

抓全运筹备、促产业升级、增民生福祉……2026年长沙体育构建“全运引领”发展新格局

乘全运东风，长沙体育预备“起飞”

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

推进长沙奥体中心、贺龙体育场等大型体育场馆新建、改造，积极参加第十五届省运会，积极引进国际国内大型赛事，做好“湘超”“湘BA”“龙超”等“湘字号”系列参赛办赛工作，实施好《长沙市构建更高水平全民健身公共服务体系三年行动计划(2026—2028年)》，精心办好第十四届全民健身节等群众体育赛事……

3月13日，长沙市体育工作会议召开，会上明确了2026年长沙体育的重点工作，主要从实施全运筹备、体育产业提质、全民健身普惠等维度出发，以“全力做好第十六届全运会筹备工作、加快建设体育强市”为主线，统筹推进群众体育、竞技与青少年体育、体育产业协调发展，构建“全运引领、全民参与、全域协同”的体育发展新格局。



2025年举办赛事活动762项

回顾2025年，长沙体育事业收获满满：全力配合推进2029年第十六届全运会申办与筹备工作，为盛会落户湖南展现省会担当；成功入选首批国家体育消费和赛事经济试点城市；在第十五届全运会上，我市104名运动员斩获3金、6银、3铜的优异成绩；市体育局荣获“全国体育系统先进集体”称号，全市11家单位获评2021—2024年度全国群众体育先进单位，另有8名同志获评先进个人；长沙青少年全年在国家级以上赛事中共夺得冠军22个。

群众体育方面，全市全年建成智慧社区健身中心80个、国球进社区(村)100个，群众健身更加便捷可及；全民健身活动广泛开展，全年举办赛事活动762项，直接参与达100万人次；圆满完成全国第六次国民体质监测，全年新增社会体育指导员1642人，开展科学健身指导超3000人次，暑期“双免”活动惠及中小學生18.3万人次。

竞技体育方面，扎实推进足球发展“五个一”规划，贺龙体校获评国家足球项目重点体校；市训练竞赛管理中心深化“教练驻校”模式，雅礼女篮蝉联全国体育传统学校篮球联赛冠军；成功举办长沙市第十一届运动会，共设52个大项、908个小项，产生金牌1107枚；在2025年省青少年锦标赛中获330枚金牌，稳居全省第一。

体育产业方面，精心组织“湘超”开幕式及10场主场赛事，累计吸引现场观众41.6万人次，创造经济效益48.5亿元，“幸福长沙”“来长沙，一起干”等口号深入人心；积极承办羽毛球联赛、中国跆拳道公开赛等高端赛事，精心培育“湘江马拉松”“长沙网球公开赛”等本土品牌；长沙勇胜男篮获NBL总决赛亚军，追平湖南职业篮球历史最佳战绩。



2025湘江半程马拉松赛。均为资料图片

筹备“十六运”，全力推进“办赛兴城”



第十一届市运会武术项目比赛。

走过2025，迎来2026。站在“十五五”开局与第十六届全运会筹备全面启动的交汇点，长沙体育事业发展面临新形势、新任务、新挑战。面对机遇和挑战，全市未来五年将积极开展体育“四个重要”创新实践，实施“全民健身普惠工程”“金牌双倍增工程”“千亿体育产业工程”“湖湘体育文化工程”“体育人才万人工程”五大工程，聚焦重点任务，全力推进“办赛兴城”，全面释放体育多元价值功能，为全市经济社会发展贡献更多体育力量。

具体到2026年，“十六运”的筹备工作已经箭在弦上。据悉，“十六运”长沙市拟承办篮球、足球等17个大项、234个小项比赛，涉及在长训练竞赛场馆23片。根据方案，全市将拟定长沙赛区总体工作方案，成立工作专班，整体提升赛事组织运营水平，同时推进长沙奥体中心、贺龙体育场、贺龙体育学校综合馆等大型体育场馆新建改造，构

建“一馆一策”工作专班机制。

在做好全运会筹备的同时，长沙市将继续加快近年来的体育产业提质步伐，包括积极引进国际国内大型赛事，做好“湘超”“湘BA”“龙超”等“湘字号”系列参赛办赛工作，扩大“长马”“湘马”等标杆IP影响力，同时培育赛事新场景、培育“体育+”新模式、培育消费新业态，探索融合“食、游、购、娱”的多元业态，将赛事流量转化为经济增量。

会议上还提到，要通过《长沙市构建更高水平全民健身公共服务体系三年行动计划(2026—2028年)》，推进利用公园绿地、桥下空间等城市“金角银边”建设体育设施，协同推进湘江洲岛体育公园建设，打造群众身边运动空间100个，着力破解“运动去哪儿”难题；精心办好第十四届全民健身节、乡村欢乐跑等群众体育赛事，全年开展各类赛事活动800场以上。

