

落后三节末节反超后又被追平,通过加时赛 104 比 94 战胜娄底队

逆境突围,长沙队拿下三连胜

长沙晚报5月8日讯(全媒体记者 赵紫名)5月8日晚,2026湖南省城市篮球联赛(“湘BA”)第十轮比赛进行,长沙队在主场宁乡市文体中心迎战娄底队。前三节比赛长沙队一直落后,第四节长沙队曾完成反超,但娄底队完成绝平将比赛带入加时。加时赛中,长沙队发挥更佳,最终以104比94击败娄底队,斩获三连胜。



长沙队薛金昆(右)持球进攻。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

“湘BA”第十轮战报

张家界队 81 比 66 邵阳队
永州队 67 比 60 益阳队
湘西队 77 比 98 怀化队
衡阳队 64 比 70 湘潭队
株洲队 82 比 67 岳阳队
郴州队 91 比 84 常德队
长沙队 104 比 94 娄底队



扫码看辣视频
长沙队逆转取胜

逆境时刻多点开花 长沙队展现集体战斗力

在主力控卫陈天灿缺席、队内得分王曹文锋又早早离场的情况下,本场比赛长沙队多名队员站了出来,帮助球队完成了大逆转:像拿下三双(18分、10篮板、12助攻)的队长卢佳宁,像拿下全队最高分(25分)的薛金昆,像一直硬扛对手内线群星的宋晨睿,像贡献了4记三分的冯一宸,像加时赛中爆发的常海鹏。

“落后的情况下,教练告诉我们要相信自己,时间还有,做好防守是可以追回来的,做好细节就可以得到好的结果,最终的结果确实是这样。”卢佳宁表示,长沙队还是比较顽强,一直没有放弃,想着把比分追回来。

“今天真的是过程很曲折的一场比赛,娄底队展现了他们‘硬到底’的精神,我们一直落后,到第四节反超,再到被追平加时,最终能赢下来,真的是很不容易。”薛金昆赛后说,长沙队是一个团体,总有人会缺席,在需要有人站出来时,每个人都要

站出来,“第四节,就是队长卢佳宁带领我们完成了逆转,至于我,球队需要我做什么我就做什么,防守就全力去防守,进攻就努力去得分。”

虽然赢了球,但薛金昆觉得队伍还有很多需要改进的地方,“开场我们的篮板保护得较差,导致长时间落后。最后时刻领先9分失误又来了,导致被追平加时。这都是我们要去总结、要吸取经验的,关注好比赛中的攻防细节,为后面的比赛做好准备”。

本轮结束后,株洲队十连胜继续领跑,湘潭队、长沙队同为九胜一负位列二三,郴州队七胜三负继续排名第四。5月10日,长沙队将赴客场挑战常德队。



单赛季4冠,奖金超过100万英镑 赵心童当选WST年度最佳球员

长沙晚报5月8日讯(全媒体记者 赵紫名)5月8日,世界斯诺克巡回赛(WST)官方宣布2025/26赛季各项奖项,中国选手赵心童在2025/26赛季赢得四项赛事冠军后,首次当选WST年度最佳球员,这也是中国选手首次当选这一奖项。新晋世锦赛冠军吴宜泽收获球迷票选最佳球员,23岁的常冰玉获得年度突破球员奖。

过去的2025/26赛季,赵心童成为历史上首位在同一赛季包揽球员系列赛全部三项赛事(世界大奖赛、球员锦标赛和巡回锦标赛)冠军的球员,此外他还赢得利雅得赛季斯诺克锦标赛,并在世界排名中升至第三位。

赵心童还成为继贾德·特鲁姆普和罗尼·奥沙利文之后,第三位单赛季奖金超过100万英镑的球员,同时以82杆单杆破百领跑本赛季“破百榜”。除此以外,赵心童还当选媒体年度最佳球员,由整个赛季报道斯诺克的媒体投票产生。

此外,赵心童还和马克·艾伦一道入选WST名人堂,名人堂是以表彰斯诺克历史上的伟大球员以及对这项运动做出重大贡献的人物而设立的。

新科世锦赛冠军吴宜泽当选球迷年度最佳球员(由球迷投票),他在投票中击败了赵心童。本赛季吴宜泽表现惊艳,先后夺得国际锦标赛与世锦赛冠军。

第四届湖南青年美术家作品展在长开展 “表像”绘形 “心象”传神

长沙晚报5月8日讯(全媒体记者 李莎莎)8日,第四届湖南青年美术家作品展——“表像与心象:人物画的符号表征与精神叙事”,在长沙天一美术馆举行开幕活动。18位湖南优秀青年艺术家的作品齐聚一堂,为观众送上了一场艺术盛宴。本次展览将持续至29日,市民可免费观展。

