

长沙队客场2比1击败株洲队,6胜2平领跑积分榜

拿下“天王山”，独占“湘超”榜首

长沙晚报11月1日讯(全媒体记者 赵紫名)一场关键的胜利!11月1日晚,2025湖南省足球联赛(“湘超”联赛)第八轮的比赛中,长沙队在客场对阵株洲队。依靠刘沛林和谭想的进球,长沙队2比1力克株洲队,打破对手不败金身,并以6胜2平2负积分领跑积分榜,身后是5胜2平1负同积17分的株洲队和常德队。

此前七轮战罢,长沙队与株洲队同为5胜2平积17分,长沙队依靠净胜球优势领先株洲队排名榜首。第八轮,两队迎来直接对决,这也是一场价值6分的“天王山之战”,谁能获胜将在后续争夺常规赛第一名的征途中占据优势。

当晚,株洲市体育中心涌进42118名观众,再次刷新“湘超”现场观赛纪录,现场气氛非常热烈。比赛开场后,两队寸土不让、拼抢激烈,株洲队猛打猛冲给了长沙队不小压力。不过,长沙队在第13分钟率先进球,张翔左路传中,刘沛林禁区内不停球直接射门完成进球,进球后的长沙队员也是集体做出了“划龙舟”的庆祝动作。

丢球后的株洲队攻势更甚,整个上半场,株洲队多次打穿长沙队左路,创造出不少进攻良机,不过都没有把握住。长沙队也有过一些好机会,但整体偏被动。

半场结束,长沙队一口气换了四个人,意在改变场上局势。其中,戴上队长袖标的杨柯更多地在中场接球拿球,控制比赛的节奏。虽然株洲队在第53分钟利用点球



谭想(右)禁区一脚抽射洞穿株洲队球门。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 余劭劼 摄影报道

扳平比分,但仅在一分钟之后,长沙队在前场打出精彩团队配合,上一轮进球的谭想禁区接杨柯文的传球,一脚抽射洞穿株洲队球门,长沙队再次领先。

此后,长沙队开始更多地控制球,放慢比赛节奏,株洲队虽有攻势,但没有上半场的威胁大。在补时5分钟后,长沙队守住2比1的比分,拿下这场关键胜利。

赛后,长沙队专家顾问程坚表示,长沙

队上半场中后场的处理球不是很好,让株洲队制造了很多威胁进攻,“中场的时候,教练组告诉队员们要保持攻守两端,后场出球要保证安全,这也是我们最后获胜的关键”。对于目前第一名的位置,程坚说队伍还要继续调整,继续进步:“我们要在后面的比赛中打出更好的水平,最终要进入总决赛,拿到冠军!”

打进制胜进球的谭想在赛后感谢了来

客场加油的300名长沙球迷:“他们在场上制造的声浪我们感受到了,这对我们来说非常棒,要把这场胜利献给他们。”



养的人才又以各种方式回归各市州球队,反哺当地足球水平。这种“你中有我、我中有你”的人才流动,让湖南足球形成了“省会引领、各地协同”的发展格局。长沙并不是孤家寡人,而是带动全省足球共同进步的引擎。其他市州队也不是被动的追随者,而是通过吸收人才、借鉴经验,逐渐形成了自己的风格,成长为赛场上的劲旅。

从赛事品牌的升温,到文旅效应的凸显,再到全民健身热情的点燃,这场“榜一之战”是一场实实在在的共赢之战。当更多人因为“湘超”爱上足球、参与运动,湖南体育的未来将更加明媚。

榜一之战也是共赢之战

他球队而言,战胜强者不仅是积分榜上的突破,更是检验自身实力、实现快速成长的契机。而长沙队也始终保持着开放的态度,欢迎所有球队来“挑战”:一方面,对手的高强度对抗能倒逼自己不断优化战术、弥补漏洞;另一方面,这种良性竞争氛围,也让“湘超”联赛摆脱了一家独大的沉闷,变得更有看头、更具活力。

其实,这也是一场“长沙德比”。你可能不知道,株洲队队长兰文瑾、队员沈柏屹,身上有着相同的足球“基因”,他们都毕业于长沙市老牌足球名校——长沙市一中。株洲队的李超豪也是从长沙理工大学走出来的

