

“湘超”友谊赛上演高能对攻，长沙队用胜利致谢球迷

# “欢迎回家”碰响乡愁

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 赵紫名)12月24日晚，“湘超”长沙队与大湾区湖南人队在长沙贺龙体育场进行了一场友谊赛，两队为现场数万球迷与线上观众献上了一场兼具激情与温情的足球盛宴。经过90分钟的对攻大战，凭借王博、杨柳文、马子宜的进球，长沙队3比2击败大湾区湖南人队，用一场胜利为本赛季画下圆满的句号。

## 奋斗在他乡，因足球团聚

大湾区湖南人队由在粤港澳大湾区工作生活的湖南籍足球爱好者组成。此前，这支队伍已经与“湘超”第九名益阳队和“湘超”第五名娄底队进行了友谊赛。按照计划，大湾区湖南人队在24日要与“湘超”第三名长沙队进行一场友谊赛。

当星城主场的呐喊撞上大湾区游子的乡愁，这场“湘超”对决早已超越了胜负的意义。赛前，长沙的球迷打出“欢迎回家”的标语，大湾区湖南人队球迷则在看台打出“谢谢家乡”，两队球迷还一起合唱《浏阳河》《故乡的云》。

## 12号球衣赠予“湘A军团”

本赛季“湘超”的长沙赛区，贺龙体育场每场入场人数都超过了4万人，红色助威服组成的海洋、此起彼伏的锣鼓声与呐喊声，让“中国足球福地”重拾久违的狂热。

这其中，官方球迷“湘A军团”用最热烈、最整齐的助威诠释了对长沙队的热爱，球迷们每周都有例行的助威排练，比赛时统一着装、全场呐喊。到了客场，“湘A军团”组织球迷一起远征，对抗主队几万名球迷的助威

## 进球大战，长沙队3比2取胜

从比赛过程来看，这虽是一场友谊赛，但双方绝对是真刀真枪的较量，全场激烈对攻，互不相让。第13分钟，长沙队王博禁区前沿踢出一记世界波，大湾区湖南人队守门员鞭长莫及，长沙队1比0领先。

不过仅仅两分钟后，大湾区湖南人队就扳平了比分，20号范嘉麟禁区外同样轰出一脚劲射，长沙队门将邓子豪鱼跃扑救仍无力阻止皮球入网。两粒精彩的远射，也让现场气氛格外热烈。第30分钟，向启正禁区后点头球摆渡，杨柳文禁区中路包抄，将皮球送入球门，长沙队2比1再次领先。



长沙队全体成员在赛后与“湘A军团”合影。

星耀湘超

扫码看辣视频  
合唱《浏阳河》

长沙队球员突破。  
均为长沙晚报全媒体记者  
余劭劼 摄



## 奋斗在他乡 团圆在家乡

### ● 白木

12月24日晚，贺龙体育场灯光温柔，“欢迎回家”的呼喊掠过晚风，长沙队3比2小胜大湾区湖南人队(以下简称“大湾区队”)，两队你来我往、难解难分，为观众贡献了一场精彩的对决。他乡的拼搏与故乡的牵挂，在亲密接触中悄然交融。这不是激烈的“省会之争”，而是温馨的团圆。

第85分钟，黄毅开出左路角球，马子宜禁区外拦截对手头球解围的皮球，踢出一记世界波，球直挂死角，长沙队再次取得领先。经过5分钟的补时后，长沙队以3比2取得最终胜利。

77号陈琪赛后表示：“半决赛后大家都卸下了包袱，今天心态很放松，踢得都很过瘾。感谢球迷一直以来的支持，今年有遗憾，希望明年能夺回属于我们的冠军。”

赛场上，大湾区队球员如父辈闯荡事业一般全力拼搏，两度扳平比分，战斗至最后一刻，不愧为湖湘子弟。

团圆在家乡，是乡愁悄然落地之时。大湾区队球员多为“湘二代”，平时忙于学习和比赛，回湖南的机会不多。借“湘超”之机，他们踏上故乡的绿茵场，更像一次寻根之旅。大湾区队球员谢翔宇与长沙队球员李章毓是好友，两人曾并肩战斗，他说：“长沙队很多都是我认识的好朋友，大家很熟悉。跟长沙队踢比赛，有回家的感觉，非常期待。”赛场上老友重逢，看台上有关亲加油，都在告诉这些游子，无论走了多远，这里仍是你们的港湾。

这场友谊赛是一座桥，连起他乡的奋斗与故乡的期盼；也是一面镜，映出湖南人“心系故土”的赤子之情。在外拼搏时，家乡是心底柔软的念想；有所成后，回馈家乡则是深情的告白。足球划出的弧线，是乡愁的轨迹，也是资源流动的桥梁；球员挥洒的汗水，既灌溉绿茵的梦想，也浸润着故乡发展的土壤。

