

少年归来，“锋”芒毕露

三分破阵、攻守兼备，“湘BA”长沙队曹文锋用拼搏诠释篮球初心

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

正在进行的“湘BA”联赛，长沙队小前锋99号曹文锋大放异彩。已经结束的三轮比赛，他代表长沙队出战三场，每场命中4.3个三分球，三分得分均为队内最高，是队伍的头号火力点。4月14日，记者与曹文锋相约在他的母校明德中学进行了独家采访。

“这些是我当球员时拿到的冠军”“这些是我当教练时拿的冠军”……走在怀求体育馆内的荣誉墙边，曹文锋对过往的荣誉如数家珍。初中的六年学生生涯，以及大学毕业后回校当教练的两年半，曹文锋在明德获得了关于篮球的认知和对体育的理解，这也让他对于当下如何过好自己的人生有了更明确的想法，“去年我从学校辞职了，是因为觉得自己还是最喜欢在场上打球的感觉，想趁着还年轻去拼搏、去流汗。这一次的‘湘BA’对我来说是很好的契机，我是抱着全力以赴对待每一分钟的心态，想要帮助长沙队获得好成绩。”

在中南大学时期打球的曹文锋（中）。受访者供图

扫码看辣视频
长沙晚报记者
PK曹文锋



“得分王？我只是努力去把握住机会”

时间回到3月27日，在湖南贺龙体育馆的“湘BA”揭幕战中，曹文锋代表长沙队首发出战，开场第一次进攻，曹文锋就突进内线线上篮得手，这也是“湘BA”的首个进球。整场比赛，曹文锋火力全开，一共砍下28分，帮助长沙队83比65力克怀化队，拿下开门红，曹文锋个人也获得本场比赛的最有价值球员。

随后的第二轮对益阳队，第四轮对永州队，曹文锋又拿下了全队最高分。除了得分，

“湘BA”的火爆超乎想象

从初中各种各样的学生比赛，到大学生的CUBAL，再到进入社会后的一些业余比赛，曹文锋打过很多，今年参与“湘BA”，曹文锋感受到了一种前所未有的氛围：“从各个场馆的观众人数和球迷的热情，到球员的参与意愿，再到赛事的传播力度，这应该是湖南有史以来最火爆的篮球赛”。

“以前很多比赛都是赛会制，几天就打完了，没人看，也没太多人去关注，球员的体验感也会差一点。现在‘湘BA’的出现，不仅给

曹文锋还贡献了场均3个盖帽，可谓攻守兼备。突出的表现赢得了外界的一片赞誉，但曹文锋自己却很淡定：“联赛的第一个进球，长沙队的得分王……其实这些东西我都没有想过，每当我上场的时候，我就是按教练要求的去打，把所有的细节做好，争取帮助球队拿下胜利。如果投篮机会到我这里，那我就努力地去把握住，得多少分只是一个自然而然发生的事情。”

各个市州的人民提供了一个工作之余的解压方式，提升了幸福指数，也让更多人开始关注湖南篮球，开始认识我们这些球员，这无疑会让更多人参与到篮球中来。”

曹文锋还表示，对于球员来说，“湘BA”的出现提供了一个很好的自我展示平台，“为家乡而战，为荣誉而战，球员们更投入了”。

“今年的‘湘BA’只是一个起点，我觉得今后肯定会越来越火爆，氛围越来越好。”曹文锋认真地说。



曹文锋在对永州队的比赛中上篮。长沙晚报全媒体记者 周数 摄

打的是篮球，追逐的是人生

曹文锋1999年出生于长沙，小学就读于砂子塘天华小学，二年级的时候参加兴趣班，成为他与篮球相遇的契机，从此一发不可收拾。

2010年，曹文锋来到明德华兴中学篮球队试训。入队后，曹文锋正式开启专业篮球训练，明德这座以篮球传统闻名的学校，成为他逐梦路上的起点，也孕育了他坚韧不拔、全情付出的篮球品格。

“我要感谢各个阶段的教练，蒋巍教练帮我打磨基本功，改善我的性格；毛地教练教了很多比赛中的战术思维，提升了我的篮球智商；曹曾钧教练告诉我如何把控场上的节奏，承担领袖的职责。到了中南大学后，白江指导教的更多的是意志品质以及如何做人。”

