

2026“湘BA”3月27日开战

长沙队集结！剑指冠军

2026湖南省城市篮球联赛(湘BA)

长沙队成立大会



长沙晚报3月3日讯(全媒体记者 赵紫名)3月3日,2026湖南省城市篮球联赛(“湘BA”)长沙队成立大会在长沙举行。副市长郑平出席,向教练组颁发聘书并为队伍授旗。

层层选拔,24名运动员正式亮相

“湘BA”是湖南省继“湘超”之后重磅打造的体育IP,2026湖南省城市篮球联赛以各市州为单位组成代表队参赛,每个市州仅可报名一支男子参赛队,每队运动员注册人数不得超过24人,运动员年龄须在16至40周岁之间,须为参赛单位所在市州户籍或身份证号码前四位为参赛单位所在市州代码,曾在CBA联赛、NBL联赛注册的运动员不得参赛。此外,每队根据2025湖南省城市篮球联赛成绩有3到5人的交流和引进运动员名额。

成立大会上,长沙队24名运动员正式对外亮相,这24人经过层层选拔最终入围,包含卢佳宁、卢曦菱、寻坤桃等社会人士,王裕阳、杨淇、常海鹏等在校大学生。

主教练李斌是前湖南大学男篮主力控卫,现任长沙民政职业技术学院男篮主教练,助教为刘惠清、唐万科。队长卢佳宁和主教练李斌先后发言,表示将刻苦备战、奋勇争先,全力展现长沙篮球风采。

据悉,今年的“湘BA”联赛将于3月27日开战,持续至6月份,分为常规赛和季后赛两个阶段。常规赛阶段,所有球队进行主客场单循环赛制,胜一场积2分,负一场积1分。2025湖南省城市篮球联赛第1至7名拥有7个主场,第8至14名拥有6个主场,长沙队作为去年的冠军,在常规赛阶段将拥有7个主场。

常规赛结束后,前八名进入季后赛。季后赛均采用三场二胜制,常规赛排名靠前的队伍拥有两个主场,排名靠后的队伍先打主场。

“湘BA”长沙队全体合影。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



长沙队队长卢佳宁展示中国女篮所赠签名篮球。

为长沙而战,目标剑指冠军

长沙伢子卢曦菱去年因跨界代表益阳队出战“湘超”联赛被外界熟知,作为前地质中学男篮、湖南大学男篮队长,卢曦菱这一次将代表长沙队参加“湘BA”,“这次回到篮球场上,算是回归了自己的专业。很激动能代表家乡出战,希望能帮助长沙夺得这届‘湘BA’的冠军。”

球员常海鹏来自湖南师范大学,是2025年湖南省大学篮球冠军,作为安徽人的他这一次以引进球员身份加入长沙队。常海鹏表示,很期待这次“湘BA”的征程,“我在场上打3号位,长沙队联系到我时,我非常开心。”

常海鹏还说,“湘BA”为篮球爱好者搭建了一个更高、更好的舞台,能让更多人展现自己的能力,“这次肯定还是以冠军为目标吧,喜欢篮球的人很多,我觉得‘湘BA’有望复刻去年‘湘超’的热度。”

3月4日,中国女篮与巴西队的热身赛将在长沙打响。成立大会上,中国女篮委托大会向即将出征“湘BA”的长沙队赠送全体队员签名篮球,祝愿长沙队在赛场上再创佳绩。

“湘BA”长沙队24人大名单

曹文锋、卢曦菱、易淳、邱继翔、欧阳昊睿、王裕阳、杨凯诚、贾骥阳、陈天灿、古城安、杨淇、张开文、邓彰浩、寻坤桃、冯一宸、史瑞、王子琛、卢佳宁、邓喧、王云鹏、薛金昆、常海鹏、胡岳、宋晨睿。

长沙图书馆“十二道年味”圆满收官 猜灯谜、听讲座,书香满星城

长沙晚报3月3日讯(通讯员 周驰宇 全媒体记者 宁莎鸥)灯火未凉,年味依旧浓。3月3日,长沙图书馆内开展了猜灯谜、听讲座等活动。至此,长沙图书馆“书香长沙·十二道年味”系列活动火热收官,为读者的新春画上句号,将“快乐长沙过大年,韵味星城最有味”的氛围贯穿始终。

