慢性病患者(如颈椎病、肩周炎)可根据病情每周2次,但需在中医师或中医专科护士的指导下进行。

食寒凉、辛辣等刺激性食物,不要喝酒;

刮痧后,可能导致一部分津液流失,建议饮用适量温开水,及时补充水分,同时加快身体代谢;

刮痧后,如果出现头晕、恶心甚至晕厥等“晕痧”现象,应立即平卧,饮一杯糖盐水,并休息一会儿;

“刮痧作为一种传统疗法,可缓解肌肉疼痛、促进循环和放松身心,但它不能包治百病,如果出现身体不适,应及时就医。”王志兴说。

孩子乳牙蛀了不用管? 如烂到牙髓会影响恒牙发育

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 刘寻朱紫冰)

4岁的乐乐牙齿发黑,奶奶却认为乳牙蛀了不用管,新牙长出来就好了。近日,乐乐吃饭时哭闹不止,检查发现其龋齿已烂到牙髓,引发根尖炎,将影响恒牙发育。对此,湖南中医药大学第一附属医院口腔科主任胡淳提醒,在孩子的成长过程中,口腔健康是一个不可忽视的重要环节。然而,许多家长在面对孩子的牙齿问题时,常常会陷入一些误区。

“乳牙龋齿绝非小事。乳牙根尖炎症可直接破坏恒牙胚,导致恒牙釉质发育不全或萌出畸形。龋齿还会导致乳牙早失,引发恒牙排列拥挤等。”胡淳提醒,家长发现孩子牙齿出现黑点或牙洞应立即就诊。浅、中龋可简单补牙;深龋及髓可能需根管治疗,保留牙齿;若无法保留,需拔牙后佩戴间隙保持器为恒牙占位。

6岁男孩康康的妈妈听说“牙线会让牙缝变宽”,一直以牙线来拒绝让孩子使用牙线。最近,康康总抱怨吃东西塞牙,检查发现,他的8颗乳磨牙相邻面竟然都形成了隐蔽的“邻面龋”,龋洞已深达牙本质。胡淳表示,牙线不会撑大牙缝。牙齿本身存在生理动度,牙线厚度仅0.15毫米,轻柔滑入牙缝是安全的。普通牙刷毛无法进入牙齿邻接面,食物残渣和细菌在此堆积,形成邻面龋。长期堆积的牙菌斑会腐蚀牙釉质,导致邻面龋从内向外发展,从而使相邻的牙齿之间蛀洞越来越大。孩子每日睡前除了正确刷牙外,还需要使用牙线清理牙齿,呈“C”字形紧贴单侧牙面上下刮擦,但注意不要暴力锯拉。

此外,关于牙齿矫治器的选择,应根据患儿具体情况,由正畸专科医师制定个性化治疗方案,选择适合的矫治器。避免过度治疗、过早治疗,轻度牙列拥挤可在恒牙期解决。