

2026年全国“雷小锋杯”青少年足球邀请赛在望城开幕 300多名青少年绿茵逐梦

长沙晚报5月2日讯(全媒体记者 陈良通讯员 蒋南翔)“以足球为媒,传播雷小锋精神;以少年之志,赴绿茵之约。”2日上午,2026年全国“雷小锋杯”青少年足球邀请赛在望城区雷锋体育中心足球场开幕,来自全国各地的16支青少年足球队、300余名青少年逐梦绿茵场,比赛将持续至5月5日。

本次赛事由中国足球发展基金会、湖南省体育局、湖南省足球协会指导,长沙市体育局、望城区人民政府、长沙市足球协会主办。赛事立足雷小锋精神传承弘扬,深度打造“雷小锋”德育品牌,串联长沙望城、辽宁抚顺两座“雷小锋”的情谊,以足球为纽带,开启一场体育竞技、红色研学与文化交融的青春盛会。

比赛设U12八人制组别,为期4天,共有来自全国各地的16支青少年代表队参赛,将开展48场精彩对决,300余名运动员齐聚绿茵赛场,同台竞技、以球会友。

穿越三千年风华

炭河千古情“五一”开启西周盛宴

长沙晚报5月2日讯(全媒体记者 余倩文实习生 王瑶)当“名画失窃”的传言打破时空壁垒,当周公的警饬纹成为破案线索,这个“五一”假期,长沙宁乡炭河千古情不再是一座静止的博物馆,而是一座全员参与的“大型实景剧本杀”现场。记者从炭河千古情景区获悉,今年“五一”假期,景区以“穿越西周”为主题,推出沉浸式互动体验活动,邀请游客卸下旁观者身份,换上戴面具,做一回“西周主角”。

不同于传统的走马观花式游览,此次活动的核心在于“入戏”。记者在现场探营发现,景区已布设多重关卡。游客入园即接“告示”:须着古装、戴面具,违者将面临“给姐已提摆摆”“徒手举四羊方尊”等趣味“惩罚”;反之,若有才艺者报名成为NPC,则可享受“吃香喝辣”的特权。

当然,重头戏依然是那场“一生必看”的《炭河千古情》。该演出以周周烽火、炭河绝恋为脉络,再现武王伐纣的壮怀激烈与巾帼红颜的爱恨缠绵。为迎接客流高峰,景区同步推出“五一”特惠,门票5折起,该活动持续至5月31日,进一步点燃假日文旅热情。



扫码看辣视频 看炭河千古情



5月2日晚,2026“湘BA”第八轮焦点战在郴州市体育中心打响,长沙队78比67力克对手。

长沙晚报全媒体记者 邹麟 通讯员 陈哲君 摄影报道

长沙队重回胜利轨道

78比67客场力克郴州队

长沙晚报5月2日讯(全媒体记者 赵紫名)5月2日晚,2026湖南省城市篮球联赛(“湘BA”)第八轮比赛继续进行,长沙队在客场挑战郴州队。依靠出色的进攻串联和防守表现,长沙队在客场78比67击败郴州队,重回胜利轨道。

上一轮在主场被株洲队打破不败金身后,长沙队遭受了很大压力。本场来到郴州,依旧是一场关键比赛,赛前长沙队和郴州队都是六胜一负,对两队来说这是一场抵两场的卡位战。

对于长沙队来说,好消息是队伍在经历上一场的人员不整后,本场迎来了全员回归,包括主力后卫陈天灿,以及参加完CUBAL西南赛区比赛的常海鹏、宋晨睿、冯一宸、杨洪淞、欧阳昊睿。

比赛开始后,两队轮番发起攻势。刚归队出任首发的常海鹏一记三分,为长沙队开了个好头,郴州队则依靠“湖南科比”刘健的出色发挥给与回应,两队一直紧咬比分。到了后半段,长沙队有效限制了郴州队的进攻,开始取得领先,第一节结束时,长沙队26比16领先了10分。

