



沈柏屹(中)在比赛中传球。

“湘超”各队长沙籍球员集结，省运会成年组男足比赛剑指冠军

长沙伢子为家乡而战

长沙晚报8月15日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)8月15日下午，湖南省第十五届运动会男子足球成人组小组赛比赛结束，长沙队3比0击败东道主益阳队，以两战一胜一平的成绩，获得小组第一晋级淘汰赛。

在小组赛的两场比赛中，有一些在“湘超”联赛中耳熟能详的名字代表长沙队出场比赛：张华越、夏宇、熊誉凯、谢翔宇、欧阳昊逸……这些“湘超”其他队的队员，其实是地地道道的长沙伢子。在省运会期间，他们回乡作战，和“湘超”长沙队的邓子豪、王博、杨帆、黄毅、谭想、林泽浩、孙睿、沈柏屹等球员一起，立志为家乡拿到冠军。

省运会变“湘超群英会”

8月13日起，省运会男足U18组、成年组双线开战，8月18日，两块金牌将同日揭晓。跟往届省运会最大的不同是，得益于这两年“湘超”联赛的火热，今年大部分市州代表队基本就是以“湘超”队伍为班底组建的。成年组中，“湘超”球员占比超过50%。

长沙市成年组男足大名单中，就包含多名

“湘超”长沙队的队员，比如邓子豪、王博、杨帆、黄毅、谭想、林泽浩、沈柏屹、肖子健、孙睿。由于不少长沙籍球员分散到了全省各支队伍参加“湘超”联赛，省运会一开打，他们又分别从各自效力的“湘超”队伍“回流”长沙，重新披上家乡战袍，比如永州队张华越、衡阳队夏宇、株洲队吴笛、张家界队熊誉凯、益阳队谢翔宇、怀化队欧阳昊逸、娄底队王昊泽。

这其中，最出名的当属永州队队长张华越，联赛里他是永州队的“定海神针”，去年还曾带领永州队勇夺“湘超”冠军。这两年“湘超”的比赛，他已经三次对阵过家乡球队长沙队，不论胜负，还是有些复杂的情感沉淀在心里。

今年和长沙队的“湘超”揭幕战上，张华越在一次争抢中意外受伤，眉骨缝合20余针，他也因此缺席了第二轮的比赛，第三轮永州队主场对阵株洲队的比赛，张华越带伤复出，在下半场踢了一段时间。

“湘超”第三轮结束后进入间歇期，省运会的足球比赛接档，随着各队省运会大名单一出，大家赫然发现张华越在长沙队的名单里。有球迷表示，“越队带伤也要为家乡出战，可见

赤诚之心。”“20天前还在对面拼抢对抗，到了省运会就要站到同一边踢配合了。”

回家作战，就是要拿冠军

省运会成年组男足比赛有12支队伍参加，分为四组，每组三支队伍。每组出线两支队伍，进行交叉淘汰赛直至决出最后的冠军。

根据赛程，长沙队在14日、15日的两场比赛中分别对阵邵阳队和益阳队。两天的比赛里，夏宇是铁打不动的右后卫，熊誉凯、欧阳昊逸都有首发出场的经历，谢翔宇、张华越分别有替补出场，为球队做出贡献。最终，长沙队先是2比2战平邵阳队(点球大战4比3获胜)，随后是3比0击败益阳队，以小组第一的成绩晋级淘汰赛，朝着卫冕的目标继续前进。

14日的比赛，张华越并没有出场，到了15日对阵益阳，头顶还缠着细带的他在下半场出场，站在中后卫的位置上，表现非常稳定。“能够上场比赛还是很开心的，希望可以在省运会赛场上，为长沙队多出一份力量。”对于自己的伤势，张华越表示拆完线已经一周了，“比赛的话还是会受一点影响，出了汗伤口还是有一点疼。”



