



“湘超”成为融合体育、文化与城市发展的全民盛会。长沙晚报全媒体记者 邹麟 余劭劼 摄影报道

随到随走，不错过每一次呐喊

坐长株潭城际铁路观赛享专属通道+幸运好礼，这份“湘超观战”攻略请收好

长沙晚报12月11日讯（全媒体记者 余倩文）11日，2025年湖南省足球联赛（简称“湘超”联赛）淘汰赛四分之一决赛长沙队主场对阵岳阳队的门票已正式开票。目前，大麦网上已有超31.4万球迷点击“想看”，这场焦点对决热度可见一斑。为方便球迷便捷赴赛，长株潭城际铁路持续升级观赛服务，以专属通道、定制专列、互动好礼三重保障，让“坐城际看湘超”成为球迷观赛首选，用交通服务串联区域体育热情，助力赛事升温。

作为连接长沙、株洲、湘潭三市的交通纽带，长株潭城际铁路自“湘超”联赛9月7日开幕以来，便始终以球迷需求为核心优化服务。针对本次“湘超”联赛，长株潭城际铁路此前就曾在长沙、株洲、湘潭、益阳、常德及张家界客场比赛时，在长沙站、开福寺站等重点车站的候车大厅，专门开辟球迷快速安检通道，减少排队等候时间，确保球迷高效进站；同时根据比赛散场时间，灵活增开返程观赛专列，重点保障客队球迷团体及错过常规末班车的自由球迷，解决“观赛后顾之忧”。球迷可通过当地球迷团体统一预订专列车票，也能提前3天登录12306网站自主购票，双渠道选择满足不同出行需求。

不仅如此，长株潭城际铁路的公交化运营模式，为跨市观赛提供极大便利。目前，城际铁路每日开行长沙至株洲（湘潭）、麓谷至株洲（湘潭）本线市郊列车92对，长沙至暮云区间平均发车间隔仅9.1分钟，暮云至株洲、湘潭区间平均发车间隔18.5分钟，较此前提升50%，真正实现“随到随走”。同时，长株潭城际铁路此前推出的定期票、计次票等新型客票产品，搭配0.4元/公里的执行票价，进一步降低球迷跨市观赛的出行成本，让“当天往返观赛”更实惠、更轻松。

为让观赛体验更具趣味性，长株潭城际铁路同步开启“坐城际赢好礼”互动活动。球迷关注“湖南城际”公众号后即可参与“城际随手拍”活动，将候车、乘车及赛场呐喊的燃情瞬间拍摄成图片或视频，私信发送至公众号后台，经公众号工作人员筛选后发布的作品，将依据点击量、点赞量评选出优秀作品，拍摄者将获得精美纪念品；比赛当日，长株潭城际铁路还将在开福寺站、长沙站等站点随机抽取8~10名坐城际观赛的球迷，直接送上定制周边。此外，12月14日比赛前，长株潭城际铁路还将在长沙晚报视频号直播间开展抽奖，送出10份“湘超”定制钥匙扣+铜官窑

茶盖”组合奖品，用满满福利点燃球迷热情。

值得一提的是，本次长沙队主场迎战岳阳队的比赛，将于12月14日19时38分在长沙贺龙体育场开赛，17时30分起即可检票入场。选择城际出行的球迷，可乘坐城际铁路至长沙站后，搭乘地铁2号线转1号线或者转3号线至侯家塘站，从4号口出站步行500米即可抵达场馆东门、南门，全程无缝衔接。铁路部门提醒，赛事期间车站及列车内均设有引导标识，球迷若有出行疑问，可随时咨询现场工作人员。

从常规赛到淘汰赛，长株潭城际铁路始终以“服务赛事、便利球迷”为目标，通过定制化交通服务串联起长沙、株洲、湘潭等地的体育文化交流。接下来，长株潭城际铁路将持续根据赛事安排优化服务举措，让城际铁路不仅成为球迷的“观赛通勤线”，更成为区域体育文化传播的“纽带”，助力“湘超”联赛热度升温，带动更多人关注、参与足球运动。



