

2026“湘BA”季后赛今日开打，四组对决看点十足

八队捉对厮杀，谁能突出重围？

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

2026湖南省城市篮球联赛(“湘BA”)常规赛于上周末结束，更加刺激的季后赛将于今晚打响，株洲、长沙、湘潭、怀化、郴州、永州、娄底、岳阳八队将捉对厮杀，在本周末和下周末决出四强名额。

“湘BA”季后赛采用三场两胜制，赛程顺序为“客—主—主”(即常规赛排名靠前的队伍先打客场，随后打两个主场)。这种赛制下，给了实力较弱的球队更多的爆冷机会。此外，同期进行的CUBAL(中国大学生篮球联赛)一级联赛(5月26日至30日，宜昌)对部分队伍带来的人员缺失也会影响到季后赛的结果走向。

株洲(1)VS 岳阳(8) 霸主遇黑马，黑八奇迹难上演

株洲队常规赛13胜12负1负，力压长沙队拿到第一名，球队攻击力冠绝全联盟，场均87.1分、场均净胜分14.3均为所有队伍中最高。岳阳队常规赛战绩6胜7负，最后一轮主场89比82力克娄底队后，锁定了第八名的位置，球队各项数据位居联赛中游。

株洲队拥有多名明星球员，核心为常规赛得分王陈小龙(355分)，关键时刻攻坚能力极强，“三分王”张俊杰外线稳定，13轮比赛总计轰进47记三分，控卫朱鹏宇串联全队，出战

12轮送出72次助攻，仅次于湘潭队的陈双。岳阳则坐拥“清华+厦大”名校组合，周子昂是清华大学CUBAL三连冠成员，掌控后场，刘粤刚则是厦门大学主力内线，坐镇篮下，护筐与得分兼备，两人场均都有16.7分贡献。

整体来看，岳阳队实力与株洲队存在档次差距，要想有所突破的可能性微乎其微。但岳阳队在主场战斗力不俗，如果能在主场拼下一场胜利，或许就算完成任务。

长沙(2)VS 娄底(7) 攻防硬碰，宿敌再战悬念足

长沙队常规赛战绩与株洲队相同，因胜负关系劣势排名第二，球队场均得分、场均净胜分也仅次于株洲队，攻防效率联盟顶级。娄底队常规赛拿下7胜6负位列第七，作风强硬，防守凶悍，擅长三分反击，常规赛客场对长沙一战，展现出“硬钢到底”的韧性，将比赛拖入加时，最终94比104惜败。

长沙队拥有多名CUBAL球员，主力控卫陈天灿是东南赛区MVP，主力小前锋常海鹏是西南赛区MVP，此外宋晟睿、冯一宸、邓彰浩、杨淇崧、欧阳昊睿、杨凯诚等大学生球员都是队内主力及轮换球员。

湘潭(3)VS 永州(6)

湘潭队常规赛10胜3负位列第三，曾击败株洲队的不败金身，内外线实力均衡。永州队低开高走，四连败开局，最后五连胜收尾，最终7胜6负排名第六，球队外线火力凶猛，反击速度快、防守韧性强，常规赛主场对阵湘潭队时74比79落败，此番再战志在复仇。

湘潭队坐拥常规赛MVP，助攻王陈双，他场均贡献14.7分、7篮板、7.5助攻，是球队的发动机。球队另一位核心是来自北京大学的汪志鹏，在仅有的6次出场中，他场均拿下

复仇之战，内线博弈定胜负

23.7分、8.5篮板，可谓内线大杀器。

永州队核心为毕业于明德中学的冯钰茗和毕业于地质中学的王磊以及队长唐健，冯钰茗场均19.4分、9.4篮板，王磊场均23分、7.9篮板，唐健场均14.5分、11.8篮板，三人撑起了永州队的攻防体系。

从实力上对比，两队差距并不大，关键在于身高2.1米的汪志鹏是否能出战，这将对两队的内线比拼带来极大的改变，也将影响比赛的走势。



如果长沙队有人员缺阵情况出现，将更多依赖队内得分王曹文锋(左二)的表现。

长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

怀化(4)VS 郴州(5) 旗鼓相当，明星球员定生死

怀化队与郴州队常规赛同为8胜5负，在最后一轮对决中两队直接碰面，怀化队靠终场前2秒的绝杀以95比93险胜，也反超郴州队拿到主场优势。怀化队以团队篮球见长，防守强度高，郴州队外线火力凶猛，拥有全联盟最高的场均三分命中数。