“边路快马”,在“湘超”射手榜稳居第二。放眼整个“湘超”,长沙校园足球早已撑起“半壁江山”。中学梯队,麓山国际一口气向11支球队输送了31人,雅礼中学为长沙队贡献了16名球员。大学梯队,中南大学堪称“湘超”的“黄埔军校”,35名师生校友征战赛场。上一场,为永州队逼平长沙队作出重要贡献的张华越和高响,均来自中南大学。而郴州队的“大腿”王博,则是湖南师大培养的首位国脚队员。

毋庸讳言,省会长沙凭借资源集聚优势,汇聚了全省足球人才的精华,这是其保持竞争力的关键。但更重要的是,长沙培

健康

1次水光=1000张面膜? 补水才是护肤关键

专家提醒,打水光针须选择正规医疗机构,秋冬季要特别注意日常护肤

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 李彩兰 李聪玲 龚楚乔

早上醒来脸上紧绷绷,精心化妆却卡粉起皮,护肤品好像也“失效”了……秋冬交替,季节转换,作为人体第一道防线的皮肤“小情绪”也特别多。如果你正被这些问题困扰,可能是你的皮肤在发出“深度缺水”的信号。近日,“水光针”成为护肤领域的热门话题,“一次水光等于1000张面膜”的说法更是引发众人关注。这是科技的神奇,还是忽悠的噱头?面对市面上五花八门的水光针,如何选择?湖南省职业病防治院(南大学附属职业病防治院)医美中心负责人、副主任医师张建武进行了详细解答。



漫画余宁山

想打水光针?先了解它的原理

很多人发现,到了秋冬季节,自己的皮肤会显得格外干燥,有的甚至起皮掉屑。这是因为,秋冬气温和空气湿度降低,与夏天相比,冬天皮肤的代谢功能下降,使得皮脂腺分泌减低,导致皮肤缺油,没有足够的皮脂滋润保护膜,表皮中水分流失的速度也会加快,肌肤就容易干燥、脱皮,甚至过敏。随着年龄的增长,皮肤老化,其保湿作用及屏障功能逐渐减弱,天然保湿因子含量减少。此外,受到环境和化学因素的影响,如洗衣粉、肥皂、洗涤剂或洗涤剂及酒精等有机溶剂,肌肤也容易干燥、脱皮。

张建武介绍,我们的皮肤分为三层:表皮、真皮和皮下组织。日常涂抹的护肤品,大多只能停留在表皮层,很难真正渗透到真皮层。而真皮层,才是决定皮肤弹性、水润和显得年轻的关键。

水光针,通过微针注射将营养成分直接送达

真皮层,突破传统护肤品“吸收难”的瓶颈,实现深层补水、抗衰、修复等效果。

然而,水光针不是万能的,关键在于根据个人皮肤问题和诉求选择合适产品。目前,市面上的水光针主要分为两大类:

基础水光:成分以透明质酸(玻尿酸)为主,主要作用是补水,让皮肤水润饱满。价格相对亲民,维持时间约一个月,需要定期维护。

功能水光:在玻尿酸基础上添加多种营养元素,如胶原蛋白、修复因子等,实现抗衰、美白、淡斑、收缩毛孔等。价格较高,针对性更强,适合有明显改善需求的皮肤。

安全第一,选择正规医疗机构打水光针

“水光针现在是一个很平常的美容项目,我周围的不少朋友在打,不需要动手术,我觉得应该没有什么风险。”打算尝试水光针的张女士说。

水光针一旦打了就不能停吗?会产生依赖吗?张建武解释,水光针的成分多为皮肤本身所含物质,如透明质酸、胶原蛋白等,不含激素。停止注射后,皮肤会逐渐回归原有状态,不会出现“反弹”或加速衰老。

在水光针的使用频率上,一般建议前期连续打3次,每月打一次;之后可延长至两三个月打一次。这与小分子玻尿酸的代谢周期相符,需要定期维护才能保持效果。

选择手打水光针还是机打水光针,可根据个人耐受度和需求而定。机打水光针层次较浅,痛感轻,但可能略有漏药;手打水光针层次更深,效果更佳,但痛感明显。相对于机打水光针,手打水光针对医生的技术要求更高。

