

“湘超”淘汰赛今日上演，八支队伍为了四强名额捉对“厮杀”

长沙队拒绝“黑八奇迹”

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

12月14日，万众瞩目的“湘超”淘汰赛四分之一决赛就将开踢，长沙、株洲、常德、娄底、永州、衡阳、郴州、岳阳八支队伍将为了四强名额捉对厮杀。进入淘汰赛阶段，每一场比赛都是一战定进退，90分钟若战平则进入点球决胜，更让比赛藏着巨大的爆冷玄机。



12月14日 19:38

长沙VS岳阳

“黑八奇迹”？长沙不答应

常规赛13轮，长沙队11胜2平积35分，领先第二名株洲队8分，强势拿下第一。岳阳队5胜4平4负积19分，最后一轮才跻身常规赛第八。

从得失球上来看，长沙队常规赛进26球失4球，净胜球22个高居首位，4粒丢球也证明其防守质量在“湘超”无出其右。岳阳队防守稳固，常规赛仅丢7球，仅次于长沙队，但13场比赛只有10粒进球入账，也凸显球队攻击力薄弱的短板。

双方在常规赛的交手发生在11月8日第九轮的比赛中，当时凭借谭想的进球，长沙队在主场1比0小胜岳阳队。此番再战，长沙队的目标肯定是90分钟解决战斗，岳阳队大概率以防守为主，力争比赛拖入点球决胜，这样他们才有希望上演“黑八奇迹”。

13日的赛前踩场中，长沙队员谭想表示：“淘汰赛跟常规赛不一样，容错率更低。我们要在传球的速度和准确性以及把握机会上做得更好。”

12月14日 19:38

株洲VS郴州

魔鬼主场，“郴”不撑得住？

株洲队依靠末轮的胜利反超常德队，最终排名常规赛第二。13轮联赛，株洲队



12月13日晚，长沙队在贺龙体育场附场进行赛前训练。长沙晚报全媒体记者 冯启阳 摄

打进27粒进球高居榜首，锋线群星闪耀：李超豪、陈明、兰文瑾与沈柏屹轮番建功。此外，株洲队的主场声势浩大，被誉为三湘“第一魔鬼主场”，本场他们希望在常规时间输出最强火力，结束战斗。

郴州队末轮主场3比1力克衡阳队，惊险拿到了八强资格，排名常规赛第七。郴州队是本赛季的“平局大师”——13轮仅负2场，7次逼平对手，更是常规赛唯一零封长沙的球队。“核武7”王博与蒋政是进攻威胁最大的两位球员。

常规赛阶段，郴州队曾在主场1比1战平株洲队。此番客场作战，郴州队很可能以“坚固防守+高效反击”应对，他们完全有能力在株洲主场扮演“搅局者”。

12月14日 15:00

常德VS衡阳

火力比拼，看谁进球更多？

常德队虽然最后一轮负于长沙队，但仍排名常规赛第三。常德队本赛季攻入26球，与长沙队并列联赛第二(仅次于株洲队的27球)。锋线核心赵文获以10球领跑射手榜，门前嗅觉灵敏，把握机会能力出众，是球队进攻的绝对支点。他和袁露(4球)、夏宇航(5球)组成的前场三叉戟，共打进19球。

排名常规赛第六的衡阳队进攻同样出色，13轮斩获24球，火力位居联赛前列。

球队攻击点分布均匀：吴梦豪(6球)技术全

面、射术精湛，屡在硬仗中挺身而出，李炫(4球)、王腾翔(4球)、肖恩(3球)、汤军(2球)等人也有多次破门的表现。

常规赛常德队在主场0比0闷平衡阳队，本场常德继续主场作战，双方都有不少进攻好手，一场进球盛宴呼之欲出。在全力进攻的同时，谁能更稳固好防守，谁就将更接近四强。

12月14日 15:00

娄底VS永州

触“底”反弹，还是“硬钢到底”

娄底队与永州队的常规赛之旅有着截然不同的走势，娄底队开局两连败，随后11场不败，最后四轮更是四连胜，一举反超永州队杀进前四。而永州队开局10场不败高居第二，在第11轮直接对决中输给娄底队后，又连输两场，最后掉到第五，拱手将上半区的主场优势送了出去。

娄底队攻守均衡，常规赛进15球失8球，攻击力不太突出，在前八中仅高于岳阳队，但该队防守稳固，8粒丢球位列长沙队和岳阳队之后。永州队进攻出色，前锋高响(7球)位居射手榜次席，林昊也有5球入账，只要人员齐整，永州队具备触底反弹的能量与决心。

