

**长沙队大名单(社会人士)**

1号 邓子豪	13号 张瀚文
2号 邱金字	15号 刘见
3号 李涵芝	16号 王博
4号 郑博之	19号 侯超
6号 王宇轩	24号 杨柯
7号 刘沛林	30号 舒行钢
9号 黄毅	43号 林泽浩
10号 周琛瀛	66号 谭想
11号 李章毓	77号 陈琪
12号 陈喆郅	89号 陈小文

**长沙队大名单(学生)**

8号 胡家豪	28号 陈祥轩	53号 邹冰阳
17号 肖子健	29号 王宁	55号 罗翌文
18号 陈子溪	33号 向肩正	56号 张翔
20号 刘成宇	36号 贺子强	57号 李悦宁
21号 张哲鹏	37号 刘颜志	58号 王孜逸
22号 田尚轩	38号 金希睿	59号 马子宜
23号 熊俊涵	39号 文语欣	61号 蔡皓隆
25号 赖钧杨	50号 常湘科	63号 姜承坤
26号 韩一琼	51号 杨柳文	
27号 刘兆鑫	52号 肖劲光	

**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 长沙 2:0 娄底 长沙贺龙体育场	9月20日(周六)16:30 郴州 vs 长沙 郴州市体育中心	9月28日(周日)19:38 湘潭 vs 长沙 湘潭市体育中心	10月4日(周六)19:38 湘西 vs 长沙 凤凰县民族体育运动中心	10月10日(周五)19:38 长沙 vs 衡阳 长沙贺龙体育场	10月19日(周日)15:30 张家界 vs 长沙 张家界市贺龙体育中心	10月26日(周日)15:30 永州 vs 长沙 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 株洲 vs 长沙 株洲市体育中心	11月8日(周六)15:00 长沙 vs 岳阳 长沙贺龙体育场	11月14日(周五)19:38 长沙 vs 益阳 长沙贺龙体育场	11月23日(周日)19:38 邵阳 vs 长沙 邵阳市体育中心	11月29日(周六)15:00 长沙 vs 怀化 长沙贺龙体育场	12月6日(周六)15:00 长沙 vs 常德 长沙贺龙体育场	



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 吴婧

“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。

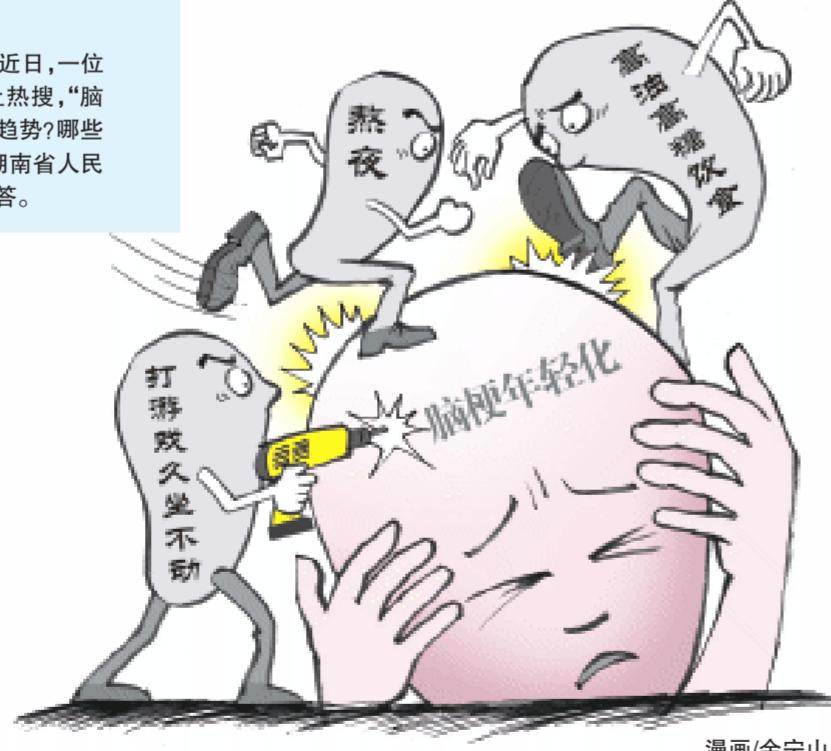
李医生提醒,脑梗呈年轻化趋势,不再是老年人的“专利”。

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,又称缺血性卒中,是卒中最常见的类型之一。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



漫画/余宁山

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

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,有关研究显示,一斤炸鸡=喝下30毫升油、一杯奶茶=20块方糖,高油、高糖饮食会催生“血管垃圾”,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

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,快速判别脑梗还有一个简单方法——“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饮适量的水;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心揪的儿童常见问题。该院儿科中医门诊主任医师王爱蓉教授表示,为给孩子们提供更安全、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杆或特制药籽,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,温热刺激经络,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

### 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,多与孩子的“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,帮助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。