本次展览汇集陈琳、蔡云涛、戴媛、邓先飞、贾文广等18位湖南优秀青年艺术家的近百幅作品,类型涵盖中国画、油画、水彩、版画、丙烯等。参展作品题材丰富、风格迥异,既扎根传统文脉,又紧扣时代脉搏,全面呈现出湖南青年艺术家扎实的创作功底与开阔的艺术视野。

策展人介绍,“表像”是作品的视觉骨架,以线条、色彩、构图构筑鲜活直观的艺术形

象,与时代审美同频共振;“心象”则是作品的精神内核,承载着创作者对生命、社会与时代的深层思考,践行中国传统美学“以形写神、形神兼备”的艺术追求。

参展作品中,既有传承传统国画笔墨意趣、尽显东方美学底蕴的典雅之作,也有融入当代生活符号、数字元素的创新表达;既有聚焦市井烟火、描摹人间温情的现实叙事,也有叩问个体价值、彰显时代精神的思想探索。艺术家们或以夸张造型强化情绪张力,或以场景拼接重构记忆图景,或以传统纹样注入文化根脉,实现了外在形象与内在精神的有机统一。

展览由湖南省画院、湖南省美术家协会指导,湖南省青年美术家协会、湖南省文联青年工作委员会、天一美术馆联合主办。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/戴莹莹 校对/肖应林

吃得少动得多体重却不减?可能是“湿胖”

湿气堵在体内代谢变慢越减越难,关键在于恢复身体的运化和代谢能力

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 谭娉婷

明明吃得不多,想减肥却纹丝不动;哪怕多喝水,感觉都在长肉;运动一身汗,肚子还是软塌塌的……减肥没成功,人先累垮,睡不好,月经紊乱,血脂还莫名其妙升高了……湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊霖表示,近期减重门诊收治多例减肥者不成功的病例,根源在于他们的身体长期处于“湿堵”状态,中医把这类肥胖称为“湿胖”。湿胖是怎么来的、有哪些表现?如何进行祛湿调理?熊霖进行了具体指导。

吃得不多却减不下来,缺乏体质调理

29岁的林女士,身高165厘米,体重78.8公斤,体重指数BMI达28.9。此前她尝试过节食和运动减肥,但效果并不明显,还经常感到疲劳、身体沉重,大便长期不成形,睡眠质量也较差。经湖南中医药大学第二附属医院治未病中心减重门诊医生辨证后,她被诊断为“脾虚湿阻型肥胖”。针对林女士的情况,医生为其制定了中西医结合的个体化调理方案:中药调理以健脾益气、化湿利水为主要方向,辨证配伍中药;配合穴位埋线、隔药灸等中医外治,帮助调节代谢功能;饮食上给出清淡饮食、七分饱的建议,适当食用薏米山药粥、荷叶陈皮茶等;同时督促林女士每周进行3次快走或慢跑的运动,每次运动30至60分钟。坚持20天后,林女士体重下降至75.3公斤,减重约3.5公斤,大便也逐渐成形,身体困倦感减轻,睡眠

情况有所改善。

23岁的龙女士,身高163厘米,初诊体重71公斤,临床症状表现为:脘腹闷胀不舒,进食后腹胀,头昏,疲乏乏力,大便黏腻,一天大便1至2次,食欲不佳,舌淡胖,苔白腻,舌边还有齿痕。医生给予其两次中药综合调理+埋线后,龙女士体重降至65.5公斤,成功减重5.5公斤。熊霖表示,在治未病中心减重门诊,像林女士、龙女士这样的困惑者并不少见。很多人抱怨自己“减不下来”,平时也没有“吃太多”,根源在于身体长期处于一种“湿堵”状态,中医把这类肥胖称为“湿胖”。

