

长三角湖南人足球联队正在筹备当中,希望回乡参加“湘超”联赛

# 大湾区要参赛,长三角也要跟上

长沙晚报9月16日讯(全媒体记者 赵紫名)2025湖南省足球联赛(“湘超”联赛)已经火热开赛,早在赛事预热阶段,很多在深圳的湖南人就请求以湖南人第二“省会”之名参赛。现在,长三角的湖南人也坐不住了,16日,记者采访到华东湖南人足球联盟常务副秘书长邹红利,他表示目前正在筹备长三角湖南人足球联队,希望也能回乡参加“湘超”联赛。

## 爱足球,华东湖南人有自己的“湘超”

出生于邵阳的邹红利2002年到上海,一待就是23年。2006年,生活在华东地区不同城市、热爱足球运动的湘籍人士一同创办了华东地区湖南人足球贺岁杯,第一届赛事只有上海两个队加上浙江湖南人队和江苏湖南人队4支队伍参加,最后上海湖南人队夺得了首届贺岁杯冠军。

此后,参加的球队越来越多,贺岁杯也在苏州、无锡、杭州、南京、昆山等华东地区的城市相继举办,比赛已经成为华东各地区湖南人之间的一项传统体育交流赛事,极大地丰富了江浙

沪湖南老乡的交流渠道。“办这个赛事的初衷,就是为这边的湖南老乡提供一个球技切磋、情感交流的平台,展现湘籍人士健康快乐的精神面貌和团结一致的乡情凝聚力。”邹红利说。

2024年,贺岁杯举行到第14届,共有8支球队参加,分别为南京湘聚金陵足球队、南京常德商会一队、南京常德商会二队、上海湘沪国际、上海兄弟团足球队、无锡湘锡足球队、杭州湘炬队、湖州菰城湘军,最终南京常德商会一队夺冠。邹红利介绍:“今年我们将在上海举办第15届贺岁杯,某种意义上来说,这是华东湖南人自己的‘湘超’。”

长沙队积极准备与郴州一战

## 主教练亲自下场,前场配合成重点



“湘超”长沙队在贺龙体育场外场进行公开训练,备战20日客场与郴州队一战。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

扫码看辣视频  
长沙队训练

长沙晚报9月16日讯(全媒体记者 赵紫名)16日晚,“湘超”长沙队在贺龙体育场外场进行公开训练,备战20日客场与郴州队一战。虽然多名中学生和大学生球员因各自比赛任务未能到场,但全队依旧按照既定的训练方针,查漏补缺,力争在郴州拿下三分。

记者在现场看到,总共有20余名队员到场训练,大多数是社会人士。市足协秘书长付煊介绍,队中的中学生球员都在参加正在举行的市运会足球比赛,大学生球员也有各自的比赛任务,“这也是接下来几个月的常态,大家都有自己的比赛任务,很难聚齐所有的队员。”跟上次公开训练类似,队伍依旧在着重演练进攻中的传接球以及射门。此后,所有队员进行了实战性的对抗,因为人员数量不足,主教练唐宇轩也加入训练的队伍。长沙队专家顾问程坚及其他教练组成员则在一旁,对队员们进行实时指导。

“根据首场比赛的内容,我们进行了复盘,打得好与不好的地方都进行了总结。梳理之后,我们就根据队伍的需要来一个查漏补缺。”程坚表示,队伍在首战中最明显的问题就是前场配

合,“我们前场队员的个人能力非常强,但缺乏有效的配合,对娄底的上半场我们可能有15脚射门,但质量都不行,这反映出我们在进攻中的细节很差,这就是我们现在要着重解决的问题。”

对于人员缺失的问题,程坚认为基本上所有的队伍都会面临这种情况,“长沙队是个大家庭,有近50名球员,在整体的备战和比赛过程中,不管谁缺席,其他人都能够担当起责任。当然,因为每场比赛必须上3个高中生,我们会为他们设计好战术,让他们在归队后能够快速适应队伍,融入到比赛中。”

郴州队在首场比赛中主场3比4不敌常德队,长沙队教练组也都认真研究了这场比赛。“郴州队有点紧张,发挥得不是很好,但我们不管对手如何,最重要的是要做好自己,发挥出自己应有的水平,目标肯定是全取三分。”程坚最后说。19日,长沙队将前往郴州。20日19:38,长沙队将在郴州市体育中心挑战郴州队。