“合规的水光针,必须取得国家批准的Ⅲ类医疗器械资质。”张建武表示,水光针作为一种有创操作,其安全性取决于产品质量、医生技术和操作环境。非正规场所操作可能导致感染、肉芽肿等严重后果。因此,打水光针时要选择正规医疗机构,避免自行注射或到不规范场所注射。在专业医生指导下,制定个性化方案,才能让水光针发挥其作用。

面对“秋燥肌”,要做好日常护肤

“补水是秋冬季护肤的重中之重。”张建武提醒,面对“秋燥肌”,人们在日常生活中可通过以下方式护肤。

多喝水:补水最简单实用的方法就是喝水。护肤既要做好皮肤外部补水,又要及时补充身体水分,水分充足了,皮肤才能好。建议大家每天喝8杯温开水,其中早上起床后喝水是补水最快速有效的时间段,所以晨间补水一定不能落下。这是因为,夜间睡眠期间肌肤会蒸发掉约200毫升的水分,起床后空腹喝水能够及时补充身体所需要的水分。

温和清洁:皮肤每天都需要清洁,如果每日清洁不到位,不仅会干燥、起皮,还会引发一系列皮肤问题。不同季节要使用不同的洗面奶,秋冬季洗脸要选择一些比较温和保湿的洗面奶,使用时先起泡,再轻柔地按摩脸部进行清洁。避免使用清洁力过强的皂基洁面,而要选择温和的氨基酸洁面,以保护脆弱的皮肤屏障。

日常保湿:不要让皮肤起皮、干紧,日常保湿是一项非常重要的工作。日常洗澡、洗脸或洗手后几分钟内,应及时擦拭身体乳、护手霜、润肤露等保湿产品,快速锁住皮肤里的水分。保湿产品怎么挑呢?可选用含有橄榄油、乳木果油等成分的润肤产品,含有乳酸、玻璃酸、二甲硅油、甘油、绵羊油、矿物油、凡士林等成分的润肤产品也能缓和皮肤干燥。

热毛巾敷脸:日常清洁完脸部之后,可以准备干净的毛巾和热水,将毛巾浸泡在热水中,拧成半干,敷在脸部30秒之后拿下来,再重复一次,这样可以促进脸部的血液循环,帮助肌肤放松并打开毛孔,让肌肤更好地吸收水分和营养。

正确洗澡:洗澡水的理想温度是39℃左右,先用热水冲脚心,再冲脚面,等到双脚热乎之后再顺延到膝盖和躯干,最后洗头;洗澡时间控制在5至10分钟;使用温和、无香味添加剂的清洁用品;避免使用过量的清洁用品,只需起稀薄的泡沫,足以清洁油渍和污渍即可;用浴巾擦干身体后,立即擦上保湿霜;秋冬季季节适当减少洗澡次数。

防晒不懈怠:秋冬季紫外线依然存在,防晒是护肤的基石,能有效防止光老化和皮肤水分流失。

环境加湿:如果室内空气特别干燥,可以使用加湿器以增加空气湿度,能有效缓解环境干燥带来的皮肤紧绷感。

需要注意的是,若干燥的空气已经对皮肤产生伤害,导致瘙痒症状的出现,注意不要抓挠,以免造成皮肤感染,可以根据医师指导涂抹一些外用药物缓解皮肤瘙痒症状。

对话中法文化论坛嘉宾、法国著名女歌手李阿娜·佛丽:长沙很美 我被它迷住了

长沙晚报11月1日讯(全媒体记者 宁莎鸥)“这是我第一次来长沙,我被这座城市迷住了。”法国著名女歌手李阿娜·佛丽(Liane Foly)如是说道。11月2日至4日,第七届中法文化论坛在湖南长沙举办,多位法国政商学界精英、文化领域翘楚来长交流,佛丽便是其中之一。她近日也提前来到长沙,感受山水洲城的氛围,并于10月31日下午接受了本报记者的采访。

“我与法国前总理、法国展望与创新基金会主席让-皮埃尔·拉法兰先生很亲近,此前他邀请我在本次论坛期间进行表演,我第一时间就答应了。我也很期待这次长沙之旅。”一见面,佛丽就显得很健谈,聊起了此次来长的因缘。佛丽是法国家喻户晓的女歌手,发表过多张专辑,并为多部电影配唱主题曲、插曲。她与中国颇有渊源,