2比0击败中国台北队闯入亚洲杯四强 中国女足直通2027世界杯

长沙晚报3月14日讯(全媒体记者 赵紫名)北京时间3月14日下午，中国女足在澳大利亚珀斯举行的2026年女足亚洲杯四分之一决赛中，通过加时赛以2比0击败中国台北女足，晋级本届赛事四强，也顺利直通2027年女足世界杯。

作为卫冕冠军，中国女足在本届亚洲杯的小组赛中取得三连胜，以小组头名出线。由此，中国女足也获得了在八强战中更为有利的对阵——与中国台北队争夺四强。

据统计，此前两队曾交锋26次，中国女足保持全胜，其中包括7次亚洲杯交手。比赛开始后，中国女足很快占据场上主动。第38分钟，中国女足曾由王霜攻入一球，然而在VAR复核后，主裁判判罚邵子钦越位位置接球，进球无效。

下半场中国女足持续进攻，但中国台北队的防守也非常努力。第97分钟，中国女足在乱战中一脚射门击中

门框，险些绝杀。随后邵子钦打门滑门而过，再次错失绝杀。最终，双方常规时段0比0战平，比赛进入加时赛。

加时赛开场3分钟，中国女足终于打破僵局。王霜回球给禁区线附近的邵子钦，后者一脚劲射，成功完成破门。加时赛下半场，中国女足获得点球机会，但乌日古木拉的点球被门将扑出。最后时刻，金坤的突破传球造成对手乌龙球，中国女足将比分定格在2比0。

根据规则，闯入亚洲杯半决赛的四支球队可以直接获得2027年巴西女足世界杯入场券，在八强赛中失利的四支球队则将进行附加赛。凭借本场胜利，中国女足顺利直通女足世界杯。中国台北女足将对阵朝鲜女足，争夺一张直通门票。

半决赛中，中国女足将与东道主澳大利亚女足狭路相逢。想要实现闯入决赛的赛前目标，中国女足将迎来一场苦战。

跨越8000公里的艺术对话

匈牙利双个展18日在李自健美术馆开幕

长沙晚报3月14日讯(全媒体记者 肖舞 通讯员 邓良军)记者14日从李自健美术馆获悉，3月18日至31日，“凝望与回想：匈牙利艺术双展——图兹松·贝采利·彼得与高逸滢·苏珊娜双个展”将在长沙举行。本次展览将展出两位匈牙利著名艺术家的近百件艺术作品，为市民游客带来一场来自多瑙河的视觉盛宴。

本次展览以“凝望与回想”为主题，呈现两位艺术家截然不同却又和谐共鸣的艺术世界。“凝望”，是图兹松·贝采利·彼得带给观众的观看之道。他的画布如同历史的层叠，是记忆的考古层。他以独特的“pentimento”技法，邀请观者穿透可见的表象，在色彩的震颤中凝望时间的痕迹，感知历史与记忆如何被覆盖、浮现、改写。

“回想”，则是高逸滢·苏珊娜引导观众进入的聆听之境。她的艺术是一场向内的探索，其抽象作品脱离

直接的视觉经验，转而与物质的本质相互联系。她钟爱金色，视其为大地与天空的光泽；她借用更高的永恒之问“我们是谁？从哪里来？到哪里去？”，在画布上构建起关乎人类情感、历史与政治的内心景观。

“双展”是两位艺术家在同一时空中的和谐对话。彼得向外凝望，在历史的层理中挖掘时间的痕迹；苏珊娜向内回想，在内心的宇宙中寻找本质的回音。他们一位关注时间的流逝与覆盖，一位关注情感的涌现与构建。两种声音，一外一内、一刚一柔，共同谱写了一部来自匈牙利的艺术交响。

匈牙利与湖南相距8000公里，虽山海远隔，却心意相通。主办方表示，两位匈牙利艺术家带来的这场精彩艺术盛宴，将增进湖南市民对匈牙利艺术的了解与认识，并为湖南与匈牙利的文化交流互鉴提供宝贵契机，助力中匈友好关系发展。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

吃饱就犯困？可能是“晕碳”

偶尔饭后犯困不必焦虑，如果长期餐后极度疲劳应及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 陈圆 李聪玲

晚上睡够了8小时，但中午吃饭后眼皮就像灌了铅，脑子里一片混沌，只想睡一觉。遇到这样的情况，别急着骂自己“太懒”了，而且这可能不是春困，而是“晕碳”了。什么是“晕碳”？为什么会“晕碳”？哪些人群容易“晕碳”？如何科学预防？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任医师曾妍进行了详细解答。

为何有人吃饱后眼皮就开始“打架”

