

湘超联赛长沙队大名单、赛程出炉

长沙队出征  
“湘超”

长沙晚报9月11日讯(全媒体记者 赵紫名)记者今日获悉,2025湖南省足球联赛(湘超联赛)赛程正式公布,长沙队在常规赛阶段拥有6个主场、7个客场。此前,长沙队大名单已于9日对外公布。



长沙队大名单(社会人士)

- 1号 邓子豪  
2号 邱金字  
3号 李涵芝  
4号 郑博之  
6号 王宇轩  
7号 刘沛林  
9号 黄毅  
10号 周琛崧  
11号 李章毓  
12号 陈皓郢

- 13号 张瀚文  
15号 刘见  
16号 王博  
19号 侯超  
24号 杨柯  
30号 舒行钢  
43号 林泽浩  
66号 谭想  
77号 陈琪  
89号 陈小文

长沙队大名单(学生)

- 8号 胡家豪  
17号 肖子健  
18号 陈子溪  
20号 刘成宇  
21号 张哲鹏  
22号 田尚轩  
23号 熊俊涵  
25号 赖钧杨  
26号 韩一琼  
27号 刘兆鑫

- 28号 陈祥轩  
29号 王宁  
33号 向启正  
36号 贺子强  
37号 刘颜志  
38号 金希睿  
39号 文语欣  
50号 常湘科  
51号 杨椰文  
52号 肖劲光

- 53号 邹冰阳  
55号 罗翌文  
56号 张翔  
57号 李悦宁  
58号 王孜逸  
59号 马子宜  
61号 雍皓隆  
63号 姜承坤

长沙队常规赛完整赛程

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮	第七轮
9月7日(周日)19:38	9月20日(周六)16:30	9月28日(周日)19:38	10月4日(周六)19:38	10月10日(周五)19:38	10月19日(周日)15:30	10月26日(周日)15:30
 长沙 2 : 0 娄底 	 郴州 vs 长沙 	 湘潭 vs 长沙 	 湘西 vs 长沙 	 长沙 vs 衡阳 	 张家界 vs 长沙 	 永州 vs 长沙 
长沙贺龙体育场	郴州市体育中心	湘潭市体育中心	凤凰县民族体育运动中心	长沙贺龙体育场	张家界市贺龙体育中心	永州市体育场
第八轮	第九轮	第十轮	第十一轮	第十二轮	第十三轮	
11月1日(周六)15:00	11月8日(周六)15:00	11月14日(周五)19:38	11月23日(周日)19:38	11月29日(周六)15:00	12月6日(周六)15:00	
 株洲 vs 长沙 	 长沙 vs 岳阳 	 长沙 vs 益阳 	 邵阳 vs 长沙 	 长沙 vs 怀化 	 长沙 vs 常德 	
株洲市体育中心	长沙贺龙体育场	长沙贺龙体育场	邵阳市体育中心	长沙贺龙体育场	长沙贺龙体育场	



健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

“一名长期救治脑梗患者的45岁医生得脑梗”话题冲上热搜,专家解答——

脑梗年轻化,“三大帮凶”易让人中招

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 袁静 吴靖

“我天天治脑梗,没想到自己才45岁也得了脑梗。”近日,一位救治无数脑梗患者的医生自己也得了脑梗的话题冲上热搜,“脑梗年轻化”问题引发众多网友关注。为何脑梗呈年轻化趋势?哪些高危因素可能导致脑梗?如何远离脑梗的威胁?对此,湖南省人民医院介入血管二病区副主任医师康超文进行了详细解答。

45岁的治脑梗医生得了脑梗

最近,上海一位救治了无数脑梗患者的李医生在视频中分享:“今年我45岁,最近也脑梗了。”李医生晒出了他的磁共振报告,显示确诊为“双侧额叶及放射冠区腔隙性梗塞灶”,俗称“腔梗”,属于脑梗的一种。所幸的是,目前他处于无症状状态,暂不需要治疗。

长期帮患者治脑梗的医生,为何自己才45岁就未能幸免?李医生表示,自己的脑梗与“过劳”密切相关。由于工作需要,他经常半夜上急诊手术,甚至有一次在高烧的情况下仍拖着虚弱身体抢救患者,最终自己也因体力不支倒下。

李医生提醒,脑梗呈年轻化趋势,不再是老年人的“专利”。

20岁的小杨就是一个明显的案例。近日,小杨躺在湖南省人民医院急诊科病床上,右半边身子完全不听使唤,说话也含糊不清。这个刚上大二的男生,从前一天晚上起在宿舍打游戏,次日凌晨时分突然栽倒在键盘上。医生诊断,他得了脑梗。听到这个消息,他的父母很惊讶:“我儿子年轻力壮,怎么可能脑梗?”医生告诉他们,脑梗并不是老年病,它可能发生在任何年龄段人群中,年轻人也需关注心血管健康,采取健康生活方式,预防脑梗发生。

脑梗年轻化有三大“帮凶”

