

“我为家乡写足联”文化活动开启趣味足球文化挑战,长沙出上联静待全省来攻擂

国际足联 VS 湘超“足联”哪家强?

长沙晚报8月6日讯(全媒体记者 胡兆红 郑湘平)2026赛季“湘超”联赛战鼓敲响,全省14支市州代表队将展开共计104场激烈角逐,绿茵场上各支队伍为城市荣誉奋力拼搏。赛场之外,一场融合足球热血与湖湘文脉的文化互动同步开启,本报策划推出的“我为家乡写足联,等你来擂!”主题活动正式亮相,长沙率先抛出上联,面向全省征集下联,以一副对联为家乡打造一张文化身份证,让足球运动与地域文化双向奔赴、趣味出圈。

本届“湘超”联赛汇聚湖南14个市州足球力量,百场赛事点燃三湘大地足球热情,长沙队也在赛场上奋勇冲锋,捍卫卫星城足球荣光。跳出足球场,如何让更多人读懂城市底蕴,让赛事不止于竞技比拼?本次活动给出新的答案:以传统对联为载体,把山水风物、城市品格、人文故事凝练成文字,让每一座城市都拥有专属的文化表达,让看球的热血与写联的雅趣撞个满怀。



火热的长沙球迷。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄

星城挥毫,上联写出长沙山河烟火

活动首发长沙上联,文辞恢弘又接地气,将长沙的山形胜、历史底蕴、城市精神尽收眼底——长为天下先,脚定乾坤,自主沉浮凭啸傲。看湘江北去,浪击三千;岳麓西来,翠屏七二。且趁此绿茵逐鹿,赤帜凌空,何妨潇洒走一回。尤喜那白沙澄澈,古阁巍峨,橘子葱茏,妙高蓊郁。莫辜负满城诗画,十里繁华,百种风情,万家烟火。

整副上联,起笔便扣住长沙城市精神。“长为天下先,脚定乾坤”,将长沙人深植血脉的争先品格与足球运动巧妙结合。不同于大家熟知的“敢为天下先”,活动主创解读,“敢”是一

时之勇,而“长”代表日久天长,长沙人不止敢于争先,更追求长久争先、长于争先,是刻进城市骨血持续奋进的气质,脚下绿茵场上的拼抢,正是这份精神最鲜活的现实写照。

联文铺展开长沙的地理骨架:湘江北去浪涛奔涌,岳麓七十二峰翠色如屏,山水洲城的天然画卷跃然纸上。“且趁此绿茵逐鹿,赤帜凌空,何妨潇洒走一回”,又把“湘超”赛场的沸腾氛围拉进文字。足球赛事点燃城市狂欢,也邀约八方球迷来看球、逛星城,感受长沙烟火。

字句之间,不止描摹风光,更深挖城市精神密码。白沙井清泉代代流淌,见证长沙人的坚韧;天

心阁历经战火屡毁屡建,镌刻不屈风骨;橘子洲头,承载一代代人的理想与担当;妙高峰城南书院,流传经世致用的求索之风。四处地标,串联起长沙“心忧天下、敢为人先”的精神内核。“湘超”赛场之上永不言弃的拼搏,正是这片土地千百年来不肯认输精神的当代延续。

联文末尾,铺陈出一幅鲜活的长沙生活图景。满城诗画,是山水馈赠;十里繁华,是市井烟火;百种风情,藏在街巷美食与潮玩烟火;万家灯火,湘江两岸灯火交映,城市的温柔尽数铺展。整副上联,写尽长沙的山河、历史、热血与烟火人间,藏着一整座城市的浪漫与底气。

全城开“擂”,等你来接下联“炫”家乡

“擂”,是地道长沙方言,意为猛搞、硬干、一同冲锋。足球赛场拼抢对抗是“擂”,字字推敲打磨对联是“擂”,发动全省民众为家乡发声造势同样是“擂”。本次活动不设高下评判,只重一腔乡土深情,面向湖南14个市州敞开创作大门。

参与方式分为两类,其一为对下联,参与者参照长沙上联的格律、气韵,落笔书写自己家乡的山川风物、人文底蕴;其二为转发扩散,邀约更多人参与,让湖南每一座城市的故事,都借对联被看见、被读懂。

足球的赛场有胜负,但家乡的文化没有高低。每一座城市,都自有风华与故事,都值得专属的一副对联。长沙已经交出答卷,余下的空白,等待全省各地群众落笔续写。

据了解,活动将在社交平台评论区开放征集通道,广大网友可以直接留下创作的下联,也可以转发@家乡亲友,共同参与这场属于三湘大地的文化“擂台”。以一副联记一座城,抒一腔热血,当足球的呐喊遇上笔墨的风骨,湘超的赛场,也将成为湖湘文化展示的崭新舞台。