大学毕业后，曹文锋又回到明德中学，担任了两年半的篮球教练，这份经历也让他更能理解团队的意义。不过，曹文锋慢慢发现，自己心底最渴望的还是站在赛场上。去年，曹文锋选择辞职，只为勇敢追逐心中的热爱，贵州“村BA”、株洲“厂BA”上都出现了他打球的身影，“人生没有几个青春，既然还想打球，就不能留下遗憾。”

如今，“湘BA”仍在继续，长沙队朝着“先进前四，再冲总冠军”的目标稳步迈进，曹文锋也用每一次奔跑、每一次投篮、每一次防守，诠释着“长沙当先，勇往直前”的球队精神，也激励着更多热爱篮球的年轻人勇敢逐梦。



可触摸的阅读，可抵达的远方

“长沙晚报号”直达新疆、东北、西藏，预订享优惠

长沙晚报4月16日讯(通讯员 汤志强 全媒体记者 宁莎鸥)在《长沙晚报》创刊70周年之际，文旅事业部倾情推出多主题主题旅游专列：“长沙晚报号”全软卧品质专列与普惠型专列，行程涵盖新疆南北疆18日游、东北全景大环线15日游、纯玩西藏12日游。初心如一，总有一款适合您。

一、新疆南北疆全景18日游

全软卧品质专列
团期：5月10日、31日 | 软卧 8899元/人起；
普惠型专列
团期：6月26日 | 硬卧：5599元/人起；
行程亮点：
第一站 兰州：看黄河第一桥，打卡水墨丹霞。
第二站 哈密：听十二木卡姆，穿越大海道魔鬼城。
第三站 吐鲁番：火焰山下，与《西游记》来一场时空对话。
第四站 乌鲁木齐：登天山天池，看瑶池仙境。
第五站 伊犁：在那拉提草原等风来，在杏花谷看粉白花海与雪山同框。
第六站 博州：赛里木湖蓝冰正在苏醒，环湖360°湛蓝撞进眼底。
第七站 喀什：帕米尔高原白沙湖倒映昆仑之巅；走进喀什老城，感受千年古城烟火。
第八站 莎车：漫步老城，穿越回西域三十六国。
第九站 库车：穿越独库公路南段，看红色峡谷；夜赏《西域女儿国》歌舞，梦回龟兹。
第十站 库尔勒：罗布人村寨里，在塔克拉玛干边缘，与千年胡杨对望。

二、东北全景大环线15日游

团期：5月12日、29日、6月14日 | 报价：硬卧3599元/人起
行程速览：
第1~2天：温馨起航——从长沙出发，一路向北
第3天：山海关——闯关东、榆关堂会，长城在此入海
第4天：盘锦——红海滩、科技馆、苇海蟹滩湿地
第5天：哈尔滨——中央大街、太阳岛、圣索菲亚教堂、松花江
第6~7天：漠河北极村——北极村村碑、最北一哨、最北邮局、最北一家、松苑原始森林公园
第8天：呼伦贝尔——大草原、百里画廊二卡湿地、满洲里
第9天：满洲里——国门景区、套娃景区、中俄互市贸易区、猛犸象公园
第10~11天：长白山——二道白河、长白山北坡景区、天池
第12天：丹东——鸭绿江断桥、中朝友谊大桥、上河口景区、游船鸭绿江、安东老街
第13天：沈阳——沈阳故宫、少帅府
第14~15天：返程——结束难忘的东北环线全景之旅

三、西藏拉萨+林芝+山南“有轨列车”12日游

团期：5月8日、19日、28日、6月8日、18日 | 报价：3499元/人起
行程速览：
第1~3天：启程，驶向雪域高原
第4天：拉萨→山南→昌珠寺→雍布拉克→扎西曲登→赏藏戏
第5天：山南→贡德林草原→巴松措→色季拉山口→桃花沟→林芝
第6天：林芝→雅尼湿地→苯日神山→雅鲁藏布大峡谷
第7天：林芝→秀巴古堡→邦杰塘草原→米拉山隧道→拉萨
第8天：羊卓雍措1日游
第9天：布达拉宫→药王山→大昭寺广场→八角街→扎基寺
第10~12天：返程

即日起线上线下门店同步开启预订。湖南悠悠旅行社文化传媒有限公司为您详解行程细节。
咨询报名：18569532733(玲子)；18570381536(小李)；
报名地址：长沙晚报一起阅山河·文旅驿站(晚报大道267号东1楼)



