

“湘超”巅峰对决，超百万人想看

2025“湘超”决赛12月27日晚上演，常德队与永州队在长沙贺龙体育场角逐冠军

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

12月27日(本周六)晚7时45分，2025湖南省足球联赛(“湘超”联赛)决赛将在长沙贺龙体育场上演，对阵双方为常德队与永州队。一边是一路逆袭的蓝色“永冲锋”永州队，另一边是火力强大的“粉色闪电”常德队，两支球队的巅峰对决，已经吸引了百万球迷的翘首以盼，这场汇聚着城市荣誉、青春热血与全民期待的对决，注定将被载入湖南足球史册。

万众瞩目，超100万人标记“想看”

从上周的半决赛结束后，就有不少球迷在期待着决赛的开票时间。12月25日18时50分，“湘超”联赛官方终于发布了比赛的开票时间：首次开票时间为12月25日20时，二次开票时间为12月26日20时。

在门票分配上，本次决赛设置永州常德球迷专区，共1.4万张球票(各7000张)，票价为29.9元(仅限身份证号前四位为永州或常德的观众购买)。所有球迷(含永州和常德籍身份证)均可在普通球迷专区购票。

此时，在售票平台大麦网上，已经有超过90万人点了“想看”这场比赛，随后这一数字很快突破了100万，创下“湘超”联赛创办以来的最高纪录。到了20时，记者打开了售票平台，试着抢票，但以失败告终。

“火辣湘超！27号永州与常德决赛，一票难求，百万分之一的概率，抢票成功的朋友可以试试体彩了。”“100多万人抢票，根本抢不到。”不少抢票失败的人在朋友圈感叹，决赛的门票实在太火爆了。好消息是，本次决赛的门票还有二开，有兴趣的球迷可以再试一次。

与此同时，官方也提醒球迷，本次决赛实行网上实名购票方式，购票服务仅通过“大麦网”手机APP和微信端小程序，“运动猿平台”微信服务号统一提供，组委会从未授权任何第三方机构或个人代理赛事门票业务。呼吁广大球迷和社会各界以官方信息为准，增强防范意识，谨防非官方渠道购票风险。



永州队队员杀入决赛后激情庆祝。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

“粉色浪潮”碰撞“黑马激情”

常德队常规赛表现稳定，一直稳居三甲行列，26粒入球与长沙队并列第二，仅次于株洲队的27球，强大的火力让所有队伍都不敢小觑。淘汰赛阶段，常德队又展现出极强的战术纪律性，四分之一决赛1比0小胜衡阳队，半决赛做客“魔鬼主场”挑战株洲队，常德队又在全场四万球迷的声浪中，守住了株洲队的攻势，并凭借点球大战5比4绝杀晋级。

永州队的晋级之旅，则是一部草根逆袭的励志史诗。常规赛开始前，他们不被看好，但一波十场不败惊艳了所有人。四分之一决赛，永州队在客场落后的情况下顽强追平比分，并凭借点球大战淘汰实力强劲的娄底队。半决赛面对常规赛第一的长沙队，永州队更是上演了惊心动魄的逆转好戏，开场4分钟就丢球的他们，随后连进两球实现

反超。下半场，永州队在被追平后，顶住了长沙队的半场围攻，点球大战中，永州队历经九轮以总比分9比8绝杀晋级，创造了淘汰赛的最大冷门。

从进攻上来看，两队都有不错的火力，常德队赵文获打入10球，是联赛射手王，袁露和夏宇航也分别打入4球和5球；永州队高

响打入7球，排名射手榜第二，林昊则有5球入账。防守端，两队进入淘汰赛后，都表现得非常稳定。

常规赛第12轮，两队有过交手，当时永州队在主场先声夺人，可常德队连入两球逆转取胜。此番决赛再战，两队已经非常熟悉，这场伯仲之间的较量，每一个球员的发挥、每一个细节的处理，都可能左右冠军归属。

12月27日晚的贺龙体育场，当常德队的严谨遇上永州队的韧性，当“粉色浪潮”碰撞“黑马激情”，当湖湘精神在绿茵场上绽放光芒，无论最终冠军归属何方，这都将是一场属于湖南足球的胜利。