康超文解释,脑梗全称脑梗塞,又称缺血性脑卒中,是脑卒中最为常见的类型之一。它是指各种原因导致的脑部血液循环障碍,诱发脑组织缺血、缺氧性坏死,继而诱发相应神经功能缺损的疾病。

《中国卒中报告》数据显示,在所有脑梗患者中,40岁以下人群所占比例正在逐年上升,2012年这个数字是9.3%,到2022年已经接近15%。也就是说,现在每7个脑梗患者里,就有一

个是年轻人。国家卫健委发布的《中国脑卒中防治指导规范(2021年版)》指出,我国脑卒中的发病率逐年上升,且呈年轻化的趋势。目前,脑卒中已成为我国居民的第一位死亡原因,同时是单病种致死率最高的疾病。

为什么越来越多年轻人患脑梗?这主要与两方面的因素有关:一是不健康的生活方式,包括饮食油腻、作息不规律、缺乏运动、身体肥胖以及吸烟、酗酒等;二是疾病因素的影响,包括高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、动脉硬化、房颤等,均会增加脑梗的发生风险。

“简单来说,脑梗年轻化有三大‘帮凶’。”康超文表示,一是熬夜,熬夜像个“小偷”,偷走血管修复时间,让血管壁越来越脆;二是“高油高糖”饮食,多余的脂肪贴在血管壁上,就像水管里的油污,随时堵塞血管;三是打游戏久坐不动,血液流速变慢,就像河流速慢了会淤积泥

沙,容易形成血栓。

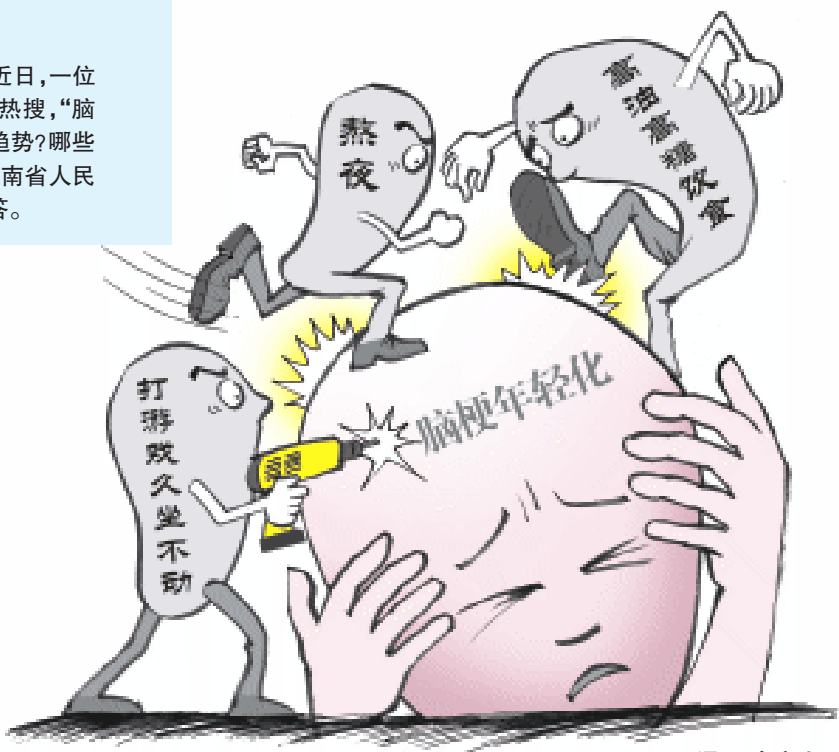
别忽视身体发出的“求救信号”

康超文表示,脑梗患者轻者表现为偏侧肢体麻木、无力或者是瘫痪、口眼歪斜、言语不清,甚至不能言语、眩晕、头痛、视物模糊、吞咽困难、饮水呛咳,严重的可出现昏迷、大小便失禁甚至死亡。若出现以下4个前兆,要及时就医:

疲倦想睡觉:很多时候,我们会在身体疲劳、睡眠不足情况下打哈欠,这是身体氧气不足的表现。如果一个正常人常打哈欠,有可能是动脉阻塞导致大脑缺血的表现。

视力突然下降:视力突然下降,表现为眼前一片漆黑、视力变得模糊,但一段时间后恢复正常。除了眼部可能存在病变之外,更应该警惕是脑梗的前兆。

头晕、头痛、呕吐:头部不适的原因很多时候是脑部血液或氧气不足,如果一段时间内出现较多的头晕、头痛或者持续性头痛、伴有恶心



漫画/余宁山

想吐的情况,一定要重视。

四肢麻木或不灵活:拿着的物体突然不受控制从手中滑落或四肢无力、麻木,很大程度是脑部的问题。大脑缺血、缺氧会影响四肢的运动,若出现四肢麻木或者身体不灵活的情况,要注意脑梗的风险。