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/刘芳

盛夏痛风高发,控稳尿酸可减少复发

此病高发与高温脱水、饮食结构改变、关节受凉等因素相关

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李冰 陈安妮

盛夏痛风高发,专家分析其原因,主要与高温脱水、饮食结构改变、关节受凉等因素相关。长期痛风未规范治疗发展成痛风石,患者的日常活动受到严重影响。临床常有患者咨询,痛风石出现后一定要手术吗?清除痛风石是不是意味着痛风已经治愈?减少痛风的复发风险,日常应注意什么?对此,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤四科主任、副主任医师李娟进行了解答。

痛风未规范治疗 形成痛风石影响正常行走

“原来连走路都疼得钻心,现在脚轻松多了!”市民高先生近日通过针刀镜微创技术,摆脱了长期受痛风石困扰的问题,其关节功能得到恢复。

李娟解释,痛风是由尿酸代谢异常引起的疾病。当血尿酸长期控制不佳时,尿酸盐结晶会逐渐沉积在关节及周围软组织中,最终形成痛风石。随着病程进展,痛风石不仅会导致关节反复红肿、疼痛,还可能引起关节畸形、活动受限,严重时甚至出现皮肤破溃、感染等并发症。

高先生因长期痛风未进行规范管理,左踝部逐渐形成明显肿块,入院时可见左外踝处肿胀突出,局部皮肤紧绷发亮,行走时疼痛明显,日常活动受到严重影响。

经检查,医生诊断其为巨大痛风石形成,并伴有周围组织炎症反应。结合患者病情,医疗团队为高先生采用针刀镜微创技术进行治疗。术中,医生在局部麻醉下建立微小操作通道,通过针刀镜系统进入病变区域;借助高清可视化设备,精准探查痛风石与周围组织关系,逐步清除沉积的尿酸盐结晶及炎性组织,同时最大程度保护正常组织结构。术后,患者恢复良好。

漫画/余宁山



高温环境下脱水是痛风发作的重要诱因

李娟介绍,痛风是一种代谢性疾病,因体内尿酸过高导致尿酸盐结晶沉积在关节、肾脏等部位引发的。痛风主要包括急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风性慢性关节炎、尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石、关节残疾、肾功能衰竭等症。

夏季痛风为何高发?与高温脱水、饮食结构改变、关节受凉等因素相关。

盛夏身体水分流失快。夏季气温高,人体出汗量显著增加,若未及时补充水分,会导致尿液生成减少,尿酸排泄效率降低。血液浓缩会使血尿酸水平升高,尿酸盐结晶更易在关节沉积诱发炎症。研究显示,高温环境下的脱水,是痛风发作的重要诱因。

夏季饮食习惯风险高。夏季烧烤、海鲜、动物内脏等高嘌呤食物摄入

增多,代谢后产生大量尿酸。啤酒及含糖饮料是常见消暑饮品,酒精会抑制肾脏排泄尿酸,果糖则加速嘌呤分解。可见,酒精是夏季痛风高发最常见的诱因之一。

空调环境温度差大。天太热,长时间处于冷空调房内,关节局部温度骤降,尿酸盐溶解度下降,促使微结晶析出沉积在关节。室内外温差大以及夜间贪凉等,导致四肢末端受凉,是夜间突发痛风的常见诱因。

患上痛风若不规范治疗,会进展成痛风石,又称痛风结节,是谷氨酰胺尿酸盐在皮下聚集形成的结晶。痛风石可造成痛性的覆盖皮肤的结节,常见于第一跖趾关节(大脚趾根部),多发于耳轮、手指、手腕、肘及膝关节等处。少数严重病例可出现在鼻软骨、声带,甚至心脏瓣膜和肾脏。

痛风石出现后要不要手术 应由医生综合评估

不少患者认为,只要坚持吃药,痛风石就会自行消失。事实上,是否需要手术或微创治疗,应根据具体情况由医生来综合评估。

李娟介绍,出现这些情况时,应及时到专科就诊:痛风石持续增大,影响关节活动;反复诱发关节疼痛发作;局部皮肤变薄、发红,存在破溃风险;已出现感染、溃疡等并发症;导致关节畸形或功能障碍。对于符合条件的患者,微创治疗能有效清除病灶、改善功能,为后续康复创造良好条件。

痛风石的外观特征,大小不一,小的像芝麻粒,大的如鸡蛋,摸起来有砂砾感。透过皮肤有时能看到黄白色或乳白色的晶体,若皮肤变薄

溃破,会流出白色粉笔屑样的尿酸盐结晶物,且经久不愈。痛风石早期可能仅为皮下硬结,无明显疼痛;随着增大,会导致关节持续肿胀、僵硬、畸形,甚至功能丧失。若长期不治疗,可能导致关节软骨和骨骼的进行性破坏。

降尿酸疗法是管理痛风石的主要手段。体积较小、未引起症状的痛风石,通过坚持服用降尿酸药物,使血尿酸长期稳定在较低水平,可促进其缓慢溶解。但巨大的痛风石或已造成关节畸形的,通常无法完全自行消除,需手术干预,手术方式包括痛风石剔除术和关节清术,但术后仍需严格控制血尿酸,以防复发。