次节开始,长沙队的传球非常有效,频频打穿郴州队防线。反观郴州队过多依靠刘健单打,效率并不高,长沙队开始拉大分差,一度领先到18分。节末,郴州队追回一些分数。半场结束时,长沙队47比34领先13分。

易边再战,长沙队打出8比0,领先直接来到21分。郴州队试图追分,但失误较多,外线手感也不佳。第三节战罢,长沙队66比47,领先19分。

末节决战,长沙队又是5比0开局,领先到24分。此后,郴州队开始疯狂反扑,依靠强硬的防守逼迫长沙队接连失误,同时抓住反击机会连续得分,一度追到只差14分。关键时刻,长沙队放慢节奏稳扎稳打,通过内线强攻与外线三分稳住局势,最终以78比67稳稳拿下胜利。

全员归队,长沙客场力克郴州

常海鹏:依靠团队力量限制刘健

赛后,长沙队主教练李斌表示,长沙队队员在场上都很努力,防守做得很好,“今天双方都有一定的失误,但我们细节做得更好。能够把郴州队的进攻得分限制在70分以内,说明队员达到了教练组赛前的布置要求,执行力非常好。”

作为湖南师范大学主力,常海鹏在5月1日结束的CUBAL西南赛区男篮决赛中,贡献了16分10篮板4助攻,帮助队伍捧起了西南赛区的冠军奖杯,他个人也荣膺MVP。仅过一天,常海鹏又回归“湘BA”长沙队,在进攻端拿下了全队最高的20分,防守端也多次防守刘健,为队伍获胜立下汗马功劳。

“健哥还是老的辣,我有些防守已经很到位了,但他还是能投进。”常海鹏表示,队伍在赛前就制定了针对刘健的防守策略,更多的是依靠团队的力量去限制他的得分和串联,贯彻得还是比较好的,“另外,还要感谢‘湘A军团’的球迷们,放假的时候跑大老远来支持我们,给我们营造了很好的氛围。”

目前的积分榜上,株洲队八连胜继续领跑,湘潭队与长沙队同为七胜一负,位列前三,输球的郴州队掉到第四位。5月4日,长沙队将回到主场贺龙体育馆,在第九轮的比赛迎战张家界队。



扫码看辣视频 重温比赛精彩片段

三湘名医在线

健康

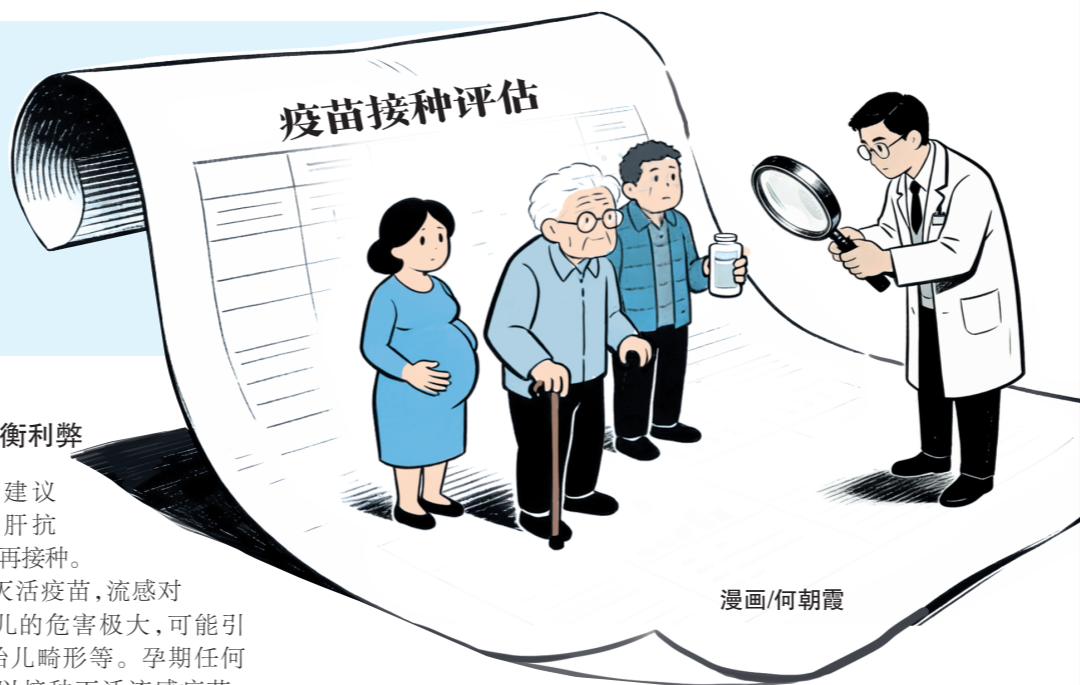
责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/刘芳