建造,为世界占地面积最大的侗族鼓楼,夜景梦幻迷人。

巫傩部落光影世界则以“巫傩文化+沉浸叙事+数字交互”打造娱乐综合体,含1000 m<sup>2</sup> VR体验馆与球幕影院,实现“文化+科技”与古老文明的对话。“一县一特”展区集中呈现怀化13县市区特产,如沅陵黄金沙以“前店后矿”展示采金史,“辰州牌”纯金制品备受青睐。

水陆空沉浸式演艺体系是亮点:水上有花船游河,陆地上非遗舞蹈与民间技艺展演,空中有刀山火海等特技;醉月楼等情景演艺店还有NPC互动。主题文创店各具特色,“榆钱暴富局”寓意吉祥,“傩面堂”汇集全国最全巫傩文创。

## 第五届湖南旅发大会新看点

### 榆树湾·青春广场 让文化与科技赋能旅游

长沙晚报9月16日讯(全媒体记者 余倩文)9月16日,第五届湖南旅游发展大会“一轴三点”重点工程与观摩项目,榆树湾·青春广场开街仪式举行。该项目由怀化市政府与湖南广电、电广传媒携手打造,紧扣“文化+科技”

“文化+旅游”融合要求,以“城市记忆、码头文化、民族文化”为脉络,融合多民族元素,集文化展示、餐饮、文创、演艺于一体。

项目位于怀化城南陆港大桥旁,这里之前是闲置数年的家属区、驾校等场所,2025年2月完成拆迁,如今变身文旅新地标。这里每日有50多场演艺,数十家餐饮店齐聚,雪峰鼓楼堪称地标——高28.14米、最大直径39.6米,以防腐木榫卯结构。

## 全国常青保龄球友谊赛长沙站开赛

### 28支队伍以球会友

长沙晚报9月16日讯(全媒体记者 宁莎鸥)16日,全国常青保龄球友谊赛长沙站赛事打响。本次赛事吸引了来自全国各地的28支队伍齐聚星城,共同见证这一保龄球盛会。

保龄球被纳入了2025年第十五届全运会群众赛事活动项目,这也是项目发展的一个重大机遇。湖南成功申办十六运会,本次全国性赛事落地长沙,为湖南提供了向全国保龄球友展示湖南风貌、传递湖南温度的难得机会,也将进一步推动保龄球运动在中老年群体中的发展,倡导“全民健身、终身运动”的理念。长沙站比赛结束后,赛事下一站将在浙江温州举办。

龄球协会秘书长庞政宣布比赛正式开幕。

本次比赛为期四天(9月16日至19日),分为男女单人赛、三人贝克赛以及五人贝克赛等多个竞赛项目。赛事采用国际保龄球规则,特邀国家级裁判团队执裁,确保比赛的公平性与专业性。选手们将通过多轮角逐,最终决出各组别名次。

全国常青保龄球友谊赛是中国保龄球协会重点推广的赛事之一,旨在促进保龄球运动在中老年群体中的发展,倡导“全民健身、终身运动”的理念。长沙站比赛结束后,赛事下一站将在浙江温州举办。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

## 健康

### 沙发上“凑合”,他差点四肢瘫痪

长期伏案、长时间低头刷手机、睡姿不良可导致脊髓损伤,平时要养成良好生活习惯、做好脊髓保护

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 谭思 纪娜

长时间低头玩手机,导致脊髓神经损伤;在沙发上睡了一晚,差点四肢瘫痪……近来,因长期伏案、长时间低头刷手机、睡觉姿势不当等不良习惯引发脊髓损伤的年轻病患逐渐增多,引发广泛关注。脊髓损伤有什么危害?哪些因素会导致脊髓损伤?如何预防?长沙市第四医院骨科五病区(脊柱外科)副主任、副主任医师罗平进行了详细解答。

#### 沙发上睡一觉,38岁的他差点四肢瘫痪

“只是在沙发上睡了一晚,怎么就站不起来了?”近日,在长沙市第四医院骨科五病区(脊柱外科)的病房里,38岁的都市白领林先生疑惑不已。他怎么也想不到,一次朋友小聚后的临时休息,竟差点让他面临四肢瘫痪的困境。