常德队队长袁露在半决赛后，与远征的常德球迷交流。
长沙晚报全媒体记者 邹麟 通讯员 蔡文龙 摄影报道



健康

“湘超”决赛12月27日举行，观赛时要给情绪“踩刹车”，若现场观赛出现突发不适，应第一时间前往医疗点
警惕血压“过山车”，观赛“护心”指南请收好

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 陈真真

12月27日，备受瞩目的“湘超”联赛将迎来终极对决。无论是奔赴赛场身临其境，还是守在屏幕前实时追赛，这场足球盛宴都将充满情绪的起伏与呐喊的狂欢。但这份极致热情背后，潜藏着高血压球迷的健康风险，剧烈波动的情绪和寒冷的冬季气温，可能使血压骤升，引发心血管危机。

近日，“湘超”联赛医疗保障定点医院——长沙市第三医院心血管内科接诊了一位因观赛情绪激动导致血压骤升的患者。专家提醒，观赛时，要学会给情绪“踩刹车”，若现场观赛出现突发不适，应第一时间前往医疗点。

事例：热情观赛突遭“惊魂一刻”

“医生，快帮我，头胀得要炸开了！”近日，林先生被家人搀扶着冲进长沙市第三医院心血管内科诊室时，脸色通红、呼吸急促，说话都带着明显的喘息。心血管内科三病室副主任、副主任医师秦辉接诊后，为林先生测量血压，发现其血压数值冲到了200/120毫米汞柱，远超正常标准，属于高危高血压，随时可能引发脑出血、心肌梗死等严重后果。

“湘超半决赛那天，我在现场观赛，太激动了。”林先生缓过劲后说，比赛过程跌宕起伏，球员的每一次冲刺、每一次射门，他都紧张得手心冒汗，球队进球时更是忍不住跟着全场观众一起嘶吼呐喊。

回到家里没多久，林先生就觉得头部隐隐作痛，起初以为是观赛太投入累了，没想到疼痛越来越剧烈，还伴随头晕、恶心等症状。家人赶紧找出血压计测量，他看到数值的那一刻吓了一跳。经过紧急降压处理和24小时观察，林先生的血压平稳回落至安全范围。

秦辉表示，随着“湘超”决赛临近，赛事关注度更高，球迷的情绪投入度也会远超以往，像林先生这样因观赛引发血压骤升的情况有可能增多。

解析：为何观赛易致血压“失控”？

为何一场足球比赛，会让原本控制平稳的

血压突然“失控”？秦辉介绍，足球比赛的魅力在于不确定性，球迷看到球队进攻会产生期待感、心跳加快，进球狂喜、错失良机惋惜、被判罚愤怒等强烈情绪变化会刺激交感神经兴奋，如同按下“应激开关”。此时，身体会大量分泌激素，导致心率加快、血管收缩、血压短时间急剧升高，形成“情绪性高血压”。

对于有高血压基础的球迷，血管调节能力弱，无法适应剧烈血压波动。决赛阶段赛事紧张、竞技强度高，球迷情绪起伏更剧烈频繁，血压易像“坐过山车”般反复震荡，冲击心血管系统。

“湘超”决赛时间调整至12月27日晚7时45分举行，夜间温度较低。而人体血管对温度敏感，气温降低时血管收缩，阻力增加、血压升高；同时，低温会使高血压患者血管弹性下降、血液黏稠度增加。

观赛时球迷易忽视保暖，长时间暴露低温中，加上情绪激动，血压会“双重升高”，增加急性心肌梗死、脑梗死发病风险。即便居家观赛，室内温度低或频繁进出室内外，温度骤变也会让血管不堪重负。

为了不错过决赛精彩瞬间，不少球迷提前调整作息甚至熬夜。但对高血压患者来说，作息紊乱不利血压控制。睡眠不足或不规律会导致生物钟紊乱、交感神经兴奋、心脏收缩加快、血管压力升高，使血压升高且波动明显。

此外，现场站立或居家久坐都影响血液循环。现场观赛长时间站立、呐喊会消耗气血；

居家观赛久坐不动，血液流速减慢、下肢静脉回流不畅，会加重心脏负担。

另外，观赛搭配美食饮品是球迷习惯，而不当饮食会推高血压。其中，高盐零食容易导致水钠潴留、增加血容量，高脂零食容易加重血管负担、加速动脉硬化。

提醒：观赛时学会给情绪“踩刹车”