疫苗接种不是“一刀切”,老年人、孕妇、慢性病患者作为特殊人群,更要科学对待疫苗接种

接种原则:评估在先 安全第一 按需接种

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘艳婷

记者近日从“全国预防接种日”公益宣传活动中了解到,老年人、孕妇和慢性病患者等特殊人群常存疑问:“老人打疫苗有必要吗?可以打哪些疫苗?”“怀孕了还能打疫苗吗?”“我有慢性病,不敢乱打”……湖南航天医院健康管理中心(含儿童体检)主任、副主任医师谌学谦表示,对于上述三类人群来说,免疫系统要么在偷懒,要么在硬撑,疫苗恰恰是他们可靠的外援力量。既要重视疫苗的保护作用,也不能忽视自身特殊身体状况,牢记“评估在先、安全第一、按需接种”的原则,主动咨询专业医生,制定适合自己的接种方案,用科学方式守护自身和家人健康。



漫画/何朝霞

老年人 免疫力下降,按需接种+专业评估

谌学谦表示,随着年龄增长,老年人的免疫系统功能下降,且多数老人合并高血压、糖尿病、慢阻肺等慢性病,一旦感染流感、肺炎、带状疱疹等病毒,极易发展为重症,引发严重并发症,甚至危及生命。因此,老年人疫苗接种,重点是按需接种、病情稳定时接种,并提前找医生进行专业评估。

老年人可接种的疫苗包括流感疫苗,每年秋冬流感季前接种1次。流感极易诱发老年人基础病急性加重,接种疫苗后能有效降低流感感染、重症和住院风险;肺炎球菌疫苗,建议尽早接种,可预防肺炎球菌引发的肺炎、脑膜炎、中耳炎等疾病,尤其适合合并慢性病的老年人,能大幅降低肺部感染概率;带状疱疹疫苗,40岁以上中老年人建议接种,带状疱疹俗称“缠腰龙”,尤其在老年人人群中发病率较高,发病后可能伴随剧烈神经痛,接种疫苗是预防该病最有效的措施。

在接种前,老年人需告知医生,自身是否有基础病、用药情况,只有在基础病控制稳定、无急性不适时,才能接种。

若处于发热、急性感染、慢性病急性发作期,需暂缓接种。对疫苗成分过敏、既往接种同类疫苗出现严重过敏反应者,禁止接种。接种后,需在现场留观30分钟,回家后注意休息,避免劳累,密切观察身体反应,出现持续不适要及时就医。

孕妇 特殊生理阶段,安全优先、权衡利弊

谌学谦介绍,孕妇在孕期,免疫系统、心肺功能会发生生理性变化,抵抗力相对较弱,感染疾病后不仅自身健康受损,还可能影响胎儿正常发育,甚至导致早产、胎儿畸形等。此外,孕妇感染疾病的风险较平时会高些,一旦生病,不仅孕妈受害,还可能给胎儿带来风险。因此,孕期接种疫苗的原则是:安全放在首位,只有在明确获益、风险极低的情况下才接种,优先选择灭活疫苗,严格规避减毒活疫苗。

例如破伤风类毒素(含百日破疫苗),这是孕期最常用的疫苗。我国超2/3的孕妇和新生儿对破伤风无免疫力,孕妈和宝宝都属于易感人群。在孕中期(4至6个月)或孕晚期(7至9个月)接种,不仅能预防孕妈感染,抗体还能通过胎盘传给宝宝,直接预防新生儿破伤风,是明确推荐的可接种疫苗。