作为延续了18年的品牌活动,“猜灯谜到图书馆”依然是重头戏。长沙图书馆一楼大厅悬挂起各式立体灯谜谜笺,内容涵盖传统文化、生活常识、文学历史、禁毒知识等多个领域,吸引了大批读者驻足思考。孩子们在家长的引导下开动脑筋,成年人也三五成群地低声讨论,现场充满了益智竞技的乐趣与欢声笑语。除了长沙图书馆,全市105家总分馆成员馆同步联动开展“猜灯谜到图书馆”,让便捷、有趣的传统文化体验深入社区,走进市民身边。

当天下午,长沙图书馆217报告厅内座无虚席,“橘洲讲坛”特邀漫画家、前迪士尼动画导演Blue(蓝峰)的主题趣味讲座受到读者的追捧。



长沙花鼓戏线上惠民演出 3月4日起直播间开唱,连唱5天

长沙晚报3月3日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 李旭云)花鼓声声传温情,由长沙市委宣传部、长沙市文化旅游广电局主办,长沙市花鼓戏保护传承中心承办的2026年送戏下乡进社区(村)文化惠民演出,将于3月4日至8日每晚7时准时开播,通过“长沙花鼓戏”抖音直播间、“湖南长沙花鼓戏”视频号,为观众奉上连续5天的视听盛宴。

本次线上惠民演出阵容亮眼,陈雨晴、赵月红、丁城欢等将悉数登台,每日带来3至5部经典花鼓戏剧目,穿插多个经典花鼓小调串烧,更设置超亮点播互动环节,搭配现场乐队伴奏,让观众在云端沉浸式感受花鼓戏的烟火气与艺术张力。剧目安排兼顾经典与趣味,涵盖《盘夫》《蓝桥会》《补锅》等家喻户晓的传统折子戏,也有《痴梦》《范进中举》等充满生活趣味的经典小戏。

“从田间地头到云端舞台,我们希望用群众喜闻乐见的方式,让花鼓戏这门本土艺术走进更多家庭。”中心相关负责人表示,此次线上演出既是送戏下乡的创新延伸,也是传统文化与现代传播的深度融合,未来将持续深耕线上线下双渠道,让充满湖湘烟火气的花鼓戏,成为市民文化生活中不可或缺的一部分。

市民可关注“长沙花鼓戏”抖音账号或“湖南长沙花鼓戏”视频号,锁定每日19:00的直播。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/刘芳

“半月板受伤,我在就医中提升健康素养”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

一位从事编辑工作的女士,因过量运动致半月板受伤。她尝试过咨询AI,也向专业医生了解过病情,最终选择在医生科学指导下配合手术、逐步康复。

采访中她深有体会地说,寻医问药,她感到AI与专业医生是有本质区别的。AI提供信息,也会提建议,但它不必负责任,即使犯错也不用付出任何代价;专业医生作的任何决定都要担当责任,因此她会更加信任医生。她建议,在生病就医过程中,要不断提升自我健康素养。



本漫画/何朝霞

疾痛中相遇 过量运动致半月板受伤,幸遇运动医学专家

近日,在长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)骨科(运动医学与关节镜外科),记者采访了双膝半月板术后的黄菲(某杂志主编)。这一天,她来医院复查术后恢复情况。讲述采用了第一人称方式——

2025年12月29日,我做了双膝半月板手术。我一直习惯每天散步5公里。2025年7月起,我尝试每天跑3公里;一段时间后,每天跑5公里。朋友提醒我,不要过量运动,当时我没有接受建议。3个多月后,我觉得膝盖有点不舒服,也没太在意。

2025年12月的一个周末,我和先生连续两天打羽毛球,膝盖突然剧烈疼痛,走路艰难,晚上躺在床上都有痛感。

膝盖不舒服以来,我与DeepSeek和蚂蚁阿福有过交流,它们建议我适量运动,多加休息。但当我晚上“躺下也痛”时,DeepSeek立刻说这个信号非常关键,建议我赶紧去看医生,做磁共振检查。我挂了长沙市中心医院骨科膝关节痛专科门诊的号。

接诊的是余敏主任医师,他当场教我一个医学小技巧:膝盖痛,可蹲下来学鸭子走路,如果感觉更痛了,很可能是半月板受伤,医学上叫“蹲走试验”。余医生给我做了磁共振检查,结果显示:双膝内侧半月板后角撕裂三度。他建议做关节镜微创手术,康复后可以正常生活。