怀化队核心球员为刘韦江、陈杨和向钧，刘韦江场均14.2分、4.3助攻，陈杨场均15.4分、5.8篮板、1.8抢断、1.8盖帽，向钧场均9.2分8篮板。郴州队核心毫无疑问是37岁老将刘健，他场均砍下24.5分，还送出4次助攻，是名符其实的球队大脑。

从常规赛的表现和最后一轮的对决来看，两队实力旗鼓相当，是纯正的“五五开”对决。这会是一场针尖对麦芒的系列赛，也极有可能打满三场，双方鹿死谁手很难预料。

微信搜索“运动猿平台”公众号/小程序，或下载“看个比赛”App。票价：19.9元、39.9元、69.9元。

购票信息

“湘BA”1/4决赛首场比赛时间

5月22日 19:30 岳阳队 VS 株洲队

5月23日 19:30 娄底队 VS 长沙队

5月23日 19:30 永州队 VS 湘潭队

5月24日 19:30 郴州队 VS 怀化队

南枝用咸肉表达的深情

朱小波

我不敢说好电影一定会有好票房，但有好票房的电影多数好看，比如最近热映的《给阿嬷的情书》，一部成本只有1400万元的小制作电影，目前超6亿的票房足以表达观众的喜爱吧。

《给阿嬷的情书》是一部潮汕方言故事片。潮汕方言里，“阿嬷”是对奶奶的称谓，电影里的“情书”却不是孙子对阿嬷的告白，而是一段饱含侠义与善意的守护。远在南洋的女子谢南枝，为感念友人郑木生的恩情，提笔代书18年，给木生远在海外的妻子叶淑柔写下一封封跨越山海的书信。

在网上购买电影票时，我看到有观众在网上温馨提示“电影泪点太足，一定要备两包纸巾哦”，原本只当是戏言，没想到我走出影院时眼睛还真是红红的。片尾阿嬷淑柔在车里对她的孙子晓伟说：“做人一定要有情有义，自然有贵人来扶持”时，那一刻她心里应该是把南枝认作贵人了吧——曾经的“厝里走仔”，先是为了完成木生给家人“寄50元”的托付，忍受着别人的嘲笑去洗碗、洗衣；后来在探监时给木生读信卡壳被他吼着“先把字查好了再来”也没恼，她就当真学起了中文，做老师、办学校，硬是撑起了相隔千山万水的两个家。

其实更早那寄出的“50元”也是南枝用汗水写给木生的情书吧，我想木生只当那是南枝来还他火中救父的恩情，愉快地接受了。只是木生在对着全家福和南枝感叹“淑柔一人带三个孩子，太辛苦了”，还说“大妹像淑柔年轻时，想到就鼻酸”，那一刻南枝心里到底有没有一种“她比我先到”的小遗憾呢？其实也不需要答案，一张全家福让她读懂了木生的不易，淑柔的守护与那个家的需要。

南枝开店做小吃、挂个黑板教孩子们念“人、口、手”，给淑柔写信寄钱——“吾妻淑柔，展信安康。随信寄二百银，我一切无恙，生意昌顺……”给孩子们寄吃穿用的物件——咸肉、奶糖、咖啡、衣服、甚至还有自行车，那个咸肉还是她手工做的呢。她一个人带着孩子生活，仿佛就是在给她爸酒



贵编/任波 责编/吴志立 校读/欧艳

后说的“‘走仔(女儿)’也不是要走的仔”做实证。她把小欢喜喜欢如鲜花一样抛向淑柔和孩子们的生活里，一年四季，整整的十八载。这让我开始重新阅读并定义“情书”：“暹罗虽远，心有所寄，身若比邻。家中诸事，劳你费心，待我归乡，必伴你岁岁年年”是木生的“深情”；“敬你持家有方，但切莫过于节俭，一切有我”是南枝的“大义”。这份“深情”和“大义”穿越山海成为了淑柔守护三个孩子的动力。一个真相被南枝藏了18年后，时光用色彩把悲伤描绘成了遗憾的美。人生不能只用“圆满”二字来形容，情义，更深长。情义还会让遗憾里生出新的希望。

年轻时的南枝曾提笔写下“渭南河畔木棉花盛开，像极了家乡的春天，压了一朵在信中，望你也能闻到花香……”老了的南枝坐在轮椅上却是什么也不记得了，她从满盆木棉花里捡起一朵问儿子“这是什么花”，信里那个“江海万里，心中念你”的淑柔来到她面前，她也只愁愁笑着重复说：“老了，什么也不记得了”，说着说着，却忽然问淑柔：“咸肉收到了吗？”、“好吃吗？好吃就再寄”。我一想到这个画面眼眶就会变得湿热起来。“咸肉好吃吗？好吃我就再寄”，南枝把一件事重复做了18年，成了不会忘记的习惯。她早已把淑柔的世界，长成了自己血肉里的一部分。如果“咸肉”也是南枝寄出的情书，相比现代微信里“我想你”的轻盈直白，手作咸肉或许笨拙，但它满载着的人间烟火气息，更重、更真，更深情。