在立志庭院，白箬中学的学生们齐声朗诵《沁园春·长沙》与《沁园春·雪》，感悟伟人的豪情壮志和爱国之情；清廉广场上，毛泽东廉洁自律的故事与《爱莲说》“出淤泥而不染”的意境相得益彰；健身庭院里，孩子们一边聆听“文明其精神，野蛮其体魄”的深刻内涵，一边体验

淘汰赛再度相遇，从赛季初就喊出要“硬钢到底”的娄底队握手连胜与心理优势，而永州队也放话“连败始于娄底，也止于娄底”，触“底”反弹，就在这一战。

根据该书著述，毛泽东和萧子升到达白箬铺时，已经非常疲惫和饥渴。于是，两人登门拜访农家，解决饥渴之后便直奔李肖聃家，他的家在曹家坳西南约10公里处，桃林村的李家湾(今淑一村湾组)。

根据该书著述，毛泽东和萧子升到

在可感可触中重走百年游学路

白箬铺镇着力打造“游学1917”线路，孵化长沙特色亲子文旅品牌

长沙晚报全媒体记者 徐运源 陈良
通讯员 彭向红 胡雨晴

“我们刚才走过的路，就是青年毛泽东和友人萧子升游学时走过的黄泥巴古道。”站在湖南湘江新区白箬铺镇龙莲村塘角湾，白箬中学的讲解员彭欣茹指着脚下的“跃进路”对同学们说。

12月11日，白箬中学九年级140余名师生沿着青年毛泽东的游学足迹，开展了一场沉浸式红色研学之旅，上了一堂“行走的思政课”。

时间倒回到1917年7月，青年毛泽东与萧子升以游学方式开启社会调查，白箬铺是其中重要一站。他们在路边亭子歇脚、喝茶，拜访农家，还在国学大儒李肖聃的李家大院住了一晚。

一个多世纪后的今天，这条“游学1917”线路经过精心打造，成为不少人慕名而来的打卡地。自12月以来，白箬铺镇的中小学生分批踏上这条路，在沉浸式体验中完成了一场跨越时空的心灵对话。

红色课堂“活”起来

“日影指向东方之时，他们已经过了赤竹铺、枫树铺，朝白箬铺走去……”著名作家纪红建在《游学1917》一书中写道。

根据该书著述，毛泽东和萧子升到达白箬铺时，已经非常疲惫和饥渴。于是，两人登门拜访农家，解决饥渴之后便直奔李肖聃家，他的家在曹家坳西南约10公里处，桃林村的李家湾(今淑一村湾组)。

两位青年的足迹，为白箬铺镇埋下了珍贵的红色种子。如今，足迹沿线，数个精心打造的主题庭院，串起白箬铺茶馆和李淑一珍藏馆，学生讲解员化身“历史主讲人”，让该游学线路成为沉浸式的育人课堂。

在立志庭院，白箬中学的学生们齐声朗诵《沁园春·长沙》与《沁园春·雪》，感悟伟人的豪情壮志和爱国之情；清廉广场上，毛泽东廉洁自律的故事与《爱莲说》“出淤泥而不染”的意境相得益彰；健身庭院里，孩子们一边聆听“文明其精神，野蛮其体魄”的深刻内涵，一边体验



同学们在李淑一珍藏馆聆听李肖聃和李淑一等先辈的故事。
长沙晚报通讯员 彭向红 供图

着健身器械；在书香庭院，毛泽东的读书故事和“读社会无字之书”的实践方法，激发同学们培养终身学习的好习惯。

白箬铺茶馆也颇具特色。这里不仅可以体验当年歇脚喝茶的场景，还可以参观毛泽东1917年游学白箬铺和1959年从韶山回长沙时在白箬铺曹家坳视察的相关展览。

儿童视角“新”体验

对于小学生群体，“游学1917”线路特别注重“儿童友好”视角。这从近日白箬铺中心小学五年级学生在该游学线路开展的思政实践活动可见一斑。“孩子的认知有特点，不能用成人的方法讲红色故事。”活动负责人表示，从“诗词接龙”到编草绳、写志向卡等体验，所有设计都围绕“听得懂、愿意玩、有收获”，让孩子主动参与，也让红色教育充满尊重与温度。