去年12月29日,我接受了手术。余医生告诉我,可能需要4至6周的恢复期。在他的鼓励下,第二天我就下床走动了。手术第三天,我出院回家。

随后我保持着基本活动,有时感觉膝盖发热,还有点痛。我问DeepSeek怎么处理,它非常谨慎,不愿意“承担责任”,要我联系手术医生。

后来,余医生回微信:这是一个康复过程,反应都是正常的,放轻松,好好休息会好转的。术后第11天,我就上班了,除了蹲下还有困难外,其他都没问题。

今年1月11日,术后第14天,我拆线了,仅留下几个不到一厘米的疤痕。换药的护士对我说,疤痕会慢慢消失的。春节期间我走亲访友,每天走三四千步无压力。2月底,我“解锁”了全蹲和顺利上下楼梯,算是回归正常生活。



与生命对话 相信医生,在看病就医中提升自我健康素养

日常生活中出现半月板损伤,有些人持保守态度,宁愿忍受疼痛也不愿就医,尤其不想做手术。黄菲为何能遵医行事呢?她仍以“我”的方式回答——

这次做双膝半月板手术,我觉得要在看病就医中不断提升自我健康素养,要接受包括疾病在内的、生活中的小瑕疵及缺陷,学会接受不完美。我们的努力,不是为了过上“完美的生活”,而是为了有能力应对不完美的状况。

平时,我们可以向AI咨询医疗、健康问题,增加信息量,拓展认知,但关键的决策应该相信医生,在专业医生的科学指导下解决问题。

医学有时也不是万能的,不可能所有的治疗都达到理想状态,收益大于风险的治疗就是成功的治疗。比如我的半月板做了部分切除,医生解除了我这一阶段疾病的痛苦,但要回到受伤之前完好无损的状态,是不现实的。现在我有3/4的半月板,那就带着它正常生活,心态不要过度受影响。

理想的健康状态,年轻时可能做得到,随着年龄增长,很可能达不到这种满意度。慢慢地,我们可能会出现眼睛老花,或者出现偏头痛,或者颈椎、肩膀不舒服。

面对这些生理问题,我的体会是,首先对身体状况要有敏感性,做自己健康的第一责任人,不要忽视小病的征兆,及时处理,避免把小病拖成大病;其次要相信医学、相信医生,不要自己瞎折腾,有病就要就医。提升自我健康素养,应成为我们每一个现代人的必修课。

健康解码 半月板撕裂的紧急处理 遵循“RICE原则”

余敏告诉记者,半月板对膝关节来说是非常重要的一个结构,也是运动中最易受伤的。

膝关节由股骨、胫骨和髌骨组成,两块月牙形的半月板,像“软骨垫片”垫在股骨与胫骨之间,它们有缓冲减震、稳定关节的作用。外侧半月板因活动度大,且与腓肌相连(跳跃时肌肉牵拉易产生剪切力),在三级跳跃的“助跑—跨步—跳跃”三连动作中,尤其易被“拧伤”。

半月板损伤,可分为“创伤性、退行性”两种。创伤性多由扭转等间接暴力或外伤引起,多见于年轻人;退行性则由微小创伤、反复磨损及由于年龄增长等致胶原流失、弹性下降引起,多见于老年人。若出现“疼、肿、卡、响、软(使不上劲)”的症状,要警惕半月板受伤。

生活中,做些动作时要小心。比如急转弯,常见于篮球运动员跳跃抢球后突然转身传球、跑步者急转弯等,对半月板有较大冲击;过度负重,如做举重、深蹲等需要屈膝的运动时,会导致膝关节过度负重,损伤膝盖;老年人登山、爬楼等运动,体重过大等,也是半月板损伤的诱因;外伤、外力撞击或膝关节扭伤,可致半月板损伤。

半月板撕裂的紧急处理,可遵循“RICE原则”:休息(Rest),立即停止运动,避免负重;冰敷(Ice),每2小时冰敷15分钟,减轻肿胀(用毛巾包裹冰袋防止冻伤);加压(Compression),弹性绷带从脚踝向膝盖螺旋包扎,松紧以能插入1指为宜;抬高(Elevation),卧床时膝盖下垫枕头,高于心脏15厘米。

余敏提醒,日常注意保养、控制体重,体重指数BMI>25者,膝关节压力增加4倍;避免“无效热身”,动态拉伸(高抬腿、弓步走)比静态拉伸更适合运动前的热身;选择专业装备,跳跃运动穿减震跑鞋,鞋底厚度差<4毫米。