减少痛风复发,需长期稳定控制血尿酸水平

李娟提醒,痛风石只是长期高尿酸状态造成的结果,清除痛风石并不意味着痛风已经治愈。要减少痛风复发风险,还需坚持规范化管理。

一是坚持降尿酸治疗,在医生指导下规范用药,长期稳定控制血尿酸水平。

二是调整生活方式,减少高嘌呤食物摄入,如动物内脏、浓肉汤、海鲜等,增加蔬菜水果比例;避免饮酒,特别是啤酒和白酒,酒精会增加痛风发病率;减少高果糖饮料摄入,果糖会升高血尿酸水平。

三是养成良好生活习惯,适量运动,控制体重、多饮水,促进尿酸排泄。每日饮水量建议在2000毫

升以上,以稀释尿液中的尿酸浓度;选择散步、游泳、打太极拳等低强度运动,避免剧烈运动诱发痛风发作。

四是注意日常护理,保持受累关节清洁,穿着宽松鞋袜避免挤压。

五是定期复查,建议每3至6个月复查血尿酸、肝肾功能。若痛风石出现红肿、破溃,应及时就医,医生会根据患者的血尿酸水平及时调整治疗方案。

李娟表示,随着微创技术的发展,越来越多痛风患者能够通过创伤更小、恢复更快的治疗方式缓解病痛。但对于痛风而言,治疗与管理同样重要。只有将规范治疗与长期健康管理结合起来,才能真正远离痛风反复发作的困扰。

尿酸高,一定是痛风吗?

尿酸化验单的解读,不能只看单一数值

长沙晚报8月6日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨恬)近日,不少人到医院就诊询问:体检查出血尿酸数值480微摩尔/升($\mu\text{mol/L}$),身体没有任何不适,需要治疗吗?大脚趾红肿剧痛,疑似痛风发作,但尿酸指标完全正常,这是怎么回事?长沙市第四医院检验科(输血科)主任、主任医师张华明提醒,并非尿酸高就一定会痛风,尿酸正常就绝对安全。尿酸化验单的解读,不能只看单一数值。

尿酸是人体嘌呤代谢的终产物,来源于人体细胞代谢及日常饮食摄入,主要依靠肾脏(约2/3)和肠道(约1/3)排出体外,肾脏排泄能力是决定尿酸高低的核心因素。尿酸拥有双重作用:存在于血浆中时,是优质抗氧化剂,可清除自由基,保护血管与神经系统;数值超标,渗入细胞或析出结晶时,会诱发炎症反应,损伤身体。

临床将血尿酸数值——男性 >420 微摩尔/升、女性 >360 微摩尔/升定义为高尿酸血症。尿酸异常,多数患者无明显症状,但长期超标会牵连全身;痛风,多见于大脚趾、踝、膝突然红肿热痛,常在夜间发作;肾脏损伤,尿酸过高时易形成肾结石,长期超标还可能损伤肾功能;代谢综合征,常与肥胖、胰岛素抵抗、脂肪肝、血脂异常并存;还可能与高血压、慢性肾病、房颤等疾病相关。

血尿酸像身体健康的一盏“提示灯”,有5个误区一定要避开。

尿酸高等于痛风?尿酸高只说明患病风险增加,不

等于已痛风,确诊痛风要结合临床症状、关节液结晶检查综合判断。

痛风发作,尿酸一定高?痛风急性期尿酸会一过性下降,“发作当天正常”不能排除痛风,需症状缓解后复查。

尿酸高是因为海鲜吃多了?含糖饮料、果糖、酒精、身体脱水、剧烈运动,以及部分利尿剂和降压药,也会升高尿酸。

尿酸越低越好?尿酸与健康风险呈U形关系,尿酸过低提示营养不良、身体过多消耗,尿酸过高、过低均不利于健康。

参考范围就是治疗标准?化验单上“参考范围”只是实验室范围,痛风患者的治疗目标是 360 微摩尔/升以下,无症状者切勿自行买药,也别擅自停用慢病药物。

“科学控制尿酸,要做好日常管理。”张华明提醒大家注意6个方面。

健康饮食:少吃动物内脏、浓肉汤和高嘌呤海鲜;严格控制含糖饮料、果汁和酒;多吃新鲜蔬菜、低脂奶。

多喝水:心肾功能正常者,每天饮水2000毫升以上,促进尿酸排泄、预防结石。

控制体重:选择温和规律的运动,避免剧烈运动,避免身体脱水诱发尿酸升高。

定期监测:不依赖单次检查结果,定期复查,跟踪尿酸数值变化趋势。

规范用药:无症状高尿酸血症者不要盲目吃药,需治疗者遵医嘱规律用药,不得擅自停药、改药。

管理慢病:同步关注血压、血糖、血脂和肾功能。