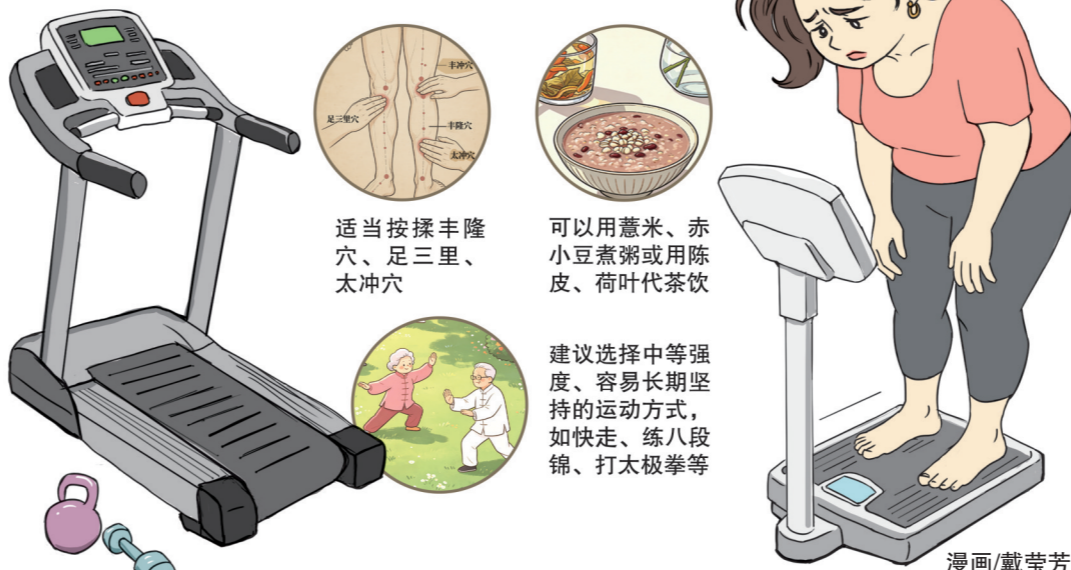
对于湿胖人群来说,单纯节食、过度运动,往往效果有限,甚至可能越减越虚。相比一味“硬减”,辨证调理体质、改善代谢状态,才是关键的一步。

湿气堵在体内,代谢变慢越减越难

熊霖介绍,中医讲肥胖,核心只有一句话:脾虚为本,痰湿为标。《黄帝内经》曰:“肥人是‘高粱之疾’,即吃得太多导致肥胖。古代医学家已总结出肥人多寒湿、多痰湿;脾虚是肥胖的根本。在中医理论中,赘肉常被视为“痰湿”。湿胖是指因体内水湿运化失常,痰湿内停而导致的肥胖类型。湿气堵在体内,代谢变慢,越减越难。即湿气重的人减肥难度大,因为水湿压在全身代谢不出去。湿胖的典型特征包括:形体肥胖,腹部脂肪堆积明显;身体沉重,容易疲劳,面色发白;大便不成形或黏腻不爽;舌苔白

腻,口淡无味。而痰湿体质的特征包括:形体肥胖,腹部肥满松软;面部皮肤油脂较多,面色淡黄;体感多汗且黏,胸闷痰多,口淡爱吃甜食,对梅雨、潮湿环境特别敏感。痰湿体质是湿胖的核心基础,健脾祛湿、化痰降浊是调理的根本。究其湿胖形成的原因,可能是遗传、吃生冷甜腻、压力大伤脾,造成越湿越胖、越胖越湿的恶性循环。

如何自测湿胖呢?肚子大,赘肉松软,一捏有泡沫感、隐痛;身体沉重、懒得动、容易累;大便黏马桶、冲不干净;舌苔白腻、口淡没味道;皮肤爱出油、多汗发黏。符合这些条件3条以上,基本就是湿胖。



减肥要点,恢复身体的运化和代谢能力

熊霖分析,很多减肥困难的人,问题在于脾虚痰湿。脾胃运化功能下降后,水湿代谢失常,湿气长期积聚,就容易形成痰湿,进一步转化为脂肪堆积。湿胖人群身体沉重、常觉疲劳;容易困倦、睡眠质量差;另外,长期熬夜、久坐少动、喜欢甜食及冷饮、压力过大,这些都会加重脾虚症状和增加湿气。同时,很多人减肥容易陷入一个误区:拼命少吃、疯狂流汗。对于湿胖人群来说,真正重要的是恢复身体正常的运化和代谢能力。湿胖减重,关键在于三方面。

第一,减肥先辨证。不同类型的肥胖,调理重点不同。常见类型包括脾虚湿阻、胃肠湿热、肝郁气滞、脾肾阳虚等。只有辨清体质,找到科学减重方案才更有针对性。

第二,祛湿健脾,比单纯节食更重要。减肥不是一味少吃东西,而是让身体重新具备运化的能力。通过健脾祛湿,提高代谢能力,让身体恢复正常功能,体重才更容易稳定下降。

第三,真正有效的减重,不只是体重下降。好的减重状态,往往伴随着睡眠改善、精力恢复、月经规律、血脂及血糖等指标达标,这才是健康减重的真正意义。

春夏交替阳气升发,是祛湿调体质的黄金期

春夏交替阳气升发,人体代谢相对活跃,也是调理湿胖的较好时机。熊霖认为,日常可以从以下方面入手。饮食上,中医认为“脾喜燥恶湿”,长期大量食用冷饮、奶茶、甜食、油腻食物,容易损伤脾胃功能,加重湿气堆积。日常可以用薏米、赤小豆煮粥,或用陈皮、荷叶代茶饮。但需注意,祛湿要结合个人体质,不宜长期盲目大量食用寒凉食材。