林先生是一家互联网公司的职员,平日里朝九晚五,加班是家常便饭。事发当晚,他和许久未见的朋友聚餐后,因家住得较远,便在朋友家的沙发上临时凑合一晚。

“当时太累了,头靠着沙发扶手,蜷缩着就睡着了,睡了六七个小时。”林先生回忆道。第二天早晨醒来时,林先生发现自己的手臂和腿都动不了,还伴有明显的麻木感,尝试多次起身都失败了。朋友见状急忙拨打120急救电话,将他送往长沙市第四医院急诊急救中心。完善颈椎MRI(共振成像)检查后,林先生被诊断为颈椎管内血肿,血肿压迫脊髓导致四肢运动功能障碍,也就是大家常说的“四肢瘫痪”。

罗平解释,林先生本身存在较严重的颈椎间盘突出,加上沙发质地较软,睡眠



漫画/余宁山

#### 不良习惯引发脊髓损伤的年轻人病患增多

近年来,因长期伏案、长时间低头刷手机、过度劳累后睡姿不当等不良习惯引发脊髓损伤的年轻人病患逐渐增多。

脊髓损伤有什么危害?罗平解释,脊髓是人体神经系统的重要组成部分,连接着大脑和身体各个部位,负责传递大脑发出的指令,同时将身体各器官的感觉信息反馈给大脑,有“生命中枢的传输线”之称。一旦脊髓受到损伤,这条“传输线”就会出现“故障”,轻则导致肢体麻木、无力,重则引发瘫痪、大小便失禁,甚至危及生命。

医学上,脊髓损伤指各种原因导致的椎管内神经结构(包括脊髓、神经根和马尾神经)的损害,并出现损伤水平以下的感觉、运动、反射及大小便等功能障碍。脊髓损伤按严重程度,可以分为完全性损

伤和不完全性损伤。其中,完全性损伤指的是脊髓完全断裂,导致感觉和运动功能完全丧失;不完全性损伤则是指脊髓部分受损,导致感觉和运动功能部分受影响。

脊髓损伤最常见的原因是车祸,约占一半;日常姿势不当、意外摔倒、运动损伤等因素也是导致脊髓损伤的主要原因。在都市人群中,长期伏案工作、长时间低头刷手机、睡眠姿势不良等习惯,都会逐渐损伤颈椎和腰椎,增加脊髓损伤的风险。

《中国脊髓损伤生存现状白皮书2023版》指出,由于脊髓损伤是一种严重的致残性疾病,严重影响患者的生产生活能力,如果没有系统性的全社会的重视和支持,疾病将在很大程度上剥夺患者学习、工作的机会,加重患者及其家属、医疗系统乃至整个社会对该疾病的负担。

伤害和不完全性损伤。其中,完全性损伤指的是脊髓完全断裂,导致感觉和运动功能完全丧失;不完全性损伤则是指脊髓部分受损,导致感觉和运动功能部分受影响。

脊髓损伤最常见的原因是车祸,约占一半;日常姿势不当、意外摔倒、运动损伤等因素也是导致脊髓损伤的主要原因。在都市人群中,长期伏案工作、长时间低头刷手机、睡眠姿势不良等习惯,都会逐渐损伤颈椎和腰椎,增加脊髓损伤的风险。

《中国脊髓损伤生存现状白皮书2023版》指出,由于脊髓损伤是一种严重的致残性疾病,严重影响患者的生产生活能力,如果没有系统性的全社会的重视和支持,疾病将在很大程度上剥夺患者学习、工作的机会,加重患者及其家属、医疗系统乃至整个社会对该疾病的负担。

#### 大部分脊髓损伤 通过科学预防可以避免

罗平表示,大部分脊髓损伤通过科学预防可以有效避免,日常生活中可以采取以下适当措施保护脊髓,避免脊髓损伤:

保持脊柱中立,远离“姿势杀手”。比如办公姿势,长时间伏案工作时,保持颈椎中立位,电脑屏幕与视线平齐,每工作1小时起身活动5至10分钟,做颈椎米字操(慢动作)、扩胸运动,缓解颈肩肌肉紧张;注意睡眠姿势,避免睡过软的沙发或床垫,选择高度合适的枕头(成人枕头高度建议8至12厘米),仰卧时可在膝盖下垫小枕头,侧卧时保持颈椎与脊柱在同一直线上,不蜷缩或过度扭曲身体;看手机时将手机举到与视线平齐的高度,避免长期低头导致颈椎曲度变直。