“医生，我吃饱饭后，眼皮就开始打架，脑袋也跟灌了铅一样，浑身上下提不起劲。这是不是病啊？”近日，34岁的小张和朋友聚餐，从涮肉到粉丝，从米饭到甜品，吃了很多东西。吃完后没多久，小张便觉得头重脚轻、疲倦乏力，甚至连说话都懒得张嘴，只想躺平休息。他到医院一查，发现自己并没有什么器质性疾病，而是“晕碳”了。

日常生活中，这样的情况并不少见。有人觉得自己“懒散没精神”，有人怀疑“是不是血糖不稳”，甚至有人担心“吃出什么毛病来了”。其实，这种“吃饱就犯困”的现象，背后可能藏着一个不被重视的问题——“晕碳”。

曾妍解释，“晕碳”，顾名思义即“晕碳水化合物”，指短时间内摄入较多精制碳水化合物(比如白米饭、白面条、面包、甜点)之后犯困的现象，也可称作“餐后嗜睡”或“食困”。对大多数人来说，“晕碳”是正常的生理现象。

很多人以为吃完饭犯困是因为“血液都跑到胃里去消化食物，导致大脑缺血”。这个说法流传很



漫画/余宁山

五个科学技巧防“晕碳”

- 一、细嚼慢咽，给身体一点时间
- 二、调整进食顺序，少吃药管用
- 三、把白米饭“变粗”
- 四、饭后别立刻躺下，做点“慢动作”
- 五、“七分饱”是精髓

广，但不完全准确，真正的“元凶”其实是一场由胰岛素引发的“大脑风暴”——

血糖“过山车”。吃饭后，尤其是摄入大量碳水化合物后，高升糖指数的碳水化合物迅速分解成葡萄糖涌入血液，血糖瞬间飙升。为了快速降糖，胰腺会紧急分泌大量胰岛素。由于胰岛素分泌过多，血糖又迅速下降。这一升一降之间，身体的能量调配就像电路短路了一样，让人感觉疲惫、乏力、犯困，甚至头晕眼花。

色氨酸趁虚而入。胰岛素在降糖的同时，会帮助血液中的一种氨基酸——色氨酸更容易进入大脑。

制造“催眠激素”。色氨酸进入大脑后，会转化成血清素(让人放松愉悦)和褪黑素(促进睡眠)。

于是，大脑在饭后就进入了“休眠模式”。简单来说，吃得又快、太甜、太细，然后血糖飙升、胰岛素猛增，最后大脑被催眠。

四类人群餐后“晕碳”的感觉更明显

“晕碳”并不只是简单的困倦，而是可能以多种形式出现：饭后头晕、出汗、心慌；精神不集中，记忆力下降；胃部不适，甚至恶心呕吐；四肢无力，像是被抽走了力气。这些症状可能会因人而异，共同点则是它们通常在进食大量碳水化合物后30分钟到2小时内发生，并伴随明显的疲惫感。

需要注意的是，三大因素会悄悄加速“晕碳”——

一是碳水化合物过量摄入。如果把身体比作

一个“能量工厂”，碳水化合物就是燃料。适量燃料可以让机器高效运转，但一旦燃料过量，就会产生“短路效应”。尤其是精制碳水化合物，比如白米饭、白面包、甜点等，消化吸收快，导致血糖瞬间飙升，胰岛素不得不“拼命工作”，血糖随之快速下滑。这种剧烈的波动就像一场“能量过山车”，让人全身疲软。

二是胰岛素敏感性问题。有些人天生或者因为长期饮食不健康，胰岛素的调节能力会出现“灵敏过头”的问题。胰岛素本该像一个平衡器，稳稳控制血糖，但敏感性过高就意味着它会“反应过度”，导致血糖下降得更快。尤其是有胰岛素抵抗倾向的人群，更容易出现“吃饱就困”的情况。

三是生活习惯的推波助澜。饭后立马趴下休息、长期缺乏运动、睡眠质量差，都会让身体的代谢功能变得迟钝。饭后血糖波动时，身体本该通过运动或代谢迅速恢复平衡，但这些习惯却让“晕碳”现象变得更加突出，困意如潮水般涌来，令人难以招架。

曾妍表示，以下四类人群餐后“晕碳”的感觉可能会更明显——

糖尿病患者或糖尿病前期人群：胰岛素分泌延迟或抵抗，血糖波动更大。

体重超标者：往往伴有胰岛素敏感性下降。

晚餐吃得晚的人：吃完就睡，不仅容易长胖，还会加重代谢负担。

习惯用“水果代餐”的人：果糖也是碳水化合物，高糖水果同样会引发“晕碳”。

如何科学防“晕碳”？五个技巧请记住

曾妍表示，想摆脱“晕碳”，不是让大家不吃主食，而是要“聪明地吃”。

技巧一：细嚼慢咽，给身体一点时间。这是最

简单也最容易被忽视的一招。进食速度越快，血糖升得越猛。每口饭咀嚼20至30下，延长用餐时间至20分钟以上，能让胰腺从容分泌胰岛素，避免血糖“过山车”。细嚼慢咽，是天然的“稳糖器”。