奋斗在他乡，是为了更好的团圆；团圆在家乡，是为了更远的奔赴。无论走出多远，湖南人的根始终扎在三湘泥土之中。无论飞翔多高，家乡永远是那盏最暖的灯，给予大家前行的勇气与力量。

长沙晚报之夜·“永恒的旋律”新年音乐会亮点拉满  
**欧陆风情碰撞中国旋律**

长沙晚报12月24日讯(全媒

体记者 肖舞)2026年1月7日晚，莫斯科国立古典交响乐团在长沙音乐厅·湘江大厅举行的“长沙晚报之夜”——“永恒的旋律”2026新年音乐会绝对是顶级新年音乐会。这支克里姆林宫、莫斯科大剧院双驻场乐团，曾创下单场门票3分钟售罄的纪录，每一位成员皆具备“俄罗斯功勋艺术家”级别的卓越演奏水准。整场演出既有《胡桃夹子》《蓝色多瑙河》的欧陆风情，也有《保卫黄河》的激昂澎湃。从阵容到曲目，这场音乐会都值得你提前锁定。

指挥大师安德烈·奥吉耶夫斯基将亲自执棒——他曾五度获得俄罗斯戏剧最高荣誉“金面具奖”提名。同时，“共和国功勋艺术家”女高音叶卡捷琳娜·莫尼索娃也将倾情加盟，以清亮高音演绎《茉莉花》，还将与莫斯科大剧院首席男中音亚历山大·波尔科夫尼科夫共同献唱《我的祖国》。

传奇乐团莫斯科国立古典交响乐团，由安德烈·奥吉耶夫斯基组建。乐团成立的初衷是音乐家们希望演奏欧洲和美洲作曲家鲜为人知的作品，即“新古典”。无论是室内乐还是交响乐，乐团的曲目都可以涵盖不同时代和风格的音乐作品：从“维也纳古典乐派”到法国巴洛克音乐，再到爵士乐以及摇滚和流行

金曲的改编等。

成立至今，乐团在莫斯科多个顶级音乐厅演出了大量室内乐和交响乐，如莫斯科国际音乐厅、柴可夫斯基莫斯科国立音乐学院音乐厅等。

自2019年起，乐团在俄罗斯大剧院、克里姆林宫国家大剧院驻场演出。乐团成立以来，其音乐总监和首席指挥一直是安德烈·奥吉耶夫斯基，他是根纳季·罗日杰斯特文斯基的最后一批学生之一。乐团计划在未来举办主题音乐会，聚焦“一带一路”沿线国家的音乐作品与优秀作曲家创作。

经过多年沉淀，“长沙晚报之夜”已经成为享誉省会的音乐品牌，众多名家、名团、名曲登上音乐会舞台，普及推广高雅艺术，极大丰富了广大市民的精神文化生活。这场汇聚名家名团、曲目丰富多元的“长沙晚报之夜”2026新年音乐会，无疑将成为星城迎接2026年度最优的音乐盛会之一。

目前音乐会正火热售票中，购票可关注“长沙音乐厅”微信公众号或致电82892500/2501。登录麦米、猫眼、票星球、秀动等平台或者扫描文末二维码也可购票。



扫码购票

爱情短剧《护花》12月24日正式上线

## 《护花》一开播就藏不住悬念

长沙晚报12月24日讯(讯  
(全媒体记者 宁莎鸥)24日，民

国爱情短剧《护花》正式上线，

搜狐视频全网独播。作为跨年

之际推出的全新短剧力作，本

剧兼具短剧的快节奏和电影的

高质感，伴你开心跨年。

《护花》全剧共24集，每集

13分钟。该剧故事以20世纪初的宁城为背景，表面歌舞升平，内里暗流涌动。仙乐斯舞厅的头牌舞女白媚儿(范桢饰演)，实则有另一层神秘身份。她接近宁城商会会长陈庆明(强巴才丹饰演)，成功嫁入陈家成为陈庆明的三姨太，然而她踏入的不是富贵温柔乡，而是步步惊心的龙潭虎穴。陈庆明的义弟张允

据介绍，《护花》开篇就高能刺激，范桢饰演的女主角白媚儿表面风情万种，善于察言观色，行走在名利场，但内在又有着一颗善良正义的心，不惜冒着危险执行任务。程宇峰饰演的张允，是陈庆明的义弟，年纪轻轻便当上商会“二爷”，因为妹妹的死而变得性格阴狠喜怒无常，他和白媚儿初遇就“火药味十足”，到底是真仇人还是另有隐情？双强顶级拉扯，看点十足。