狂犬病疫苗,无论孕期哪个阶段,只要被猫狗等动物咬伤、抓伤,都必须立即接种狂犬病疫苗,没有任何禁忌。疫苗不会对胎儿造成危害,延迟接种的风险远大于接种本身。

乙肝疫苗,对于乙肝感染高风险的孕妇(如家人有乙肝患者、职业暴露等),可以在孕期接种乙肝疫苗,接种完成后对孕妇的保护率在90%以上,不会危害胎儿健康。

但接种前建议先检测乙肝抗体,无抗体再接种。

流感灭活疫苗,流感对孕妇和胎儿的危害极大,可能引发早产、胎儿畸形等。孕期任何阶段都可以接种灭活流感疫苗,不仅能保护孕妈,抗体还能传给宝宝,让宝宝出生后6个月内获得保护,是世界卫生组织明确推荐的孕期疫苗。

其他可接种的灭活疫苗,还有甲肝灭活疫苗、乙脑灭活疫苗、肺炎球菌多糖疫苗、脑膜炎球菌疫苗等。在有明确感染风险(如疫区出行、流行季)时,均可在孕期接种,安全性有充分保障。

高血压、糖尿病、心脏病、慢性肝病、肾病等慢性病患者,长期处于身体机能偏弱状态,感染病原体后病情更难控制,还会加重原有基础病,形成恶性循环。这类人群接种疫苗的核心是:病情稳定期接种,严格评估禁忌、避免诱发基础病加重。

流感疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗等均建议接种,能有效预防感染性疾病,减少基础病急性发作风险。免疫功能低下的慢性病患者,如肾病透析、自身免疫病长期服药者,需在专科医生和接种医生共同评估后,选择合适疫苗及接种时机。

慢性病患者 病情稳定是前提,规避风险是关键

对疫苗成分过敏、既往接种出现过严重过敏反应、患有未控制的严重神经系统疾病(如癫痫)者,严禁接种。处于急性疾病发作期、慢性病病情失控(如血压持续>160/100毫米汞柱、血糖剧烈波动、肝肾功能急剧恶化)、身体发热、严重感染时,需先治疗基础病,待病情稳定后再评估接种。接种后严格监测血压、血糖等基础病指标,按时服用基础病药物,切勿因接种擅自停药;保持接种部位清洁,注意饮食清淡,避免剧烈运动。

总之,接种前应如实告知医生全部健康信息、过敏史、用药史,不隐瞒病情,配合医生完成专业评估。接种时,携带病历、身份证,选择正规接种机构,严格遵循医生建议。接种后,留观30分钟无异常再离开;4至6小时内接种部位避免沾水,注意休息;出现严重不良反应,立即就医并上报接种单位。

“村长”李锐化身“苏东坡” 江天暮雪文化园上演“橘子洲戏乐会”



“村长”李锐化身“苏东坡”与游客互动。主办方供图

长沙晚报5月2日讯(全媒体记者 余倩文 实习生 王瑶)“哇!真的是苏东坡!”2日上午,长沙橘子洲江天暮雪文化园内游人如织,惊喜连连。苏东坡、杜甫、辛弃疾等课本中的历史文化名人,以NPC(非玩家角色)的身份穿梭在宋式园林中,与游客互动、游戏,让千年湖湘文脉在欢声笑语中“活”了起来。

“五一”假期,江天暮雪文化园开启“橘子洲戏乐会”活动。活动以宋式园林实景戏剧体验为核心,涵盖沉浸式实景戏剧、宋韵游园会、国风换装登楼、橘洲市集、曲水流觞宴、手工开物非遗手作等七大板块,为市民游客构建一个“全时段、全场景”的沉浸式文化体验空间。

戏乐会上,著名主持人李锐化身美食家“苏东坡”现身园区,与游客猜食材、辨气味,引爆现场笑声。来自广东的游客张女士带着孩子体验后感慨:“今天玩一圈下来,孩子特别兴奋,因为见到了语文课本里的人物。这比上补习班还有用!”