对阵益阳队的比赛中，长沙队队员庆祝进球。

均为组委会供图



扫码看短视频
长沙队小组第一晋级淘汰赛

“再次回到长沙队，还是倍感亲切，因为有很多很熟悉的队友。然后也希望我们家乡的父老乡亲们，给我们省运会长沙队多多支持。”据张华越介绍，这已经是他连续第三届代表长沙市参加省运会成年组男足的比赛，“前两次都拿到了冠军，这一次的目标当然也还是冠军，但是我们会重视、尊重每一个对手，然后一场场球去拼。”

对于“湘超”后续的比赛，张华越说永州队会向长沙队学习，“长沙永远是我们的老大哥，希望我们‘湘超’永州队可以早日从低谷中走出来，重新走上胜利的轨道。”



健康

“秋老虎”持续，溺水事故仍有发生，医生提醒——

溺水者救上岸后，根据不同情况科学施救

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

眼下湖南依旧处于三伏天，“秋老虎”持续，戏水纳凉成为孩子们喜爱的消暑方式之一。尽管防溺水教育从未间断，但意外还是偶有发生。据统计，溺水是我国1至14岁儿童非正常死亡的“头号杀手”，暑期更是溺水事件高发期。如何预防溺水？发生溺水事件后如何科学处理？记者请专家为市民支招。

儿童溺水后，要立即开展现场急救

近日，长沙市第四医院急诊急救中心电话突然响起：“月亮岛某游泳池有儿童溺水，情况危急！”120急救车赶到后，救生员正在对一名溺水儿童实施胸外心脏按压，孩子口鼻处可见明显呕吐物，随车医护人员立即上前展开救援。

此时，孩子的颈动脉搏动已经消失，呼吸微弱。经过医护人员3分钟的规范急救操作，孩子终于成功恢复自主呼吸，颈动脉搏动恢复。随后，医护人员将孩子转移至120救护车上，送至长沙市第四医院急诊急救中心。在该院多学科专家的接力救治下，溺水儿童的生命体征和氧合状态逐渐趋于平稳。

长沙市第四医院急诊急救中心主任医师胡赛说，溺水是中小學生意外死亡的“头号杀手”，儿童落水后，4分钟内便会意识丧失，6至10分钟就可能造成不可逆脑损伤甚至死亡。因此，现场急救容不得丝毫迟疑。

发生溺水时，要屏住呼吸放松全身

胡赛介绍，溺水是指人淹没于水或其他液体中，反射性引起喉痉挛或呼吸障碍，引起窒息和缺氧，使机体处于危急状态。

如果不幸发生溺水，最重要的是屏住呼吸、放松全身，去除身上重物，才能保存更多的体力。若身体沉入水中，落水者应立即双臂掌心向下，从身体两侧类似鸟类飞翔动作顺势向下划水，同时双足类似爬楼梯动作用力交替向下蹬水；当身体上浮时，应冷静地采取头向后仰、面向上方的姿势，争取先将口鼻露出水面；一旦露

出水面，立即呼吸，此时呼气要浅，吸气宜深，尽可能使自己的身体浮于水面，同时大声呼救，踩水避免身体再次下沉。

若游泳过程中出现抽筋，应如何自救？胡赛表示，抽筋是肌肉痉挛性收缩，在游泳时发生肌肉痉挛性收缩时要保持镇静，停止游动，仰面浮在水面上，并且依据不同的部位采取不同方法自救。

腓肠肌或足趾：身体呈仰卧姿势，用手紧握患肢足趾并用力向上拉，使发生痉挛的下肢伸直，并用另侧下肢踩水，用另一侧上肢划水，帮助身体上浮。

大腿：弯曲发生肌肉痉挛性收缩的大腿，使其与身体呈直角并同时弯曲膝关节；用双手抱小腿，用力使其贴服大腿上并做震颤动作，随即向前伸直。

腹直肌：腹直肌抽筋即腹部(胃部)处抽筋，弯曲下肢靠近腹部，用手抱膝，随即向前伸直。

手指：将手握成拳头，然后用力张开，张开后再紧握拳。

手掌：用另一侧手掌将患侧手掌用力压向背侧并做震颤动作。

前臂：将手握成拳头并尽量曲肘，然后再用力伸开。

溺水者被救上岸后，采取不同急救措施

遇到溺水者，应该如何施救？胡赛提醒，所有施救者必须明确，自身安全必须放在首位。遇到有人溺水，第一时间要大声呼叫，找他人一起帮忙，并拨打110、120。同时，要寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等，或者寻找竹竿、树枝等递给落水者，也可以把衣服打成绳结抛给落水者，千万不能手拉手施救。