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 宁莎鸥)24日，民

国爱情短剧《护花》正式上线，

搜狐视频全网独播。作为跨年

之际推出的全新短剧力作，本

剧兼具短剧的快节奏和电影的

## 高龄患者不宜接受创新疗法？

菌群移植成为治疗老年人肠道顽疾重要手段

长沙晚报12月24日讯(全媒体记者 杨蔚然  
通讯员 刘美纯)近日，在湖南航天医院消化内科病房，两位高龄患者的菌群移植治疗经历打破了“高龄患者不宜接受创新疗法”的固有认知。75岁的陈奶奶与82岁的王奶奶，通过多次菌群移植成功改善肠道顽疾。该院消化内科主任、主任医师王为表示，当前，菌群移植正逐步成为老年肠道顽疾的重要治疗手段。

王为介绍，随着年龄增长，老年人肠道菌群多样性下降、免疫力减弱，易受肠道感染、炎症等疾病困扰，且常规治疗效果不佳，反复发作的症状严重影响生活质量。伪膜性肠炎作为老年人群体高发的肠道感染性疾病，常伴随剧烈腹泻、腹痛、电解质紊乱等症状，传统抗生素治疗易导致菌群失衡加重，给高龄患者带来巨大痛苦。

75岁的陈奶奶被伪膜性肠炎困扰多年，反复的腹泻、腹痛让她苦不堪言。此前多次接受抗生素治疗，症状虽暂时缓解却易复发，严重时甚至无法正常进食。经过3次菌群移植治疗，她的肠道功能逐步恢复，腹痛症状消失，目前已能自主清淡饮食，精神状态得到改善。其肠道菌群检测显示，有益菌数量大幅提升，菌群结构趋于平衡，达到临床治愈标准。

82岁的王奶奶因肠道功能紊乱导致长期腹泻、消化不良，体重持续下降，生活自理能力受到影

响。首次菌群移植后，老人的消化吸收功能明显好转，腹泻频率降低。随后，肠道菌群进一步优化，食欲增加，如今已能正常参与日常活动。王奶奶的女儿表示，菌群移植的微创、安全特性，让80岁的母亲也能安心接受治疗了。

所谓菌群移植，是通过将健康捐赠者的肠道菌群转移到患者体内，重建肠道微生态平衡，从而达到治疗肠道疾病的目的。对于高龄患者而言，其核心优势显著，如微创安全、无需手术、多通过内镜或口服胶囊方式实施；针对性强，直接修复肠道菌群失衡，从根源解决伪膜性肠炎、慢性腹泻等疾病；耐受性好，临床数据显示，高龄患者对菌群移植的耐受性良好，不良反应发生率较低。

## 健康

# 天冷后别频繁洗澡，可以多泡脚

冬季洗澡过多易致阳气外泄寒邪入体 泡脚更符合“温而不燥”养生理念

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 方草 李晓玲

这几天，北风吹、小雨飘，很多人回家后喜欢洗个热水澡，既暖身又有助于卸下一天的疲惫。近日，“降温后，频繁洗澡不如多泡脚”话题冲上热搜。天冷后真要少洗澡多泡脚？难道洗热水澡不比泡脚更能暖身？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)康复中心负责人孙小捷表示，这些看似简单的问题，背后隐藏着身体机制与气候规律的交互关系。

### 天气冷，频繁洗澡易引发感冒、咳嗽等疾病

这几天长沙降温又下雨，52岁的罗女士洗澡后心慌、头晕、手脚冰凉，并且脸色苍白、血压偏低。医生问诊时，她反复提到天气一冷就“不舒服”，但又说“泡脚没事，就是洗澡后才这样”。

无独有偶，58岁的刘女士急匆匆来到医院，一见医生就说：“最近天气冷，我洗个澡就开始咳嗽，晚上脚还冰得睡不着，怎么回事？”

她们的症状并不少见，每到寒冷冬季，类似的病患会大幅增加。寒邪入体、腠理开合失调、肺气不宣，这些在中医学里耳熟能详的词汇，在临床上有着实实在在的表现。

“很多人以为洗热水澡可以放松肌肉、促进血液循环，其实在气温较低的环境下，洗澡反而可能带来更大的生理负担。”孙小捷解释，天冷后，人体为了御寒，毛孔处于闭合状态，阳气更多向内收敛、以保持体温，这是身体自然的保护机制。如果频繁洗澡，特别是长时间热水淋浴，会扩张腠理，导致阳气外泄，这与冬季“养藏”的原则背道而驰。“阳气外泄，

风寒湿等外邪就容易乘虚而入，引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。体质较弱、气血不足的人本就阳气不足，更经不起频繁洗澡带来的消耗，容易越洗越虚、越洗越易生病。”孙小捷说。