游学线路的终点，是位于李家大院原址旁的李淑一珍藏馆。这里收藏了毛泽东、杨开慧、李肖聃、李淑一等人的近400件珍贵红色物件。

当讲解员向同学们讲述李肖聃和李淑一等先辈的故事，特别是关于

湖南是一片红色热土，“游学1917”的价值，远不止于一堂成功的思政课，还在于以文化为纽带，为白箬铺镇的乡村振兴注入源源不断的活力。

“孩子们来游学，既传承了红色文化，也为村里文旅宣传添了彩。”龙莲村村干部的朴素话语，道出了这一深层次意义。

随着全镇中小学分批参与，这条游学线路正成为乡村文旅新IP。红色故事的代代相传，厚植了乡村文化底蕴；而持续的人流关注，必将带动当地农特产、民宿餐饮等业态的发展。

白箬铺镇党委副书记胡宇波介绍，将继续优化“游学1917”线路，创新活动载体，孵化长沙特色亲子文旅品牌，为中小学生打造更多“听得懂、学得会、有兴趣”的思政课堂，让这条“红色路”真正成为育新人、兴乡村的“幸福路”。

健康

39岁就得白内障？与不良生活习惯相关

年轻人每天长时间面对手机、电脑易造成眼睛疲劳微波损害，晶状体易老化浑浊导致白内障

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

近日，一名39岁的男子体检时，医生告诉他患有白内障。“怎么可能？是不是医生搞错了？”他满心疑惑。再次复查时，该男子确诊患有白内障。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)眼科主任医师方家华表示，白内障是全球范围内导致失明的主要原因，每100位失明人士中就有46人因为白内障致盲。在各类白内障中，老年性白内障最为常见，50岁及以上老年人是高发群体，因此白内障曾被称为“老年性白内障”，主要是因为白内障随着年龄的增加，晶体状逐渐老化、浑浊所致。但临床表明，白内障≠老年病，越来越多的年轻人也患上白内障，多与不良的生活习惯相关。

不良生活习惯让白内障年轻化

39岁的林先生从未想过，自己会在检查报告上看到“白内障”三个字。林先生有近700度的高近视，日常配戴眼镜，但最近总觉得眼前很模糊。林先生以为是自己近视加深、眼疲劳所致，在药店买了一瓶眼药水滴了几周后，情况反而更糟糕。他到湖南中医药大学第二附属医院眼科就诊后，接诊的主任医师方家华告知林先生，其晶状体已经出现明显浑浊，诊断其为白内障，需要手术治疗。

林先生很纳闷，自己还年轻，怎么会出现白内障？方家华解释，林先生的情况是典型的“早发性白内障”。现在门诊里，三四十岁的白内障患者越来越常见。虽然年龄仍是主要因素，但年轻人患白内障的比率正在悄然上升。

据了解，林先生是一家科技公司的资深程序员，平时几乎被电子屏幕填满，每天超过8小时盯着电脑编码，休息时手机长按。



漫画/余宁山

长期接触过强光线谨防白内障

方家华介绍，白内障是一种眼睛疾病，主要症状是视力模糊，看东西像隔了层毛玻璃。这种病，是眼晴里的晶状体(眼球内的透明透镜)变浑浊了。

正常情况下晶状体是完全透明的，负责把光线准确聚焦到视网膜上。随着年龄增长、眼睛受伤，或者某些疾病的影响，晶状体里的蛋白质会逐渐变质，就像鸡蛋清被煮熟后变白一样。当晶状体变得不够透明时，光线进入眼睛的路径就会被干扰，导致看东西越来越不清楚。如果不及时治疗，这种浑浊可能加重，对日常生活造成明显影响，严重时可能完全看不见。

除了因不良饮食习惯引发糖尿病，进而导致白内障外，还有其他原因让年轻人早早地被白内障盯上。

长时间在白色光亮污染环境下工作和生活，尤其是长时间接触过强光线，视网膜和虹膜会受到不同程度的损害，晶状体也难以幸免。时间一长，视力下降，晶状体蛋白变性、浑浊，白内障就找上门了。

过度接受紫外线照射，也是白内障的“帮凶”。在紫外线辐射强的地方，比如高原地区，白内障的发病率明显更高。在紫外线的持续影响下，晶状体会逐渐硬化、钙化，最终引发白内障。

不良的用眼习惯也是原因之一。如今，年轻人每天面对手机、电脑的时间越来越长，这些电子产品的辐射不容小觑。长期使用，眼睛疲劳不说，还会造成微波损害，晶状体容易老化浑浊。

高度近视引发的核性白内障，浑浊主要发生在晶状体的核。随着病情发展，核的颜色会逐渐从黄色变为棕色、深棕色，视力也会越来越差。

患有青光眼、葡萄膜炎等眼部疾病，或者经历过眼部手术的人，晶状体的代谢容易受到影响，发生白内障的概率也会增加。

某些家族性遗传病，可能导致白内障的发生。如果家族中有白内障患者，其他家庭成员患病的风险会相应提高。

白内障早期五大症状可自查

方家华介绍，眼睛瞳孔后方有一个晶状体，就像照相机的镜头，可以帮助对准焦距，看清外界物体。晶状体出现了浑浊，就是白内障。就像相机镜头变得毛玻璃一样，晶状体正在失去透明性。