需要提醒的是，下水施救者需从溺水者背后施救。万一施救过程中被溺水者缠住，应设法摆脱。溺水者此时为吸气，必定踩于施救者肩上，可趁此机会顶住溺水者数秒使其头部露出水面，顺畅换气。“因为水情不同，水下可能有很多未知因素，不推荐非专业人员下水。”胡赛说。

溺水者被救上岸后，根据情况给予不同的急救措施：若溺水者神志清醒、有呼吸有脉搏，应呼叫120，等待救援人员到来或将溺水者送医院观察；若溺水者昏迷(呼叫无反应)、有呼吸有脉搏，应呼叫120，清理溺水者口鼻异物，稳定侧卧位，等待救援人员到来，同时密切观察其呼吸脉搏情

况，必要时采取心肺复苏措施；若溺水者昏迷，无呼吸，脉搏微弱，此时给予开放气道、人工呼吸，溺水者脉搏、心跳可迅速增强，待恢复呼吸后，可侧卧位，等待救援人员到来；若溺水者昏迷，无呼吸无脉搏，应立刻清理口鼻异物，采用传统的心肺复苏急救顺序，即开放气道、人工呼吸、胸外按压，同时呼叫120，并持续复苏至溺水者呼吸脉搏恢复或救援人员到达。

由于溺水的根本机制是缺氧，因此人工呼吸非常重要。对溺水者进行心肺复苏，首先是开放气道，然后进行5次人工呼吸，再进行胸外按压30次，随后进行2次人工呼吸，继之30次胸外按压，重复循环。

值得注意的是，救治溺水者，不需要控水。对于清醒的溺水者或者昏迷但是呼吸脉搏尚存者，其溺水时间比较短，肺内未吸入水或者仅吸入很少水，没必要控水。因为控水过程中可能导致胃内容物排出，反而增加误吸风险；对于溺水心跳骤停者，控水造成心肺复苏延误，同样增加误吸风险。

预防溺水事故，游泳时要做到六点

胡赛表示，为了确保游泳安全，防止溺水事故发生，必须做到以下六点：

不在海边、河边、江边、水库边、水沟边玩耍、追赶，以防滑入水中；

选择合适的游泳场所，不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，尤其是青少年儿童，必须有大人的陪同并带好救生圈；

了解自身的身体状况，四肢易抽筋者不宜参加游泳，尤其不要到深水区游泳；

下水前要做好准备，先活动活动身体，如果水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；

在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救；

发现有人落水后，不要盲目下水施救。



中南传媒携众多精品出版物亮相上海书展 湖湘文化借书香走向更远

长沙晚报全媒体记者 王佳怡

书香为媒，文脉相连。8月12日至18日，2026上海书展暨“书香中国”上海周举行，来自全国各地的出版机构和品牌汇聚上海，共赴阅读盛会。

湘版好书亮相，展现出版湘军实力

作为全国出版业的重要力量，中南传媒此次携众多精品出版物亮相上海书展，涵盖政治、经济、历史、文化、少儿等多个领域，呈现湖南出版的内容积淀与创新活力。

其中，湖南人民出版社携200余种精品图书和特色文创参展，多类主题出版、人文社科和文学作品受到关注。围绕革命历史与青年成长主题，《恰同学少年》《风华正茂》

来自湖南的出版力量以书为媒、以文会友。中南传媒组织旗下9家出版机构参展，精选2800余种湘版好书、50余种特色文创亮相，并策划15场主题活动，以出版为媒、以阅读为桥，让湖湘文化在更大舞台上展现魅力。