洗澡时热水冲刷身体，潜藏于人体深处的阳气向外、向上散发，容易耗气血，增加心脑血管意外风险。洗浴后体表温度骤降，可能刺激交感神经，引起短暂的免疫力下降，增加感冒等风险。

冬季天气干燥，皮肤本身就容易失水，过度清洁会破坏皮肤的油脂屏障，引起干燥、瘙痒等问题。因此，中医建议冬季适当减少洗澡频率，水温不宜过高，时间不宜过长，以“温而不燥”为度。

“回家后如果想洗澡，也应该先休息30分钟至1小时，防止因温差过大引发不适。”孙小捷建议，天冷时洗澡应适度，每周洗澡2至3次，水温控制在37℃至39℃，每次洗澡时间不超过20分钟。要注意洗澡前后的保暖和补水，洗澡后及时擦干、涂抹润肤乳，避免空腹或过饱时洗澡。

调理脏腑：适当泡脚不但能解除疲

### 多泡脚，可促进血液循环和调理脏腑

为了排寒保暖，降温后可以适当多泡脚。泡脚是一种简单有效的养生保健方法。”孙小捷表示，俗话说“寒从脚下起”，脚部是人体经络的集中地，且离心脏最近，负担最重，泡脚能带来多重健康益处。

促进血液循环：人的双足分布着30多个反射区和70多个穴位，有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点，泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位，帮助人体疏通经络。适当泡脚可以改善血液循环，促进全身血液流通，并通过温热作用，在一定程度上使体内寒气排出。

泡脚过程中，可适当按摩足部穴位，如涌泉穴、太冲穴等，增强养生效果。泡脚后，及时擦干双脚，穿上保暖的袜子，避免脚部受凉；不宜立即睡觉，可静坐10分钟至15分钟，让身体阳气充分流通。此外，不宜大量饮水或进食生冷食物，以免影响脾胃功能和泡脚效果。

需要提醒的是，泡脚虽好，也需因人而异。患有严重心脑血管疾病、糖尿病足、静脉曲张、血压不稳定、足部皮肤有破损或炎症的人群，以及孕妇、经期女性等，泡脚前需咨询医生意见，避免盲目泡脚。

所谓菌群移植，是通过将健康捐赠者的肠道菌群转移到患者体内，重建肠道微生态平衡，从而达到治疗肠道疾病的目的。对于高龄患者而言，其核心优势显著，如微创安全、无需手术、多通过内镜或口服胶囊方式实施；针对性强，直接修复肠道菌群失衡，从根源解决伪膜性肠炎、慢性腹泻等疾病；耐受性好，临床数据显示，高龄患者对菌群移植的耐受性良好，不良反应发生率较低。



漫画/余宁山

### 掌握泡脚时间与水温 可适当加入不同的材料

孙小捷表示，降温后“少洗澡多泡脚”是中医顺应季节变化的养生智慧，核心在于保护阳气、抵御寒湿。通过合理调整洗澡频率和方式，避免阳气耗损；坚持科学泡脚，温通经络、温补阳气，才能更好地适应降温后的气候特点，维持身体的阴阳平衡。

泡脚要注意时间与水温，以晚上睡前20分钟左右为宜，不建议饭前饭后立即泡脚，否则可能影响消化或导致晕厥；每次泡脚15分钟至20分钟，不宜过久，以免引起头晕、心慌等不适；水温以40℃左右为宜，感觉温热舒适即可，避免水温过高烫伤皮肤；水量以没过脚踝、小腿肚以下为宜，让足部穴位充分浸泡在温水中更好地刺激穴位、促进血液循环；泡到背部微微出汗即可，切忌大汗淋漓，以免阳气随汗液外泄。

泡脚时可根据个人体质，适当加入不同材料，比如取生姜15克至30克，拍扁后加水煮10分钟，冷却至40℃左右用于泡脚，适合手脚冰凉、体寒、宫寒人群；以艾叶30克至50克煮水，水温降至40℃左右时泡脚，适合湿气重、慢性支气管炎、易咳白痰的人；瘀血体质可用红花、花椒活血通经；失眠多梦者可用盐水泡脚，引火归元。

泡脚过程中，可适当按摩足部穴位，如涌泉穴、太冲穴等，增强养生效果。

泡脚后，及时擦干双脚，穿上保暖的袜子，避免脚部受凉；不宜立即睡觉，可静坐10分钟至15分钟，让身体阳气充分流通。此外，不宜大量饮水或进食生冷食物，以免影响脾胃功能和泡脚效果。

需要提醒的是，泡脚虽好，也需因人而异。患有严重心脑血管疾病、糖尿病足、静脉曲张、血压不稳定、足部皮肤有破损或炎症的人群，以及孕妇、经期女性等，泡脚前需咨询医生意见，避免盲目泡脚。