



从旧金山发来的生日祝福

● 赵紫名

在洛杉矶看完西班牙对阵比利时的比赛后，我直接北上旧金山去见一位老朋友——那是在我在世界杯之前就想好的计划，与一位前晚报人在北美完成会师。

邱晓峰跟我一样，都是2010年进的报社，我进了文体部，邱晓峰进了摄影部，于是我们有了很多合作机会。我最多的记忆就是，每个周末湖南湘涛队在中南大学体育场比赛的时候，我们先坐公交到火车站，然后转立珊专线直达球场，采访完比赛，我们又坐公交回到火车站，一起吃一顿沙县小吃后回报社写稿交稿。

邱晓峰来自广东江门，在广州上的大学，毕业后考入报社工作。“来报社考试前，还专门去了橘子洲和岳麓山玩，那个时候就非常喜欢长沙了。”

邱晓峰是个很低调也很勤奋的记者，还带有一点淡淡的幽默感，我们合作非常合拍，同期的小伙伴也经常找他一起出去干活。

有一段时间，邱晓峰的女朋友也到了长沙工作，两人在这里有开心的时光，也有争吵的苦恼。他讲，两人从高中就是好朋友，大学时一个在广州一个在佛山，邱晓峰一到周末就骑自行车过去见她，30公里的路程要骑三个小时，但能够一起过周末，就是非常开心的事情。

工作没过多久，邱晓峰的女朋友一家就准备移民去美国，而邱晓峰没想太多，“在一起那么久了，没理由分开”。2011年，两人在长沙领了结婚证，2012年，邱晓峰选择辞职，准备出国的事宜。

虽然很舍不得这样一位小伙伴，但邱晓峰为爱闯天涯的决心，深深地感动了我。2014年，他到了旧金山，开始了异国生活的日子，学英语、考文凭、找工作……14年的时间过去，他的家庭已经很稳定，儿子也已经5岁。

2016年，邱晓峰曾和老婆回了长沙一趟，见了我们这些老伙伴。所以，这次时隔十年后的再相遇，他非常热情，不仅到机场接我，还在两天的时间里带我看了旧金山的各种景色，吃了一些好吃的中餐，“这几年回国很少，时间也不够去长沙一趟，这次能在美国见面，真的很难得。”

邱晓峰说一毕业就进入晚报，对他来说意义特别，他学到了很多的东西，也交到了很多好朋友，“16年了，你们都还在坚持，黄启晴、宁莎鸥、洪虹都还在当记者，真的很佩服，而我的摄影技能早已忘得差不多了。”他笑着说。

两天的时间，我们聊了很多，中美差异、世界杯、家庭教育、个人变化等等等等。不得不说，时光确实在我们身上留下了很多印记，但当初建立的默契似乎并没有变化，一切就如同16年前一样。

巧合的是，这次碰面是在报社创刊70周年的节点。金门大桥边，海风非常大，我按计划让邱晓峰录了一段从海外发回国的祝福视频，他一遍就过了。“70年也是很长的时间了，作为前晚报人，祝报社生日快乐，越办越好。”

感谢世界杯，让我们时隔十年再次见面，也要感谢晚报，给了我们丰富人生经历的机会。

感谢世界杯，让我们时隔十年再次见面，也要感谢晚报，给了我们丰富人生经历的机会。

感谢世界杯，让我们时隔十年再次见面，也要感谢晚报，给了我们丰富人生经历的机会。

感谢世界杯，让我们时隔十年再次见面，也要感谢晚报，给了我们丰富人生经历的机会。

感谢世界杯，让我们时隔十年再次见面，也要感谢晚报，给了我们丰富人生经历的机会。

7月15日凌晨3时，世界杯首场半决赛开打

西法大战，提前上演的决赛？

长沙晚报7月13日旧金山讯(特派全媒体记者 赵紫名)北京时间7月15日3时，世界排名第二和第三的西班牙队与法国队将在世界杯半决赛中正面交锋，争夺一张决赛入场券。两队是本届世界杯踢到目前为止发挥最好、最稳定的球队，西班牙队主帅德拉富恩特也将这场比赛形容为“提前上演的决赛”。

西班牙坐拥心理优势

西班牙队本届比赛依靠高位压迫、快速传递和持续控球掌握比赛，虽然进攻火力上不如法国队这么猛，但是他们的防守非常牢固，目前仅在1/4决赛对阵比利时队丢1球。

作为欧洲传统豪门，两队交锋频繁。2024年欧洲杯半决赛，西班牙队以2比1力克法国队，挺进决赛并最终捧起德劳内杯。双方最近一次交手是2025年欧国联半决赛，西班牙队在一场进球大战中以5比4再度取胜。德拉富恩特以过去的两场胜利激励麾下球员：“过去两届大赛，我们均在半决赛中击败法国，是唯一做到这一点的球队。”