为热爱奔跑的吹哨人 需要一份温柔注视

● 白木

裁判，大概是“湘超”赛场上最“吃力不讨好”的角色。

开赛至今，对他们的争议从未停歇。一声哨响，可能迎来的是长达一周的争论，甚至是不理智的评说。但当我们冷静下来想想：湖南足球走到今天，拥有一个属于自己的联赛何其不易？“湘超”这个初生的孩子，需要的不只是激情，更有理性的呵护。

一组数据能让我们更客观地看待：13轮常规赛，裁判委员会评议了48起争议事件，最终认定17起为错漏判，其中问题突出的裁判被暂停了“湘超”执法资格。足球裁判本就是一门“在高速奔跑中瞬间决策”的高难技术，即便强如世界杯，误判也在所难免。

在这片赛场上奔跑的40名裁判，大多是20岁到37岁的年轻人。他们有的是学生，有的是教师，有的是个体户，全都是利用宝贵的休息时间，凭着一股热爱站在这里。一场比赛下来，他们要跑近10公里，心跳直逼160次/分钟，还要在电光石火间做出超过200次判罚。他们扛着体能和精神的双重压力，密切地注视场上的风云变幻，力争判罚公正。

湖南省足协主席罗器宇坦言：“对一些误判，我们也感到非常自责和抱歉。但这些都是技术上的问题，目前没有发现任何一起是思想问题造成的错误。”光这份坦诚，就值得我们报以掌声。

为了让哨声更准，“湘超”一直在努力。比如，启动赛后复盘、每两周集中学习、从第八轮起引入中超裁判，到淘汰赛将全面启用中超裁判并增设两名底线裁判。至于很多人关心的VAR，不是不想用，而是现阶段条件有限——设备投入动辄数百万元，湖南具备相关资质的裁判也仅有一人。但请相信，VAR会有的，专业裁判也会有的，给“湘超”一点时间。

有人问，为何不请外省裁判？一方面各省赛事密集，更关键的是，如果“湘超”不能培养自己的裁判队伍，湖南足球又谈何发展壮大？

这些年轻裁判，在汗水中学，在压力中成长。他们和你我一样，深爱着足球，深爱着脚下这片土地。他们的每一次吹罚，或许不够完美，但那份想让湖南足球更好的心，同样炽热。令人欣喜的是，像我们的球员一样，我们的裁判也在成长，执裁也越来越精准。

淘汰赛将至，胜负牵动人心。“湘超”依然欢迎监督。多一份包容的注视，多一份善意的提醒，才是对这片赛场的真爱。

新赛季NBL12月20日开打，长沙勇胜提升阵容，主场重回贺龙体育馆
侯家塘喊你“进群”

长沙晚报 12月11 日

讯（全媒体记者 赵紫名）

2025—2026赛季NBL（全国男子篮球联赛）12月20

日将正式开打，新赛季

NBL联赛共有14支球队参

赛。上赛季亚军长沙勇胜

男篮在近日参加完CBA俱

乐部杯后，也进入了联赛的

冲刺阶段。

目前，长沙勇胜已与湖

南贺龙体育馆签约，2025—

2026赛季NBL（湖南长沙

赛区）将正式落地于此。

2023年与2024年，长沙勇

胜在湖南贺龙体育馆度

过了两个美好的赛季。

在湖南贺龙体育馆优良设

施保障下，主场相当火爆，战绩

颇佳，由此在联盟斩获“魔

鬼主场”名号。每逢竞赛

日，侯家塘变成了湖南球迷

的“大本营”。

2025—2026赛季NBL

长沙勇胜阵容方面，“八一队长”

许钟豪、“青岛大腿”王庆明

将获得赠送。

强势加盟，内线补强；当打之年的CBA实力选手田宇恒、NBL顶级得分后卫刘剑阁入阵，后卫线上火力大增；高岩、邓愈鑫、刘佳鑫、杨佳龙、钟睿等原有班底，依旧能发挥关键作用。

外援引进方面，NBA首轮秀、在魔术队单赛季场均能斩获11.2分的R.J.汉普顿签约勇胜，“冠军前锋”克罗斯曾帮助香港金牛夺得冠军，他将成为球队稳定的得分手，“白魔兽”齐默尔曼驰援，镇守内线。