科学锻炼,增强脊髓“保护屏障”。定期进行颈肩腰背部肌肉锻炼,如游泳、瑜伽、平板支撑等,肌肉力量增强后,能更好地支撑脊柱,减少脊柱损伤的风险;避免突然的剧烈运动,如快速转头、弯腰搬重物等,运动前做好热身,防止因动作不当导致脊柱损伤。

警惕意外,做好“风险防范”。日常生活中,注意防滑防摔,如在家中卫生间安装扶手、铺防滑垫,外出时穿防滑鞋,避免在湿滑的地面行走;进行滑雪、骑行、篮球等运动时,佩戴好护具(如头盔、护颈、护腰等),降低运动损伤风险。

定期检查,尽早干预基础疾病。有颈椎、腰椎疾病的人群,要定期到医院检查,遵医嘱进行治疗和康复,避免病情加重引发脊髓损伤。

罗平提醒,脊髓损伤离我们并不远,一次不当的睡姿,一种长期的低头习惯、一场意外的摔倒,都可能成为脊髓损伤的“导火索”,希望大家重视脊髓健康,养成良好的生活习惯,做好脊髓保护。

健康管理方案内容向本人详细讲解一遍,重点说明:哪些指标需要特别关注,为什么这些建议很重要,日常生活怎么一步步做到。

“我们不搞大课堂,也不推APP打卡,就是把几页纸交到体检者手上,告诉对方:这是为你写的,可以从这几点开始改善。”一位健康管理师说,这种“详细方案+简明讲解”的做法,简单直接、成本低、易操作,特别适合在基层推广。

此前,湖南省人民医院健康管理师中心选择50位年龄在40岁以上的市民参与健康管理,他们有一个共同点:已经有了高血压、糖尿病等慢性疾病或有慢性疾病风险,却不知如何干预。

体检后,他们收到一份详细的健康管理方案——根据个人体检结果、生活习惯量身定制的“健康指南”。具体内容包括:当前主要异常指标的解释说明;饮食调整建议,如平时主要吃精米白面,建议将部分主食换成全谷类、薯类等主食;推荐适合的运动方式与时长,如每周快走3到5次、每次30分钟;生活习惯改善提示,如戒烟限酒、规律作息的具体建议;随访计划,明确后续电话随访、指标复查的时间节点。

“以前仅知道‘少吃多动’,现在一看健康管理方案就明白,自己该从哪里改起。”市民李先生说,“每条建议都是根据我的实际情况制定的,非常有针对性。”

这份健康管理方案不仅是“发下去”这么简单,湖南省人民医院健康管理团队还通过面对面或电话方式,把

## 体检后多了一份详细的“健康指南”

湖南省人民医院让更多市民获得专业、实用的健康指导

长沙晚报9月16日讯(通讯员 吴文娟 全媒体记者 杨云龙)

每年体检,不少人拿到报告后心头一紧:血压高了、血脂异常、血糖接近临界值……医生只说“注意饮食、加强锻炼”。那么,具体要怎么做?体检之后怎么办?湖南省人民医院健康管理中心给出新答案:体检后定制一份健康管理方案,几页纸写清楚“吃什么、怎么动、怎么改”,让健康管理不再“空对空”。

此前,湖南省人民医院健康管理中心选择50位年龄在40岁以上的市民参与健康管理,他们有一个共同点:已经有了高血压、糖尿病等慢性疾病数据,发现他们血压明显下降、血脂显著改善、腰围有所优化、空腹血糖整体趋于平稳。更难得的是,这些人的变化没有依赖药物,也没有增加额外检查,主要靠生活方式的持续调整。

“体检不是终点,而是健康管理的起点。”湖南省人民医院健康管理中心负责人李慧表示,过去很多人“检查完就走”,健康风险被忽视。现在,通过详细的方案,让健康管理有了抓手。

据悉,这一做法有望向其他医院和社区卫生服务中心延伸,让更多市民在家门口就能获得专业、实用的健康指导。

李慧提醒,40岁以上的老人每年应做一次全面体检;如果体检报告上有“↑”或“↓”的指标,别忽视,也别慌,可主动问医生“能不能给我一份详细的健康管理建议”;健康管理不等于吃药,从饮食、运动、作息等方面进行改善,人人都能得到得到。