运动上,中医有“动则生阳”的说法。湿胖人群往往伴有气机运行不畅,代谢缓慢,因此规律运动十分重要。但运动并不是越剧烈越好,对于湿胖人群来说,长期高强度运动、过度出汗,反而可能耗伤气血,导致疲劳加重。建议选择中等强度、容易长期坚持的运动方式,如快走、练八段锦、打太极拳等,有助于气血运行和湿气代谢。

起居上,熬夜会影响脾胃运化和内分泌调节,久坐则容易导致气血运行不畅、湿气内停。春夏交替阶段应尽量做到规律作息,早睡早起;避免长期待在潮湿环境;坐1小时后适当活动;注意空调房的温度不宜过低,避免受凉;晚上可以适当用温水泡脚,促进气血运行。此外可进行穴位保健,适当按揉丰隆穴、足三里、太冲穴,帮助健脾化湿、疏肝理气。

身体总是莫名不舒服 或是情绪在“说话”

中西医结合干预,既能快速控制急性症状,又能实现整体调理

长沙晚报5月8日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 吕雅欣)

有些人时常被莫名的症状困扰:时而头痛,时而手脚发麻,时而心慌胸闷,时而浑身发紧酸痛。反复就医检查,结果显示正常。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)神经内科(神经病科)将军林主任医师介绍,很多查不出原因的身体不适,并不是某个器官发生了器质性病变,而是情绪压力通过身体表达出来,医学上称为躯体化症状。

将军林解释,长期劳累、紧张、压抑、焦虑时,大脑会持续处于“高警戒状态”,自主神经被过度激活,肌肉紧绷,这样会导致气血运行不畅,脏腑功能失调。于是,压力转化成头痛、发麻、手抖、胸闷、胃痛、瑜伽、八段锦等温和运动,可养心安神、疏解肝郁,放松肌肉、改善情绪,是改善躯体化症状简单且有效的方式。

神经内科主任、主任医师谢乐提醒,若自我调节效果不佳,症状已影响工作与生活,及时到医院接受专科诊治。西医干预可以调节神经递质,改善情绪,降低神经敏感性,缓解躯体症状。此病在中医看来,多属“郁病”范畴,临床根据个体辨证内服中药以疏肝解郁、理气安神,同时配合针灸、灸灸、耳穴压豆、穴位贴敷等外治宁心安神、疏通经络。

通过中西医结合干预,既能快速控制急性症状,又能实现整体调理,在缓解不适的同时有助于降低症状复发的风险。

情绪无关,休息也不缓解。

倾向于情绪所致躯体化症状的特点包括:症状多、游走、多变,难以用一种病解释;越关注越严重,转移注意力后明显减轻;检查基本正常,无法解释症状程度;常伴失眠、多虑、容易紧张、过度担心。

出现这类不适,如何科学调理?首先是自我调节,减少对症状的过度关注,学会接纳症状、转移注意力,有助于打破“焦虑—身体不适—更加焦虑—身体不适加重”的循环;紧张、心慌、发麻明显时,采用缓慢深呼吸,吸气4秒,呼气6秒,持续1至2分钟,有助于缓解躯体紧张;保持规律睡眠、调养气血,减少浓茶、咖啡、辛辣刺激饮食摄入,有助于恢复神经自我调节能力;快走、慢跑、瑜伽、八段锦等温和运动,可养心安神、疏解肝郁,放松肌肉、改善情绪,是改善躯体化症状简单且有效的方式。

神经内科主任、主任医师谢乐提醒,若自我调节效果不佳,症状已影响工作与生活,及时到医院接受专科诊治。西医干预可以调节神经递质,改善情绪,降低神经敏感性,缓解躯体症状。此病在中医看来,多属“郁病”范畴,临床根据个体辨证内服中药以疏肝解郁、理气安神,同时配合针灸、灸灸、耳穴压豆、穴位贴敷等外治宁心安神、疏通经络。

通过中西医结合干预,既能快速控制急性症状,又能实现整体调理,在缓解不适的同时有助于降低症状复发的风险。