当然,快速辨别脑梗还有个简单方法——“FAST”口诀。其中,F(Face,面部下垂),观察面部是否出现一侧下垂,微笑时两边面部是否不对称;A(Arm,手臂无力),患者抬起双臂,看是否有一侧手臂无力下垂,无法维持抬起状态;S(Speech,言语障碍),患者说话是否含糊不清、用词错误或无法理解他人话语;T(Time,及时就医),如果出现上述任何一种症状,应立即拨打120急救电话,千万别错过救命的黄金时间窗(3小时至4.5小时)。

“早干预、全管理”是预防关键

“脑梗可防可控,预防比治疗更重要!”结合多年的临床经验,康超文提醒,预防脑梗,“早干预、全管理”是关键。

控制“三高”:高血压、高血脂、糖尿病是脑梗发生的主要危险因素,日常需定期监测血压、血脂、血糖等各项指标,并遵医嘱规律服药,将血压、血脂、血糖指标控制在正常范围内。

改变不良生活习惯:戒烟限酒,避免长期熬夜;坚持低盐、低脂饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物;保持每周至少150分钟的中等强度运动(如快走、慢跑);将体重控制在健康范围内(BMI指数为18.5至24.9,男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米);养成主动饮水习惯,尤其睡前、晨起及夜间醒来时要适量饮水;房颤患者要积极治疗,预防血栓形成。

定期筛查:40岁以上男性,50岁以上女性,高血压、高血脂、糖尿病患者,吸烟者,有脑卒中或TIA(短暂性脑缺血发作)病史者,是重点筛查对象。首选颈动脉超声检查,健康人群每两年查一次;发现颈动脉斑块或轻度狭窄者,每年复查一次;确诊中重度狭窄者,每6个月随访监测一次。

“年轻人预防脑梗,可以每坐20分钟,起来活动20秒;每天喝够2000毫升水,相当于4瓶矿泉水;每天23时前睡觉,给血管留足修复时间。”康超文表示,通过以上措施,可有效预防脑梗发生、提高救治成功率、改善患者生活质量。

孩子生病怕打针吃药?  
试试耳穴压豆或隔物灸

长沙晚报9月11日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨君 张璋)“医生,孩子反复感冒、鼻塞流涕、不爱吃饭、肚子胀鼓鼓,夜里还哭闹不止、翻来覆去睡不香。吃药怕副作用,打针怕孩子抗拒。怎么办呀?”在湖南航天医院儿科中医门诊,

不少家长向医生讲述了这些让人揪心的儿童常见问题。该院儿科中医门诊主任医师王爱蓉教授表示,为孩子们提供更安全、更高效的中医特色诊疗服务,医院近日全新引入两项国家级非遗中医技术——耳穴压豆和隔物灸。

耳穴压豆:无痛调畅五脏经

王爱蓉介绍,耳穴压豆技术是用不起眼的菜籽或特制药籽,贴在耳廓上对应脏腑的特定穴位或反应点,再通过中医师轻柔的揉、按、捏、压等手法,温和刺激经络,达到通经活络、调节气血、防治疾病的效果。这项疗法最大的优点就是无痛、无创、无副作用,不用打针、不用吃药,孩子完全不会抗拒,甚至会觉得像“贴小贴纸”一样有趣。

针对儿童成长中的常

见小毛病,它更是“对症下药”。孩子总爱感冒、反复呼吸道感染,贴压对应穴位,可以帮助孩子增强抵抗力;过敏性鼻炎犯了,鼻塞、打喷嚏影响学习生活,通过耳穴调理,可缓解不适症状;积食、厌食、肚子胀,选取脾、胃、小肠等耳穴,每周贴压两至三次,再配合中医师的饮食指导,孩子的食欲会明显改善;孩子焦虑、夜里频繁哭闹、睡不安稳,轻轻按压神门、心穴,可帮助孩子安神助眠。

隔物灸:散寒激活自愈力

天气转凉,孩子手脚冰凉、总爱感冒,长期腹泻、大便稀溏,还有让人头疼的遗尿问题等,多与孩子“虚寒体质”有关。

王爱蓉表示,隔物灸就是调理虚寒的好帮手。隔物灸以姜片、蒜片或特制中药药饼为介质,放在孩子的关键穴位上,再将燃烧的艾绒产生的温热之气,透过介质渗透到穴位深处。艾绒的温煦之力结合中药的药性,能直达经络,发挥温经散寒、活血通络、温补阳气的功效,帮孩子激活身体的自愈能力。

针对儿童常见的虚寒

问题,隔物灸精准起效。冬季来临,给体弱的孩子施灸,能提升体内阳气,减少感冒、咳嗽的次数;孩子慢性腹泻、大便不成形,温灸对应穴位,助孩子温暖脾胃,改善消化;脾肾阳虚导致的遗尿问题,通过隔姜灸命门穴,再搭配耳穴压豆,两种技术强强联手,效果能翻倍,可帮助孩子摆脱遗尿困扰。

中医讲究“内外兼调、辨证施治”,耳穴压豆侧重调节脏腑功能,隔物灸专注温补阳气,二者搭配使用,能从内到外帮助孩子调理身体,让健康状态更稳定。