2025—2026赛季NBL将于12月20日正式启幕，长沙勇胜首个主场预计于21日晚打响，比赛将持续至明年4月份。据悉，新赛季主场将结合更多城市元素、互动内容，打造多个主题之夜。此外，新赛季还推出了球队卫衣、应援毛巾、车贴等周边产品，现在预订有机会获得赠送。

英国指挥家带你走进歌剧世界

诠释《奥赛罗》《蝴蝶夫人》经典

长沙晚报 12月11 日

讯（全媒体记者 肖舞）记者

从长沙市音乐家协会获悉，

12月16日下午，2025长沙

文艺讲堂——《走进歌剧：

音乐·人物与指挥的世界》

专题讲座将在长沙音乐厅·麓山中厅举行，主讲人

英国新生代指挥家托马斯·佩恩（Thomas Payne）

以一种全新的方式引领您

直接接触歌剧艺术的灵魂

核心。

活动还将特邀多位优秀艺术家助阵，英国皇家音乐学院歌剧博士、苏格兰国家歌剧院首位签约中国演员任胜之将展现国际级演绎；湖南省歌舞剧院抒情女高音王珞吉则代表中国新生代歌剧力量。创新性“先锋”乐团覃源源室内乐团与钢琴伴奏邓凯龄将共同保障现场演奏的专业水准。

程中将穿插现场演唱、室内乐演奏及指挥示范，对《奥赛罗》《蝴蝶夫人》等经典进行“拆解”，让观众直观感受音乐如何塑造人物、指挥如何驱动戏剧。

活动还将特邀多位优秀艺术家助阵，英国皇家音乐学院歌剧博士、苏格兰国家歌剧院首位签约中国演员任胜之将展现国际级演绎；湖南省歌舞剧院抒情女高音王珞吉则代表中国新生代歌剧力量。创新性“先锋”乐团覃源源室内乐团与钢琴伴奏邓凯龄将共同保障现场演奏的专业水准。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

健康

“瘦身奶茶”“腹泻奶茶”“窜稀饮品”成为网红爆款，专家提醒——

别轻信清肠秘方，小心“瘦身”变“伤身”

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李泽湘

近来，“瘦身奶茶”“腹泻奶茶”“窜稀饮品”成为网红爆款。据说，这类主打“畅快轻盈”的饮品，饮用后能让人迅速产生“通畅”的体验，因此被部分人视为“清肠秘方”。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）急诊科李雄辉主任医师提醒，这股风潮背后，隐藏着对急性腹泻危害的忽视。

“畅快轻盈”饮品已成为年轻人新宠

“买一杯饮品，送一摞纸巾。”在奶茶店、酸奶店打卡时，这样的场景并不少见。店员一句“你喝了就懂了”的神秘话术，配上社交媒体上“窜稀神器”“减肥捷径”的标签，让这类主打“畅快轻盈”的饮品迅速成为网红爆款。