降压药是高血压患者的“血压卫士”，决赛前后不能掉以轻心。秦辉提醒，高血压患者要严格遵医嘱按时、按量服药，勿因血压平稳擅自减药、停药或换药。尤其是决赛前一晚和当天早上按时服药，保持药物体内稳定浓度，筑牢血压“防护墙”。

观赛时要增加血压监测频率，建议赛前、赛中(每小时一次)、赛后各测一次，有电子血压计可随时测。若观赛时出现头晕等不适，应停止观赛，坐下或躺下休息并测血压。若血压超140/90毫米汞柱且有不适，可在医生指导下临时加服一次降压药；若血压持续升至180/110毫米汞柱以上，需立即就医。

观赛时要学会给情绪“踩刹车”，尽量做到“赢不狂喜，输不暴怒”。比赛关键节点，如点球大战、绝杀时刻，情绪易失控，可深呼吸。

室外观赛的球迷，要做好防寒保暖准备，穿戴羽绒服、围巾、帽子、手套等保暖衣物，避免身体直接暴露在冷空气中；可随身携带暖宝宝，贴在胸口、后背等部位，保持身体核心温度

稳定；每隔30分钟，可到避风处休息片刻，活动一下肢体，促进血液循环。

居家观赛时，要将室内温度控制在18摄氏度至22摄氏度；注意定时通风，每次通风15至20分钟，保持室内空气新鲜，避免长时间处于封闭、闷热的环境中，不仅能减少血管收缩的风险，还能缓解观赛时的疲劳感。

决赛前一天，要保证充足的睡眠，尽量在晚上11时前入睡，睡眠时间不少于7小时，避免因睡眠不足导致交感神经兴奋。

饮食上坚持清淡的原则，提前准备低盐、低脂零食，如新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶，替代酱板鸭、薯片等高盐、高脂食物；多喝水，每次喝水200至300毫升，避免一次性大量饮水；拒绝啤酒、浓茶、咖啡等饮品，选择白开水、淡茶水或温蜂蜜水，减少对血压的影响。

据悉，作为“湘超”联赛医疗保障定点医院，长沙市第三医院已在决赛现场设置固定医疗点，120救援车辆和专业急救人员将全程值守。若市民在现场观赛时出现突发不适，可第一时间前往医疗点，或拨打120急救电话。

居家观赛的球迷，要提前保存好附近医院的急诊电话和家庭医生联系方式，若出现血压骤升、剧烈头痛、胸闷胸痛、肢体麻木等症状，要立即拨打120急救电话，同时让家人做好送医准备，切勿自行驾车前往医院，避免途中病情加重。

“全首席阵容”演绎民乐新场景
湖南民族乐团跨年音乐会27日举行



湖南民族乐团日前演出现场。湖南民族乐团供图

长沙晚报12月25日讯(全媒体记者 肖舞)记者从湖南民族乐团获悉，12月27日，乐团将在长沙音乐厅·麓山厅举行民乐新场景“声旅”系列第四场《祖国·四季》跨年音乐会。这场演出被视作乐团年度最具分量的艺术呈现——它首次集结了乐团各声部首席演奏家，组成难得的“全首席阵容”，为长沙的岁末舞台注入纯粹而精湛的民族音韵。

据了解，这场音乐会从二胡、笙、古筝到中阮、贝司与打击乐，登台的每一位演奏家皆是所在声部的引领者，他们的合作将代表着本土民乐演奏的最高水准。音乐会以“四季·时光”为脉络，展开一场跨越中西、连接古今的音乐对话；笙独奏将从古典《酒狂》的旷达穿越至现代作品《星际》的浩瀚；二胡则优雅地诠释柴可夫斯基《六月·船歌》，赋予西方经典以东方式的浪漫诗情；贝司与中阮将以热烈奔放的《Spicy》碰撞出秋收的热烈；而竖琴与古筝交织的《思乡曲》，又将勾勒出春日细雨般的东方意蕴。这种大胆而精巧的编排，让传统民乐焕发出令人耳目一新的当代气质。

除了器乐的精彩对话，音乐会还将带来温暖人心的声乐篇章。重新编配的《人世间》

《世界赠予我的》等金曲，将以民乐伴奏与人声演唱相结合的形式，在辞旧迎新之际直抵观众心扉。整场演出坚守“声旅”系列的核心美学，不仅以民乐为主线，更巧妙融入合唱、朗诵等多种艺术形式，并借助灯光与视觉装置的辅助，营造出沉浸式的小剧场艺术体验。压轴曲目《中流》由笙、钢琴、中阮、贝司与打击乐共同呈现，以磅礴交织的音响演绎生命诗的厚度，为音乐会画上一个充满力量的句点。