技巧二：调整进食顺序，少吃药管用。按照这个顺序吃饭，能有效减缓血糖上升速度：先吃蔬菜(纤维)→再吃肉(蛋白质)→最后吃主食(碳水)。蔬菜和蛋白质先下肚，就像在肠道里铺了一层“海绵”，能延缓碳水吸收，让血糖平稳着陆，从源头避免胰岛素飙升。

技巧三：把白米饭“变粗”。不要只吃精白米，试试在米饭里加入1/3到1/2的杂粮、糙米、燕麦或薯类。粗粮富含膳食纤维，能有效防止血糖飙升。

技巧四：饭后别立刻躺下，做点“慢动作”。吃完饭马上坐下或躺下，更容易昏睡。建议靠墙站立10分钟，或者散步20分钟，不仅能醒神，还能促进胃肠蠕动，防止腹部脂肪堆积。

技巧五：“七分饱”是精髓。吃太饱容易让血糖飙升，吃完就困。每餐吃到七分饱，总量控制住，血糖自然稳。

虽然“晕碳”大多是正常的生理现象，但如果出现以下情况，建议及时到医院就诊：即使空腹或没吃碳水化合物也依然极度困倦；伴有“三多一少”症状(多饮、多尿、多食、体重减少)，可能是糖尿病的信号；饭后出现心慌、手抖、出冷汗，可能是低血糖反应。

“晕碳”本质上是身体对血糖波动的反应，偶尔犯困不必焦虑，但如果长期餐后极度疲劳，或伴有上述症状，建议进行血糖检测，确定是不是糖尿病或糖代谢异常。曾妍提醒，调整饮食结构、放慢进食速度，往往比单纯吃药更管用。

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)1号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2025年第七十四批次建设项目(原2024年第七十三批次建设项目)，长沙县人民政府于2024年7月10日和2024年11月19日分别发布《征收土地预公告》(2024-116)号和《征地补偿安置方案公告》(2024-123)号，现发布长沙县2025年第七十四批次建设项目(原2024年第七十三批次建设项目)迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村欧家山组、刘家冲组、大岭上组、石湾湾社区山林塘组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告发布之日起三十日内，速与长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人：王先生 联系电话：15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)

长沙县人民政府 2026年3月12日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)2号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2025年第七十五批次建设项目(原2024年第七十四批次建设项目)，长沙县人民政府于2024年8月28日和2024年11月19日分别发布《征收土地预公告》(2024-120)号和《征地补偿安置方案公告》(2024-124)号，现发布长沙县2025年第七十五批次建设项目(原2024年第七十四批次建设项目)迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村欧家山组、刘家冲组、大岭上组、石湾湾社区山林塘组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告发布之日起三十日内，速与长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人：王先生 联系电话：15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)

长沙县人民政府 2026年3月12日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)3号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2025年第七十六批次建设项目(原2024年第七十五批次建设项目)，长沙县人民政府于2024年8月28日和2024年11月19日分别发布《征收土地预公告》(2024-123)号和《征地补偿安置方案公告》(2024-125)号，现发布长沙县2025年第七十六批次建设项目(原2024年第七十五批次建设项目)迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村欧家山组、刘家冲组、大岭上组、石湾湾社区山林塘组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告发布之日起三十日内，速与长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人：王先生 联系电话：15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开区征地拆迁安置指挥部(黄兴镇政府)

长沙县人民政府 2026年3月12日

迁坟公告

现开福区史家坡学校以南地块项目开福区人民政府已于2025年12月26日发布了(2025-017)号《拟征收土地补偿安置方案公告》。征收长沙市国营综合农场(浏阳河街道海棠湾社区)土地2.5612公顷作为居住用地、城镇村道路用地，具体建设内容为房地产开发及配套道路建设。由于该项目工程建设在即，红线范围内有少量坟墓急需迁移，具体范围为：史家坡学校以南、开福大道以东红线范围内(具体位置以红线图为准)。

请位于上述红线范围内的坟主，自本公告发布之日起二十日内，速与浏阳河街道重点工程项目拆迁指挥部联系办理迁坟手续。

特此公告。

联系人：何先生 联系电话：13875812480

联系地址：浏阳河街道重点工程项目拆迁指挥部

长沙市自然资源和规划局开福分局 2026年3月9日