1999年她曾与法国著名电影作曲家米歇尔·勒格朗造访过中国香港,这是她第二次来到中国。她的名曲也被香港知名歌手周慧敏翻唱为粤语版本,为人所熟知。

11月3日,本届论坛期间,中法艺术家交流音乐会将上演,佛丽也将献唱四首歌曲,其中就有法国国宝级香颂女歌手艾迪丝·皮雅美的代表作《玫瑰人生》。这首曲目也是皮雅美传记电影《玫瑰人生》的主题曲,因而为中国乐迷所熟悉。“香颂是法国独有魅力的音乐形式,我也一直想向中国听众推介。”佛丽表示,“我很乐意作为中国与法国之间的文化交流大使,向中国朋友展示法国多元的文化,向

法国人民推介中国文化。”

佛丽还透露了一个小秘密,她本来想在音乐会中演唱中文歌曲,但因为时间紧凑、中文也比较难,最终为了表演效果放弃了。“以前读书的时候有选择学外语的机会,其中中文就是备选项之一,”佛丽介绍,“如果给我重新选择的机会,也许我会选择中文。下次有机会,我很希望唱中文歌。”

佛丽早早来长,也是想多感受长沙的氛围。“长沙不夜城的灯火璀璨,让我为之倾倒。”佛丽说,“长沙人是法国家喻户晓的女歌手,发表过多张专辑,并为多部电影配唱主题曲、插曲。她与中国颇有渊源,

1999年她曾与法国著名电影作曲家米歇尔·勒格朗造访过中国香港,这是她第二次来到中国。她的名曲也被香港知名歌手周慧敏翻唱为粤语版本,为人所熟知。

3日,佛丽就将在长沙音乐厅·湘江大厅献唱,为大家带来原汁原味的法国香颂名曲。此外,论坛期间,中法嘉宾还将开展“文化旅游与城市发展”“人工智能与科技创新”等多领域对话,以多元议题呼应时代呼唤,不仅巩固传统合作领域,更致力于开拓文旅合作新空间,为中法关系注入持久文化动力。



扫码看辣视频 李阿娜·佛丽演唱《玫瑰人生》 献给长沙

法国著名女歌手李阿娜·佛丽。长沙晚报全媒体记者 邓迪 摄

责编/陈良 美编/余宁山 校阅/欧艳

做好四件事 减少“牛皮癣”复发

长沙晚报11月1日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 裴翌尧)10月29日是第22个“世界银屑病日”,我国目前有超700万银屑病患者。湖南中医药大学第一附属医院皮肤科主任席建元提醒,银屑病减少复发,日常护理与规范治疗同等重要。

银屑病,又称“牛皮癣”,好发部位多为头皮、四肢伸侧、背部等,可能伴随不同程度的瘙痒。银屑病是一种具有慢性、复发性、炎症性特征的皮肤病,其发病与遗传因素、免疫紊乱、精神状态及环境刺激等密切相关。该病没有传染性,不会通过接触、共用物品等方式传播给他人。

席建元提醒,长期坚持做好以下四点,可有效降低银屑病复发频率、减轻不适。

饮食调理:避免食用辛辣刺激食物,减少“发物”摄入,如海鲜、羊肉、牛肉等。推荐食用滋阴润燥、养血润肤的食物,可食用银耳、百合、莲子等药食同源食材,为肌肤修复提供营养支持。

皮肤护理:洗澡水温以37℃~40℃为宜,避免水温过高导致皮肤水分流失、瘙痒加剧。同时,要避免搔抓抓破,搔抓易导致皮肤破损感染,加重病情。洗澡时,应选择温和产品,洗澡后3分钟内涂抹润肤露,及时锁住皮肤水分。

舒畅情志:中医认为,“怒伤肝、思伤脾”,不良情绪会导致气机郁滞、气血运行不畅,进而加重皮肤病症状。可通过听舒缓音乐、户外散步、主动与家人朋友沟通等方式调节情绪。

避免熬夜:建议每日23时前入睡,保证充足睡眠。此外,外感风寒可能诱发银屑病急性发作,换季时需及时增减衣物,避免受凉感冒;要选择温和的运动方式(如快走、太极拳、瑜伽),每日运动30-60分钟,促进气血循环、增强免疫力。