藕池河烙下的胎记

张杰

胡伟供图

张杰

张杰

张杰

张杰

张杰

浑黄浑黄的，但河水一入洞庭湖就变得清澈了。我没有坐船去洞庭湖口的经历，这个疑问也就积存了好多年，直到有一年，我亲临长江三江口，才确信了我外公的说法。我那些学前启蒙的知识是根深蒂固的，好多现在还在用，用的时候总是会有一个慈爱的形象一同闪过，我想那种闪过应该就是怀念吧。

藕池河水也是冰凉冰凉的。大人们讲，藕池河的水都是长江的水，长江的水都是雪融化的水，所以是冰凉冰凉的。大人们说的没错，我也是后来成为大人了才知道，这从天上来的雪水，一路滔滔，来不及奔腾，就来到了险、奇、秀的三峡。这一路没有太多的支流，流域面积也不大，水也就很纯粹，保持了原来的温度，直到进入“九曲回肠”之地。这里有密布的河网，复杂的地形地貌，还有宽阔的流域面积和丰富的人文环境。应该说，流经到了我们这里沉淀，长江才有了后面奔腾的荡气回肠。据说，这冰凉的河水还有一种神奇的功效。夏天，用河水洗澡可以去除痒子。我的记忆里，用夏天河水泡大的我，是没长过痱子的。

藕池河是季节河。春夏季丰水，整个河流满满当当，有时水几乎与堤面相平，好像随时都会漫过来，好几次大水都到了我外婆家屋里了。丰水期，大人们忙忙碌碌，更紧张。他们没日没夜地在堤上守护

着，在堤下巡防着。他们把每一厘米的涨水，都看在眼里，把每一寸堤垸的情况，也记在心里。小时候，我听过很多漫堤倒垸的事情，大人们说的时候总是很严肃的，我们听的时候却总是有一茬没一茬的。我倒是记住了，我爷爷奶奶就是因为漫堤倒垸，才领着一家老小，从益阳到了岳阳，从草尾到了北景港，一切归零，一切又从零开始，背井离乡的艰难，我是不知道的，但我切身感受到了从零开始的艰辛。

后来，我到省城长沙工作了，听一些洞悉社会的人士讲起，湖区的人都很厉害，能吃苦耐劳也很能干，特别是很有韧劲，还指名道姓如数家珍说出一长串位高权重的家乡出来的人物。我有时在想，人不出名身不贵，人不扎堆地不名。一个小地方能出来那么多的头脸人物，自然有一方水土一方人的道理。只是这道理，讲的人没细想没说透，但像我这样，从那个环境中长大，耳濡目染走出来的人，又何尝不知道呢？那条满满当当盛满水的藕池河，不仅富饶了土地，更养育了一代又一代的人们，他们与天斗，与地斗，更与水斗，这种久而久之生长出来的顽强坚韧，写在脸上，刻在骨子里头，是藕池河水的溢出，我也就把它当作胎记一样记忆着，在生活中，在困难时，提醒一下自己。

午后的暴雨来得急，去得也快。雨脚刚收，天空便澄澈得如一块蓝玉，没有一丝云翳。走到小区门口时，几棵石榴树插入眼帘。雨后的它们，仿佛换了一副筋骨，枝干被洗得黝黑发亮，而一树树榴花，更是开得不管不顾，红得惊心动魄。

榴花照眼明

南昌

那是怎样的一种红？像一团团燃烧的火焰，又像无数只振翅欲飞的红蝶，在雨后清冽的空气里，灼灼其华。阳光照在花瓣上，每一片都像是涂了釉彩，晶莹剔透，又带着一种不容置疑的烈性。

树下，一地残红。那些被风雨打落的花瓣，零落成泥，却依然保持着最后的艳丽，像一场盛大演出后散落的华服，带着几分凄美、几分决绝，铺在湿漉漉的地面上，与青灰色的地砖形成鲜明对比。

我驻足凝望，心中忽有所动。这石榴花，开得如此热烈，又落得如此坦然。它不似春花般娇柔，也不似秋叶般萧瑟，它以一种近乎野蛮的生命力，在初夏的雨后，绽放出最耀眼的光芒。

“五月榴花照眼明”，古人诚不我欺。这明，不只是视觉上的明亮，更是心灵被这生命之红点燃后的通透与豁然。