从《寻踪》到《四季》，“声旅”系列始终致力于让历史悠久的民乐深度走进当代生活图景。“它立足东方美学，通过对中西音乐作品进行创造性重构与编配，并融合戏剧、朗诵、视觉艺术等多重元素，让经典得以进行当代表达。”湖南民族乐团团长曹鹏向记者介绍，本次音乐会将是这一理念的集中展现——以最强的阵容、最暖的旋律、最新颖的编排，邀请观众共同完成一场告别旧岁、迎接新生的仪式。

据悉，此次全首席阵容的集结仅为年度收官特设，演出仅此一场。观众可通过关注“湖南民族乐团HNCO”微信公众号获取详细的购票信息与最新资讯。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

为何冬天更想“吃吃吃”
冬季养生重在“藏”与“补”
进补前提是脾胃功能健旺

长沙晚报12月25日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 邓芳)寒风起，胃口开。冬日里，一顿热腾腾的火锅、一碗香气四溢的羊肉汤，给人带来慰藉，但饱餐后

清淡柔软的烹饪方式，远离油炸生冷；养成“慢食”习惯，细嚼慢咽，每口饭咀嚼20次以上，能让消化“事半功倍”。

如何在不享受美味的同时，呵护好娇嫩的脾胃？近日，湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)脾胃肝病科负责人、副主任医师王迪提醒，冬日饮食“黄金法则”是温、软、匀、慢。

冬天胃口大开，其实是身体为了维持恒温，需要燃烧更多能量，自然会通过饥饿感催促我们补充高热量食物；冬季阳光减少，活动受限，热腾腾、高碳水的美食能带来愉悦感，让我们不自觉吃得更多。

万一口吃多了，感觉腹胀不适，别急着吃药，可以尝试自然疗法：慢步走走，散步能有效帮助胃肠“做运动”；给肚子做“按摩”，躺在床上，用温热的手掌顺时针打圈按摩腹部，简单又有效；喝杯“暖心茶”，一杯温热的普洱茶或大麦茶，既能暖胃又能缓解饱胀，要远离冷饮和甜饮料；必要时求助药物，如果实在难受，可短期使用消化酶等非处方药，但若出现剧痛或呕吐，必须立刻就医。

想让脾胃舒服过冬，关键在于日常调养：多吃“暖心餐”，热粥、汤羹是冬季最佳选择，如小米粥、山药鸡汤；多吃南瓜、红薯等根茎蔬菜，营养又暖身；补充“好脂肪与蛋白质”，适量增加鱼肉、鸡肉、豆制品和坚果；烹饪首选“蒸煮炖”，多采用

中医认为“脾胃为后天之本，气血生化之源”，冬季养生重在“藏”与“补”，而进补的前提是脾胃功能健旺。冬主藏精，重在补肾暖阳。中医理论中，冬气通于肾，肾为先天之本，脾阳的温煦有赖于肾阳。因此，冬季养护脾胃，离不开温补肾阳，可以适当食用性温的食物，如羊肉、韭菜、核桃、桂圆等。当归生姜羊肉汤，就是一道经典的温中补血、祛寒止痛的冬季药膳。

黄色入脾，多吃甘味食物。根据五行理论，黄色食物和甘味食物入脾经，能补益脾胃，如小米、南瓜、山药、红枣、蜂蜜等。特别是山药，性平味甘，既能补脾肾之气，又能滋肺肾之阴，是平补脾胃的佳品，非常适合冬季煲汤、煮粥。

穴位保健，简单有效。足三里是公认的“保健要穴”，位于外膝眼下四横指、胫骨边缘，每日用拇指按揉此穴5至10分钟，以感到酸胀为度，有健脾胃、补中气、通经络的作用；中脘穴位于肚脐上方13.33厘米(约4寸)、胸骨下端与肚脐连线中点，经常按揉或艾灸此穴，可以缓解胃胀、胃痛，改善脾胃功能。

情志调养，避免忧思伤脾。中医有“思虑伤脾”之说，冬季万物闭藏，人也容易情绪低落。过度思虑会影响脾胃的运化功能，保持心情愉悦、充足睡眠是养护脾胃的重要一环。