作为球队的当球球星，亚马尔在过去两次西法对决中表现亮眼，共打入3球。这位在半决赛前一天年满19周岁的新星，本届世界杯贡献的数据并不突出，仅在对阵沙特阿

拉伯队时打入1球，但他所在右路仍是西班牙队进攻的主攻方向。此外，亚马尔在和姆巴佩的10次交手中，8胜2负，占据心理优势。

淘汰赛阶段，替补奇兵梅里诺连续在两场打进绝杀球，帮助西班牙队战胜了葡萄牙和比利时队，面对法国队时，预计他仍会从替补席上登场，为球队做出贡献。

2008年，西班牙队先是在欧洲杯上时隔44年再度夺冠，紧接着2010年世界杯上成功加冕。目前这一支西班牙队已经做到了先拿欧洲杯的冠军，距离世界杯冠军也只剩下最后两场胜利。

法国阵容迎来升级

尽管法国队在近两次关键交手中均负于西班牙队，但近两年来该队已完成阵容升级。一方面，姆巴佩作为队长表现越来越成熟，而且在国家队比赛中投入度极高，本届比赛已经打入8球并有3次助攻。

另一方面，在姆巴佩身后的奥利塞、登贝莱和杜埃配合默契，其中奥利塞和杜埃均是在2024年9月之后才首次代表法国队出场。经过一年多的磨合，德尚已将这支法国队的进攻体系调教得相当成熟，球队目前是一共打进了16粒进球领跑总进球榜，展现出了强大的进攻火力。

或许是被豪华进攻线的光芒所掩盖，其实法国队的防守能力同样不可小觑。本届

世界杯此前六场比赛，法国队仅失两球，进入淘汰赛后三战均保持零封。

法国队已经连续3届世界杯闯入四强，延续着近年来在大赛中的惊人稳定性。这支法国队最可怕之处就在于，总能在转瞬之间把对手的一次失误变成致命一击。

半决赛当天(当地时间7月14日)恰逢法国国庆日，法国总统马克龙已表示，如果法国队晋级决赛，他将亲临现场助威，这对于全队来说也是额外的激励。

一边是控制和体系，一边是速度和效率，不同的足球哲学正面碰撞，到底是“斗牛士”三连杀，还是“高卢雄鸡”连续三届杀进决赛，悬念即将揭晓。

健康

三伏贴并非哪都能贴、谁都会贴

长沙新规要求非医疗机构不得开展此类服务 是否贴三伏贴应由医生辨证论治

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

7月15日将进入三伏天。老人贴上缓解老寒腿、年轻人贴上调理体质，还有家长带着孩子去贴……近年来，“贴三伏贴”越来越成为长沙人盛夏的一种“仪式感”，也是长沙市民“冬病夏治”的保留项目。于是，一些养生馆、美容院、药店甚至保健场所纷纷推出三伏贴服务，让不少人误以为“三伏贴不过是随便贴一贴”的养生项目。对此，长沙市卫生健康委近期印发了《关于加强冬病夏治穴位贴敷备案管理的通知》，强调规范诊疗与辨证施治，并明确要求：三伏贴属于医疗行为，养生馆、美容院、药店、保健场所等非医疗机构，一律不得开展此类服务。三伏贴适用于哪些人群？有何禁忌症？湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)专家为大家进行解答。

药科学技术进步奖和国家发明专利。其贴敷药物处方，由专家在古方的基础上创新而成，经过不断发展和改进，在药物的采集、精选、干燥、磨粉、灭菌、炒制、质检、试用等十几道工序上精益求精，从而保证贴敷用药的安全性。

除了三伏贴，目前各正规医院还提供三伏灸、三伏针、督脉灸、三伏推拿等多种特色服务，满足老百姓冬病夏治的需求。

真正的冬病夏治，要把“贴、养”结合起来

湖南省名中医、湖南三伏贴疗法开拓者、湖南中医药大学第二附属医院儿科教授刘贵云介绍，20世纪80年代，在儿科门诊中，不少患有哮喘、反复咳嗽等疾病的孩子，一听到打针、吃药就哭闹，家长也十分心疼。于是她开始思考，有没有一种孩子更容易接受又能发挥中医特色优势的治疗方法？1981年起，她开始探索中医外治法在儿科的应用，将配制好的中药研磨成粉，以姜汁调制成药饼，贴敷于特定穴位，希望通过穴位与药物的共同作用达到治疗疾病的目的。