白内障主要引起视力下降，看东西模糊，辨别颜色能力下降，有东西遮挡感，后期有致盲或者诱发青光眼的危险。而白内障目前没有药物可以治疗或延缓其发展，手术是治疗白内障的唯一方法。

治疗白内障最常用的手术为白内障超声乳化摘除联合人工晶体植入手术，该手术创伤小、时间短(约十分钟)，且患者术后愈合快、住院时间短，对工作和生活影响较小。随着技术和设备的进步，手术无需等到白内障完全成熟才进行。只要视力下降影响到日常生活如驾驶等，即可考虑手术。术后需遵医嘱在一周、一个月及三个月时返院复查。

谨防白内障，要掌握早期五大症状：不痛不痒、看东西模糊；眼前黑影遮挡；颜色改变；重影；有眩光、光晕现象。

预防早发性白内障并不复杂，可以从生活方式开始改变。户外活动时佩戴紫外线太阳镜；合理控制使用电子设备时间；戒烟控酒，保持均衡饮食，多喝水，多摄入富含维生素C、维生素E的食物；控制近视度数，加强用眼卫生；积极防治糖尿病、高血压等易并发白内障的全身性疾病。最重要的是，定期进行专业眼科检查，尤其是出现视力模糊、畏光、色觉改变等症状。

方家华提醒，如果身边的人出现视力下降、视物模糊、眩光或瞳孔变白等症状，尤其有糖尿病、高度近视或眼外伤史，应尽早就到正规医院的眼科就诊。早期干预能避免病情恶化。控制好血糖、避免眼部外伤、定期进行眼科检查等，对预防年轻化白内障有积极作用。

身上触摸到的肿块就是肿瘤？

科学认知身体异常，定期检查

长沙晚报 12月13 日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 唐思琴)近日，长沙市民吴女士在家洗澡无意中发现颈部下有一块硬结，随后到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)放疗科门诊就诊。经系统检查，吴女士确诊乳腺癌并伴有淋巴转移。临床常有人问：检查结果上看到“占位性病变”，这是什么意思？身上可以触摸到的肿块就是肿瘤吗？放疗科负责人、副主任医师刘伟介绍，医学上的“肿块”是一个广泛概念，它可能是肿瘤，也有可能是其他良性病变的表现。

肿块是医学上对局部出现的异常组织增生或肿胀，可能出现在皮肤、器官或深层组织中，可能由多种原因引起。肿瘤是细胞异常增生形成的肿块，分为良性(如脂肪瘤、纤维瘤)和恶性(癌症)两类。简单来说，肿块是症状表现，肿瘤是病因之一。

常见非肿瘤性肿块类型包括：淋巴结肿大，感冒、牙周炎、结核等感染可能引发颈部、腋下或腹股沟淋巴结肿大，通常伴有压痛，炎症消退后缩小；疖肿、痈，皮脂腺囊肿，俗称“粉瘤”，因皮脂腺堵塞形成，多见于面部、背部，中央有黑点，挤压可排出白色分泌物；卵

巢囊肿，育龄期女性常见，多为生理性，随月经周期变化，通常无症状；乳腺纤维腺瘤，年轻女性多见，质地韧、活动度好，与雌激素水平相关，极少恶变；脂肪瘤，皮下柔软肿块，由成熟脂肪细胞组成，多见于躯干和四肢，生长缓慢。虽然大多数肿块是良性的，但肿块出现以下特征需及时就医排查：短期内快速增大(如数周内体积翻倍)；质地硬，固定不移动，与周围组织粘连；边界不清，形状不规则，表面凹凸不平；伴随疼痛、发热、体重下降、夜间盗汗等全身症状。有癌症家族史，长期吸烟、酗酒、接触致癌物(如石棉、辐射)等人群，要特别注意。

如何预防？刘伟建议，首先要健康饮食，多摄入新鲜蔬果、全谷物，减少加工食品、腌制食品的摄入；规律运动，每周坚持150分钟中等强度运动，控制体重；戒烟限酒，防晒防紫外线，减少化学物质接触；40岁以上人群，最好每年进行癌症筛查(如乳腺钼靶、肠镜)。肿块是身体发出的信号，科学认知、理性应对、定期检查，是守护健康的关键。不是所有的肿块都是肿瘤，但所有肿瘤都曾是肿块。早发现、早