扫码了解详情

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

祛斑不成反伤肤 科学诊疗方得“无瑕”

专家提醒：认清斑型，精准治疗，远离“黑医美”

疾痛中相遇 “黑医美”留下烂脸隐患

长沙晚报全媒体记者 李金

“祛斑不成，反而毁了整张脸。”近日，在长沙申美医疗美容医院，37岁的李女士看着镜中逐渐恢复光泽的脸颊，长舒了一口气。那段因轻信“黑医美”而陷入的皮肤危机，以及随后从过烂脸到科学修复的艰难历程，是一场关于盲目与醒悟、破坏与重建的深刻教训。

在我国，每年有数百万人次寻求祛斑治疗。然而，医美市场鱼龙混杂，一些无资质机构利用求美者“不懂斑”的弱点，盲目推销“速效祛斑”项目和含违规成分的产品，导致不少人陷入“斑没去掉，脸先烂了”的困境。如何科学祛斑？记者在采访中了解到，当代医学祛斑早已不是简单的“一抹了事”或“激光一扫”，而是一场基于皮肤病理学、色素代谢机制和个性化美学的“精准修复工程”。

时针拨回到一年前，李女士正经历着一场由美丽愿望引发的皮肤灾难。

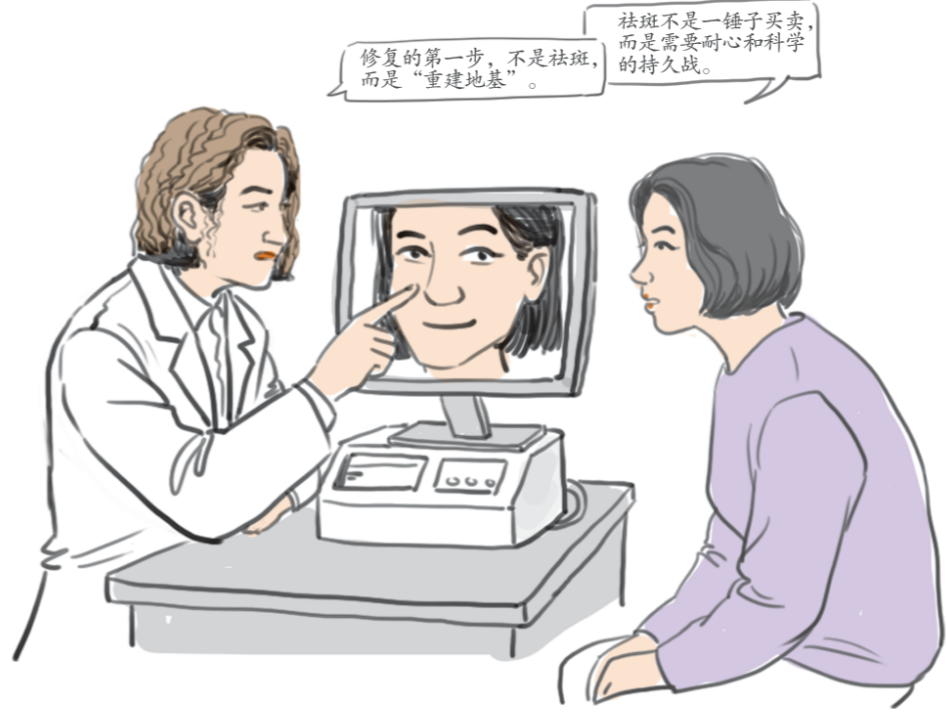
“生完孩子后，我脸上就长了很多黄褐斑，严重影响了颜值。”李女士告诉记者，去年有一次她去一家小型美容院做护肤，美容师给她极力推荐了祛斑项目，承诺“彻底去除，永不复发”。

求美心切的她当场就预付了三千元的“包治包好”的祛斑服务。治疗初期，斑点确实淡化了不少，但几个月后斑点又长出来了。美容院说“这是正常现象”，再次为她进行了治疗。反反复复几次后，她发现斑点不但没彻底根治，自己的面部反而出现大面积红肿、瘙痒、干燥脱皮等严重过敏症状。