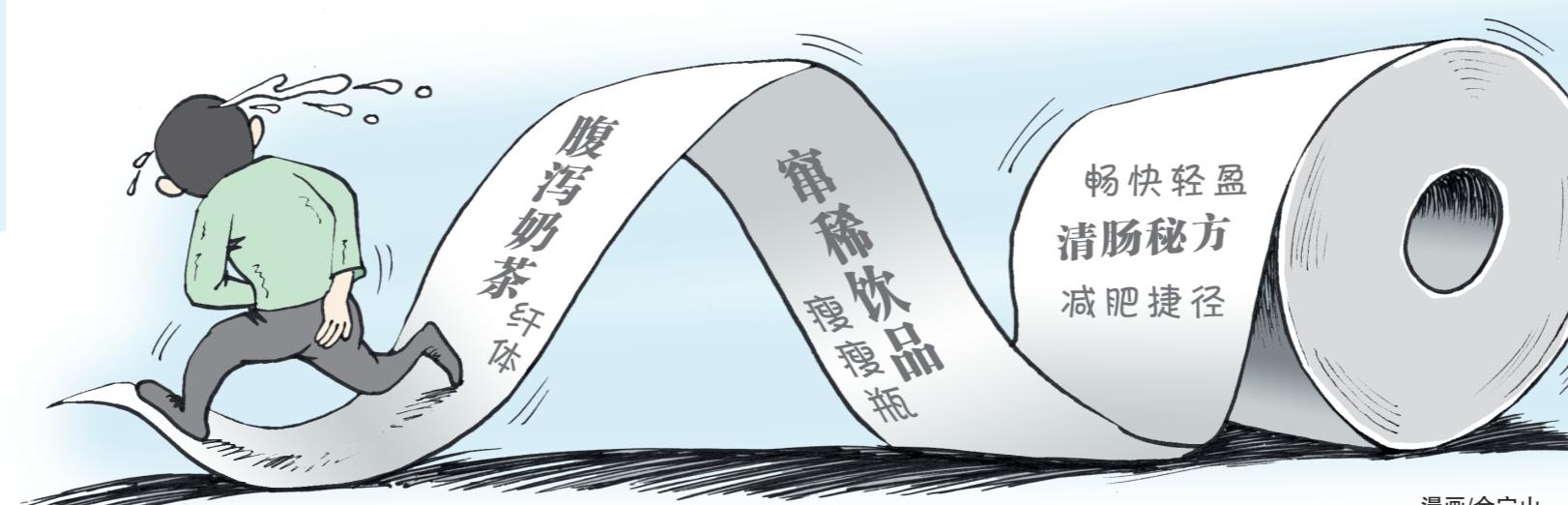
在一家热门茶饮店，店员向记者推荐了“小蛮腰”系列饮品，称该系列饮品“促进肠胃消化”的功能较好，每杯含有1500亿至2000亿的益生菌。“不过，不建议小朋友和肠胃不好的人饮用。”店员说。

“我之前喝过很多这种饮品，大部分都没什么效果，但这款酸奶在社交媒体上很火，我想试试能不能快速瘦几斤。”想要减肥的27岁白领谭琴说，她尝试茶饮店一款热门酸奶后，当天的确肠道“通畅”，心理上也觉得自己瘦了一些。

一些茶饮店接连推出名为“瘦瘦瓶”“纤体瓶”的果蔬汁产品。在产品宣传和商品信息界面上，“纤体”“畅快轻盈”“轻负担”等词汇被放在显眼位置。便利店饮品货架上亦不乏此类酸奶、果蔬汁，还包括主打“大餐救星”的西梅汁等产品。

“我经常便秘，所以会尝试这些饮品。”入职刚两年的徐灿向记者透露，她基本没有发生腹泻情况，除了这些茶饮、酸奶，她还尝试过其他网红“噗噗神器”，如酵素、抹茶、火龙果汁等。

实际上，这些饮品中的益生菌含量远超日常推荐用量的5到10倍，饮用后易致肠道菌群紊乱，引发胀气、腹泻等不适。此外，这些饮品中的膳食纤维含量也较高，过量饮用会使肠道蠕动加速，大便体积增加。而且，酸奶温度低，对肠道有物理性刺激，甚至在极端情况下导致低血容量性休克，危及生命。这对于本身虚弱，或有基础疾病的人群而言，患病风险较高。



急性腹泻的危害远非“上几次厕所”那么简单

李雄辉表示，所谓“腹泻奶茶”，是网络对市面上部分奶茶品牌推出的“畅快”或“轻盈”系列饮品的俗称。这类产品通常在奶茶中添加较高剂量的益生菌、膳食纤维或特定果蔬成分，过量饮用时可能刺激肠道环境，迫使肠道加速蠕动，导致内容物过快排出，从而引起类似急性腹泻的症状。它的危害远非“跑几次厕所”那么简单。

水电解质紊乱，严重可致命。腹泻最直接的后果是大量水分和电解质（如钾、钠、氯）丢失。短期内可能只是感到虚弱、口干，但若持续流失，会导致严重脱水、电解质紊乱，引发肌肉痉挛、心律失常等，甚至在极端情况下导致低血容量性休克，危及生命。这对于本身虚弱，或有基础疾病的人群而言，患病风险较高。