第一个受益者，是一名长期受哮喘困扰的小女孩。孩子辗转就医，久治不愈，尝试贴敷治疗后症状明显改善，家长专程到医院向刘贵云表达谢意。这次成功的尝试，坚定了她继续深入研究穴位敷贴疗法的信心。此后，她带领团队不断优化药物配伍、调整药物比例、改进制作工艺，逐渐发现小儿哮喘等呼吸系统疾病多在秋冬季反复发作，而夏季尤其是三伏天人体阳气最盛，此时进行穴位贴敷，更有利于扶

助正气、减少冬季发病。

基于这一认识，20世纪80年代后期，该院正式推出“冬病夏治敷贴疗法”。“夏日神奇一贴，保得一冬平安”，成为许多长沙市民耳熟能详的一句口头禅。

刘贵云介绍，对于儿童而言，中医认为“肺常不足、脾常不足”，机体尚处于生长发育阶段，可塑性较强，是“冬病夏治”的重要人群。反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘缓解期、体虚易感等患儿，在医生辨证指导下进行规范贴敷，有助于扶助阳气、增强体质，为秋冬健康打下基础。

但要注意，三伏贴只是“冬病夏治”的重要组成部分，并不是“贴了就万事大吉”。除了在专业医生指导下规范开展三伏贴治疗外，家长更要帮助孩子养成良好的生活习惯，比如要避免长期待在低温空调环境中，少食生冷冰饮和高糖零食，保证充足睡眠，坚持适量户外活动，让阳气得以生发。

“真正的冬病夏治，不只是贴一张三伏贴，更重要的是顺应四时、调养体质，把‘贴’与‘养’结合起来。”刘贵云说。

三伏贴并非人人适合，主要适用于六类人群

熊暑霖表示，三伏贴主要适用于虚寒体质、阳气不足的人群，并非人人适合。经医生辨证后，以下人群通常可考虑贴敷调理——

呼吸系统疾病患者。慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等患者，以及易反复呼吸道

感染、免疫力低下的人群。

消化系统疾病患者。慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性肠炎、消化不良、腹泻、便秘等脾胃虚弱、虚寒性胃肠疾病患者。

骨关节疾病患者。风湿性关节炎、类风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、骨性关节炎等风湿寒邪所致的关节疼痛、活动不便者。

妇科疾病患者。宫寒不孕、痛经、月经不调、慢性盆腔炎、产后身痛、更年期综合征等属寒凝血瘀、气血虚弱的女性患者。

亚健康人群。长期疲劳乏力、精神不振、睡眠质量差、容易感冒、免疫力低下、怕冷怕风等体质虚弱者，以及需要调理体质、预防疾病的人群。

儿童患者。支气管哮喘、咳嗽、变异性哮喘、喘息性支气管炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、反复呼吸道感染、疳积、厌食、遗尿、汗证、夜啼、腹痛腹泻(寒性、虚性为宜)、生长发育迟缓等患儿。

需要注意的是，急性感染发热期、贴敷部位皮肤破损、对胶布或贴敷药物过敏、孕妇等人群，不宜自行贴敷，应由专业医生评估。

成人一般贴敷约60分钟，12岁以下儿童约30分钟，如出现明显灼热、瘙痒等不适，应及时取下。贴敷期间宜清淡饮食，少食生冷、辛辣、海鲜等刺激性食物。去除药物6小时后可洗温水澡，不宜游泳或洗冷水浴。此外，是否适合贴敷、贴哪些穴位、贴多久，应以医生辨证和现场医嘱为准。

盛夏不能一味贪凉
严防“人造寒湿”入侵

长沙晚报7月13日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 肖学华)盛夏来临，大多数人解暑降温就是吹空调、吃冷饮、喝凉茶。湖南省名中医、湖南中医药大学第一附属医院内科主任医师程丑夫表示，在传统中医视角里，这些恰恰是养生最大的误区。盛夏时节，天地阳气蒸腾，热浪滚滚，看似是全年最热的时候，其实人体内部阳气最易耗散，暗藏虚寒危机。夏季养生的重中之重，并不是一味贪凉，而是守护体内珍贵真阳，严防人造寒湿入侵。