在“宋韵游园会”中,游客可化身“游子”,与宋迪、周敦颐、辛弃疾等11位“千年顶流”NPC互动,完成诗词、棋艺、画技等趣味关卡,收集专属“角色花笺”。集齐11张花笺,即可免费换装汉服,登临拱桥楼,360°俯瞰湘江与长沙城的壮丽景色。

核心剧目《花开橘洲·江天暮雪》湖湘文化美学主题演艺,更是人气爆棚。日间“行浸式戏剧盲盒”让游客边走边看,参与剧中人寻找“潇湘第八景”的历程;夜间大秀则运用前沿光影科技,重现宋迪与湖湘先贤跨时空对话的诗意画卷。“五一”期间,演出每日加演,日间和晚间各演两场。1日的晚场演出人气旺盛,两场均满座,一票难求。

此外,沉浸式宋风餐秀“曲水流觞宴”也备受青睐。游客不再是旁观者,而是苏家宴席的座上宾。在品尝湖湘美食的同时,欣赏苏轼与苏辙的戏剧互动和古风舞蹈,亲身体验宋式文人的风雅与浪漫。

从晨光熹微到华灯满园,这个“五一”,橘子洲江天暮雪文化园以一场跨越千年的风雅之约,让市民游客在休闲度假中深度感受湖湘文化的独特魅力。



扫码看辣视频 与古代顶流互动

反复腰痛结石缠身? 或是髓质海绵肾

若反复出现肾结石、腰痛、血尿症状 及时到医院做详细尿路造影检查

长沙晚报5月2日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 冷福)45岁张女士反复出现腰痛、血尿症状,每次检查都被告知为肾结石,她以为是自身饮水不足导致,直到近日进行详细的尿路造影检查,才发现她的肾脏髓质布满了细小囊腔,外观如同吸水海绵,这便是极易被忽视的髓质海绵肾。湖南省中西医结合医院(湖南中医药大学附属医院)泌尿外科主任、主任医师杨健介绍,髓质海绵肾常被误诊为普通肾结石,却在持续损害患者肾脏健康。

髓质海绵肾是一种具有遗传倾向的先天性良性肾髓质囊性病变,核心病理表现为肾髓体内集合小管发生病理性质扩张。坚持低盐饮食,避免加重水肿与高血压,限制菠菜、浓茶、动物内脏等高草酸、高嘌呤食物的摄入,降低结石生成风险,适量补充鸡蛋、瘦肉等优质蛋白,保证营养均衡;日常可食用冬瓜、薏米、玉米须等利尿食材,用山药、枸杞煮粥,达到健脾益肾的效果,改善腰酸腿软等不适症状;避免剧烈运动、长时间憋尿,降低尿路感染概率,感冒、过度劳累后及时监测尿常规,警惕病情加重。

日常生活中,髓质海绵肾患者要注意呵护:坚持低盐饮食,避免加重水肿与高血压,限制菠菜、浓茶、动物内脏等高草酸、高嘌呤食物的摄入,降低结石生成风险,适量补充鸡蛋、瘦肉等优质蛋白,保证营养均衡;日常可食用冬瓜、薏米、玉米须等利尿食材,用山药、枸杞煮粥,达到健脾益肾的效果,改善腰酸腿软等不适症状;避免剧烈运动、长时间憋尿,降低尿路感染概率,感冒、过度劳累后及时监测尿常规,警惕病情加重。

该病早期发病症状隐匿,大多数患者长期被误诊为复发性肾结石,等到反复出现腰痛、血尿或尿路感染症状时,才得到明确诊断。目前,髓质海绵肾暂无根治方法,临床治疗以控制并发症、保护肾功能为核心,根据病情轻重分三期,行中西医结合的个体化治疗。

第一期:无症状期。患者全部健康信息、过敏史、用药史,不隐瞒病情,配合医生完成专业评估。接种时,携带病历、身份证,选择正规接种机构,严格遵循医生建议。接种后,留观30分钟无异常再离开;4至6小时内接种部位避免沾水,注意休息;出现严重不良反应,立即就医并上报接种单位。

第二期:囊腔内结石期。