掩盖真实病情。如果身体本身正被某种疾病困扰（如炎症性肠病、肠易激综合症甚至肿瘤），人为制造的腹泻会掩盖原有的症状，延误真正的诊断和治疗时机。

遭遇急性腹泻，正确的自我处理很重要

除了过量饮用“瘦身奶茶”“腹泻奶茶”等导致腹泻，生活中我们难免会因为感染细菌或病毒、食物中毒等原因遭遇真正的急性腹泻。在前往医院之前，正确的自我处理至关重要。

第一步：补液防脱水，是核心。首选口服补液盐Ⅲ，能有效、安全地纠正水和电解质丢失，注意按说明书少量、多次饮用；自制应急补液剂，若无现成补液盐，可用500毫升温水+2克盐+10克糖临时配制；避免饮用碳酸饮料、果汁、运动饮料及纯水，这些可能加重腹泻或无法补充电解质。

第二步：饮食做减法，给肠道减负。急性发作期，遵循“BRAT”饮食，即香蕉、米饭、苹果泥、烤面包片，这些食物温和易消化；可进食时，选择清淡的粥、清汤等半流质食物；严忌“泻药”或“强力止泻”。

格避免食用油腻、辛辣、生冷的食物及牛奶等。

第三步：合理用药，对症支持。其中，肠道黏膜保护剂如蒙脱石散，能吸附病菌毒素，保护肠黏膜，相对安全；微生态制剂如益生菌，有助于恢复菌群平衡。需要提醒的是，以上药物需在医生指导下使用。

第四步：识别危险信号，及时就医。严重脱水如少尿或无尿、眼窝凹陷、虚脱，站立困难；出现便血或脓血便；高热不退（体温>38.5°C）；剧烈腹痛，部位固定；腹泻超过48小时无缓解，或频率极高；特殊人群如婴幼儿、老年人或伴有严重基础病患者，症状加重。

李雄辉表示，对待急性腹泻，科学的理念是“对因治疗，对症支持”，关键是预防脱水，而非一味地“一泻了之”或“强力止泻”。

熏蒸偏方治咳嗽 6岁女童咽喉被烫伤

熏蒸须用温热蒸汽
并控制好温度和距离

长沙晚报 12月11日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 刘丹 彭湘粤）“医生，快看看我孙女是怎么啦？”近日晚间，一位老人带着哭闹不止、咽喉剧痛的孙女依依（化名）匆匆赶到湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科。经检查，孩子咽喉部黏膜充血水肿，水疱糜烂，罪魁祸首竟是奶奶为缓解其咳嗽，使用了熏蒸偏方。

原来，依依咳嗽好几天一直没有好转，奶奶在刷短视频时看到“用热气熏蒸喉部能缓解咳嗽”的偏方，认为简单又管用，立刻就动手尝试。她端来一杯刚烧开的热水，让孩子含着吸管对着杯口猛吸蒸汽。没吸几口，依依一不小心把开水吸进了喉咙，捂着喉咙大哭起来，连话都说不清楚了。家人将其送往当地医院就诊，喉镜检查后发现“咽喉溃疡（烫伤）”，经治疗后症状没有明显改善，又转入湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科。目前，经过抗感染、雾化、补液等对症治疗，复查喉镜提示咽部溃疡及烫伤明显好转。

湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师敬云龙提醒，儿童咽喉部黏膜极为娇嫩，一旦接触70°C以上的高温物质，不到一秒钟就会造成深度烫伤。轻者引发剧烈疼痛、黏膜红肿起泡，严重时可因咽喉急性水肿堵塞气道，导致呼吸困难甚至窒息，危及生命；后续还可能因黏膜疤痕增生、咽喉狭窄，长期影响孩子的呼吸与发声功能。

“熏蒸虽有一定效果，但必须注意安全。”敬云龙介绍，用于熏蒸的蒸汽必须是温和的、适宜呼吸的温热蒸汽，绝不能是刚沸腾产生的高温蒸汽。同时，必须控制好温度和距离，且全程需要家长在旁看护。孩子出现咳嗽等不适症状时，要及时就医，遵循专业医生的指导治疗，切勿轻信没有科学依据的偏方。儿童身体发育尚未成熟，盲目尝试偏方风险极高，不要因一时