等作品，以新的叙事方式展现革命先辈的青春岁月，让厚重历史更加鲜活可感。

历史文化类作品同样展现出湖湘出版的深耕力量。《望山河》《漫画里的抗战》等作品，通过不同表达方式讲述历史故事，让读者在阅读中感受时代变迁与文化遗产。从一本本湘版好书，到一项项主题出版成果，长沙出版力量正在不断拓展文化表达边界。

湖湘文化借书香走向更远

书展不仅是图书展示的平台，也是文化交流的重要窗口。此次上海书展，湖南人民出版社不仅带来丰富出版物，还带来了具有湖湘特色的文化创意产品。“纸间里手”系列文创产品，将书籍内容转化为日常生活用品，让阅读从纸面延伸到生活场景。

在少儿阅读领域，2026年国际安徒生奖插画金奖得主、湘籍绘本大师蔡皋的经典著

作吸引众多家长与童书爱好者。蔡皋长期扎根中国传统文化和乡土美学，以绘本形式讲好中国故事，也成为湖南文化艺术走向全国的重要代表。从历史著作到儿童绘本，从文学作品到文化创意，长沙文化输出呈现出更加多元的面貌。

文化传播的生命力，正在于不断寻找新的表达方式。此次亮相上海书展的，不只是一本本书，更是一种城市的文化气质。

从出版湘军到文化长沙

近年来，长沙持续推动文化产业创新发展，文化资源不断转化为发展优势。

在上海书展上，长沙文化力量也展现出从传统出版向多元融合发展的探索。围绕“阅读+动漫IP”，中南传媒旗下中南百景举办“百景原创漫画艺术节”暨2026“马栏山杯”AIGC原创动漫创意大赛成果展，将出版内容与动漫创作、IP开发、线下空间体验相结合，探索文化内容产业的新路径。

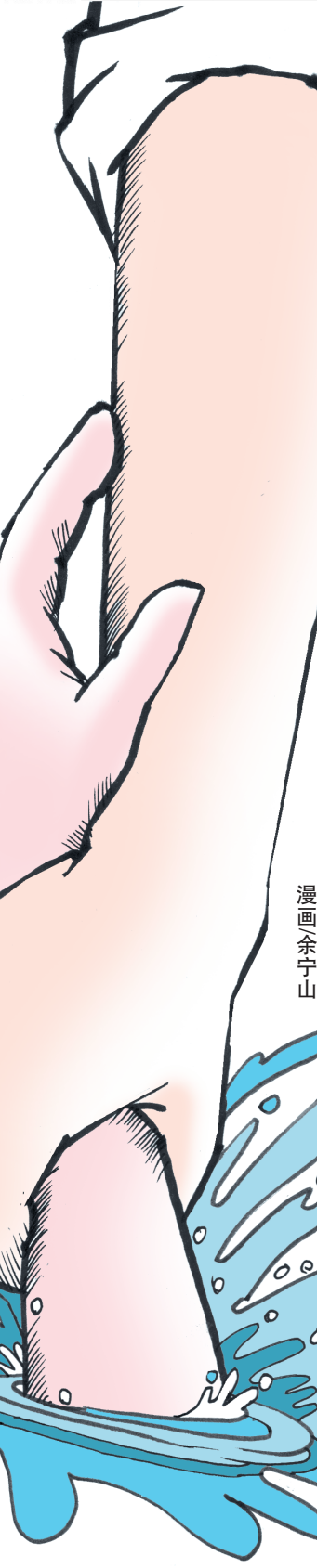
这背后，是长沙文化产业不断拓展边界的缩影。从岳麓

山下的书香文脉，到马栏山的数字文化创新，从传统出版到IP开发，从纸质阅读到沉浸体验，长沙正在推动文化资源不断转化为城市发展的新动能。

从湘江之畔到黄浦江畔，书香成为连接两座城市的文化纽带。一场上海书展，是一次文化交流，也是一次城市展示。当湘江的书香与黄浦江畔的阅读热潮相遇，长沙文化正在以更多元的方式走向全国，让更多人通过一本书、一个故事、一种文化表达，感受星城魅力。一江书香连湘沪，星城文化正踏浪而行。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

三湘名医在线



漫画/余宁山