“美容院说是我自己术后护理不当造成的。”李女士气愤地说。无奈之下，她辗转来到长沙申美医疗美容医院。

皮肤科专家段美慧通过皮肤检测仪为她进行全面评估，发现其角质层严重受损、黑色素大量沉积，底层炎症较重——这是典型的“黑医美”后遗症：违规产品中的激素、铅汞等成分短期内压制了色斑，却以摧毁皮肤屏障为代价。

“很多人以为脸上长斑就‘一个治法’，这恰恰是最大的误区。”段美慧表示，面部色斑种类繁多，成因各异，治疗方案天差地别。若不先诊断就盲目治疗，无异于“雪上加霜”。她提醒，切勿凭“感觉”自行判断斑型，更不要轻信美容院的“免费检测”，应前往正规医疗机构，借助皮肤镜精准诊断，再由医生制定个性化方案。



与皮肤对话 微米间的精雕与重焕的光泽

祛斑，并非一场对色斑的单纯“剿灭”，而是一次与皮肤屏障、黑色素细胞和代谢规律的深度协商。

“修复的第一步，不是祛斑，而是‘重建地基’。”段美慧说，防晒是所有色斑治疗的“地基”，所有祛斑治疗都必须以严格防晒为前提。

第一步是“止损”。医生团队为李女士停用了所有来源不明的外用产品，采用舒缓、保湿、修复屏障的医学护肤品，配合低能量红光治疗，缓解炎症反应。两周后，李女士的面部红斑逐渐消退，刺痛感和紧绷感明显减轻。

第二步是“修复”。当皮肤屏障初步恢复后，采用低能量大光谱激光，以温和的参数逐层作用于黑色素颗粒，同时联合具有修复功能的中胚层疗法(水光针)，将

透明质酸、维生素C和氨甲环酸等抗氧化成分直接输送到真皮层。“这不同于‘黑医美’的暴力爆破，而是像一位细心的工匠，在保护皮肤结构的前提下，将色素颗粒一点点‘拆解’。”段美慧说。

第三步是“巩固”。为了预防色斑复发并整体改善肤质，李女士接受了一个疗程的光子嫩肤治疗，同时严格遵医嘱进行每日防晒和居家修复护理。大约两个月后，她脸上的色斑明显淡化，皮肤变得细腻透亮，之前因过敏导致的暗沉粗糙也没有了。

“我现在终于明白，祛斑不是一锤子买卖，而是一场需要耐心和科学的持久战。”李女士感慨道。段美慧也提醒求美者，切勿被“包治好”“一劳永逸”等宣传迷惑，祛斑通常需要多次治疗和长期维护。

健康解码 现代祛斑是科学与美学的“精准联姻”

现代医学祛斑，早已不是简单的“涂抹祛斑霜”或“激光一扫了事”，而是一套基于皮肤分型、色素层次和代谢机制的综合科学体系。

“斑分为表皮斑、真皮斑和混合斑三大类。”段美慧介绍，表皮斑即色素沉积于皮肤最外层的表皮层，位置较浅，常见类型包括雀斑、晒斑(日光性黑子)、咖啡斑、老年斑(脂质性角化)和雀斑样痣；真皮斑即色素累及皮肤深层的真皮层，位置较深，主要包括太田痣、颧部褐青色痣、伊藤痣、蓝痣等；混合斑即表皮层与真皮层均有色素沉着，以黄褐斑和炎症后色素沉着(如痘印)为典型代表。黄褐斑因其累及层次深、病因复杂，素有“斑中之王”之称，治疗难度最大。

“对抗色斑，首先要‘诊断’色斑。不同层次的色斑，治疗难度和适用的激光波长截然不同。”段美慧表示，表皮斑由于色素位于皮肤浅层，激光治疗时所需能量较低，治疗响应普遍较好；真皮层色斑需要特定波长的激光穿透至真皮层才能起效；黄褐斑则需要根据具体形成原因，制定个性化方案。

除了部分真皮斑可以彻底根治外，其他斑去掉后还会长出来，但可以通过科学护理来延缓。大家日常出门，避免紫外线强烈时段外出，使用宽檐帽、口罩等物理遮挡，涂抹SPF不低于30的防晒霜。

如今，李女士每隔三个月回医院做一次皮肤检测，心态已完全不同。“我没有变成另一个人，但我找回了健康的自己。”她微笑着说。这份从容与自信，正是科学祛斑赋予生命的最好礼物。



扫码看辣视频



本版漫画/何朝霞