“古人夏日养生，顺应天时，日出而作、日落而息，充分接受日光滋养。而现代人彻底打破了自然节律，制造出无处不在的人造寒湿，一点点耗空身体本源阳气。”程丑夫表示，很多人白天大部分时间身处空调房，低温冷气直扑肌肤、侵入毛孔。本该张开散热、排毒的毛孔，被冷气强行闭合，体表阳气却被不断消耗，只为对抗外界寒凉。寒湿之气顺势滞留肌肤、经络，无法排出体外。

身体外受空调寒气温侵袭，内里还要承受各类寒凉食物的损伤。暑热难耐时，冰饮料、冰西瓜、冰棒、冰镇甜品成为日常，再加上人们常喝的绿豆汤、绿茶等寒性解暑食材，这样多重寒凉叠加，直击本就虚弱的脾胃，损伤脾阳，违背了“夏吃姜、温脾胃、御寒湿”的养生古训。

民间流传千年的养生古训“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，正是精准对应了四季阴阳消长的人体规律，是老祖宗顺应天时的极简养生食疗。冬天天地阳气内敛，不易外耗，人体脏腑阳气充足，内里偏热，容易积食积热。萝卜性凉下气、消食化积、清解内热，刚好可以疏导体内郁热，通透脏腑气机。而夏天恰恰相反，外热内虚，阳气浮于体表，脾胃虚寒、内里阳气不足，最易被寒湿侵袭。生姜性温味辛，归脾胃经，能温中散寒、健脾暖胃，因此夏季适量吃姜，刚好可以补足脾胃亏虚的内里真阳，驱散不经意间侵入脏腑的寒湿，化解空调、冷饮带来的寒凉损伤，平衡“外热内寒”的体质伤害。

很多人夏季拼命吃养生补品、温补食材，却依旧体质虚弱、精神萎靡，根源就在于只知“补阳”，不知“守阳”。一边进补，一边持续耗散，再多滋补也无济于事。而“夏吃姜”之所以经典，就是以极简的方式守住脾胃真阳，杜绝寒湿内生，是最高效的“不耗养阳”。

程丑夫认为，盛夏暑气越盛，越要警惕人造寒湿的暗伤。夏季养生无需刻意大补，核心就两件事：杜绝寒湿入侵，守住自身真阳。遵循“冬吃萝卜夏吃姜”的古训，顺势调护，便是夏季养生的关键。同时，要少吹低温空调，避免冷风直吹头部、颈肩、腰腹；少吃冰镇寒凉食物，替代生冷解暑的方式，选择温水、常温淡茶温和润燥；日常适量吃些生姜，温中健脾、驱散内寒，平衡夏日内虚之态。此外，还要规律作息、不熬夜、少耗神，减少阳气的无谓消耗。日常适度运动、微微出汗，顺应天时开窗透气，让身体真正“热透”，排出陈年寒湿。

扫描二维码
看“勇闯美加墨”
精彩专题7月15日 星期三
03:00 世界杯半决赛
法国—西班牙 CCTV5

三湘名医在线



三伏贴应辨证论治，不是“到哪里都能贴”

很多人觉得，三伏贴就是一块药膏贴在穴位上。“这纯粹是一种误解。”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、主任医师熊暑霖表示，长沙三伏贴今年迎来新规，这意味着，三伏贴不是“到哪里都能贴”，更不是“谁都会贴”。

贴之前，要先辨证，医生需要根据患者的年龄、体质、病情、寒热虚实等进行中医辨证，判断是否适合贴敷。贴哪里，要辨穴，同样是鼻炎、咳嗽，穴位组合可能因人而异；同一种疾病，不同年龄、不同体质的人，贴敷方案也不相同；贴什么，要辨药，药物配伍、剂量、刺激强度、贴敷时间，都需要根据个体情况调整，并不是“一张药贴适合所有人”。

正因为如此，新规明确要求：医疗机构须具备相应中医诊疗资质；三伏贴处方须由主治医师及以上中医类别执业医师制定；操作人员须经过专业培训和年度考核；医疗机构、处方、操作人员均须备案管理；坚持辨证论治、规范操作，严禁夸大疗效、扩大适应症。这些规定，并不是增加门槛，而是让三伏贴真正回归医疗本质。

“这些要求，其实并不是‘新标准’。”熊暑霖介绍，作为湖南省首家开展冬病夏治穴位贴敷的医疗机构，湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)自20世纪80年代起，持续开展三伏贴诊疗工作，至今已有40余年临床经验。医院的三伏贴项目，曾荣获湖南省中医



漫画何朝霞

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/刘芳