

长沙旺旺队职业联赛首秀亮相上海滩

长沙小将轰出炸裂本垒打



长沙晚报8月17日讯(全媒体记者 宁莎鸥)16日下午,2026赛季CPB中国棒球城市联赛夏至联赛在上海西岸棒球公园正式挥棒。在这场备受瞩目的焦点战中,作为华中地区首支职业棒球队,长沙旺旺棒球俱乐部迎来了在CPB联赛的“首秀”,迎战厦门海豚队。从16时30分起,经过近4个小时的激烈鏖战,长沙旺旺队最终以3:7惜败对手。这场比赛不仅是该队在顶级职业赛场上的初次亮相,也标志着在前辈们的耕耘下,湖南棒球运动迈入了崭新的发展阶段。

作为一支以“全华班”阵容出战的新军,长沙旺旺队的小伙子们在比赛中展现出了极强的拼搏精神。比赛伊始,面对经验丰富且拥有十几名外援的厦门海豚队,队员们顶住了压力。在第四局下半,球队抓住战机,成功将比分追平。尽管在随后的比赛中遭遇了对手的强力反扑,但全队上下始终保持着高昂的斗志,将比赛悬念保留到了最后,完美诠释了球队“快乐棒球、坚韧不拔”的建队理念。

长沙旺旺棒球俱乐部迎来CPB联赛的“首秀”。长沙晚报通讯员 杨骥 供图

小贴士

如何看懂一场棒球赛?

核心玩法与得分:棒球比赛通常分为9局,每局分上下半局,两队轮流进攻和防守。进攻方通过击球和跑垒,成功依次踏过一垒、二垒、三垒并安全回到“本垒”即可得1分;防守方则通过接杀、封杀等方式让进攻方球员“出局”。9局结束后,得分高的队伍获胜。

好球与坏球的博弈:投手投出的球如果穿过击球员膝盖盖到腋下的“好球区”且未被击中,记为“好球”;累计3个好球,击球员将被“三振出局”。如果偏离好球区,则为“坏球”;累计4个坏球,击球员将被“保送”上一垒。

全场最燃:王诗聪将球击向黄浦江

在近4个小时的鏖战中,旺旺队的球员用汗水和拼搏为现场球迷奉献了多个高光时刻:第二局上半,球衣背号58号的强巴仁增在一次防守中身体失衡,在倒地前凭借惊人的核心力量与反应速度完成传球,再现球场“美技”,引得全场惊呼;作为中国首位签约MLB(波士顿红袜队)的西藏籍球员,强巴仁增曾随队夺得世界少年锦标赛冠军并入选最佳阵容。

第四局下半,球衣背号51号的朱建宾不惧对方的外籍投手,打出一记精巧的安打,棒球精准地落在防守空隙,帮助球队成功将比分追平;朱建宾长打能力不俗,曾随队夺得海峡两岸大学生联赛冠军,两岸交流大赛实战经验丰富。

第八局下半,球衣背号55号的王诗聪在关键时刻挺身而出,轰出一记势大力沉的2分本垒打,棒球直飞黄浦江方向!这一记本垒打不仅点燃了全场球迷的热情,更成为了当晚最震撼的瞬间。王诗聪赛场打击能力突出,曾斩获2025年中国棒球联赛全垒打王荣誉,长打实力出众,赛场进攻表现十分亮眼。

「全华班」阵容带动本土棒球运动发展

很多人熟知旺旺,是从各式美味的零食开始,但鲜少有人了解,旺旺集团与棒球运动有着极深的渊源。早在上世纪80年代,创始人蔡衍明先生便大力推广棒球运动,并将这项运动中的团队精神与不屈态度,深深烙印在企业文化之中。1992年,旺旺扎根长沙,企业精神与湖湘文化中“吃得苦、耐得烦、霸得蛮”的湘军风骨完美契合。

作为华中地区唯一的职业球队,长沙旺旺队坚定践行“全华班”阵容,深耕本土棒球人才的培养。同时,球队积极拥抱国货,期望以职业赛事为纽带,带动上下游产业链的协同发展;更致力于以棒球为桥梁,为两岸青少年的交流互动搭建起友谊的坚实平台。珍惜缘分,有缘相聚!这支承载着湘军血性的队伍正以“勇者不惧,强者无敌”的姿态,迎接未来的每一场挑战。

首战的落幕只是我们征程的开始,接下来,旺旺队将迎来下一场硬仗——8月21日18:30,旺旺队将迎战实力强劲和上海虎鲸队。

长沙42名摔跤健儿省运赛场摘得6金5银9铜“摔”出亮眼答卷

长沙晚报8月17日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)8月16日,湖南省第十五届运动会国际式摔跤比赛在益阳市奥林匹克公园体育馆落下帷幕。长沙市贺龙体育运动学校摔跤队的42名运动员代表长沙市出战,最终斩获6金5银9铜的好成绩。

本次比赛共吸引全省14个市州及省体校,合计15支代表队、近400名摔跤运动员同台竞技,赛场强手云集,竞争十分激烈。

面对各路劲敌,42名摔跤健儿不畏强手,展现出了顽强的斗志,共拿下38个录取名次,包括6金5银9铜。相较上届省运会3金,本届实现金牌翻倍增长。

“这次比赛,队员们表现得相当不错,不少队员的表现更超出了我的预期。”贺龙体校国际式摔跤队主教练冷国强在赛后说道。谈及未来,冷国强寄语队员们:“希望他们在今后各项赛事中,继续保持出色发挥,

戒骄戒躁,向着更高的目标迈进。”首次参加省级赛事,14岁的李语欣一举夺魁。她坦言通过近一年的训练,自己的比赛心态、爆发力等各方面均有显著提升,即便决赛对手是去年的省冠军,她也毫不畏惧,最终将金牌收入囊中。

“其实在比赛中很紧张,膝盖也有一点伤,但心里想着要拿个冠军回去给家长报喜,就坚持下来了。”谈及未来,这位“10后”小将眼神坚定,“我想像江文豪师兄一样,走专业道路力争入选国家队,争取有朝一日为国争光!”

长沙市贺龙体育运动学校摔跤队于1988年建队,是该校最早的重点项目之一。作为湖南省摔跤跆拳道后备人才基地,队伍始终坚持学训融合,积极征战省运会、省锦标赛、全国U系列等各级赛事。多年来为省队、国家队输送何伟、张勇、江文豪等优秀运动员,在各项赛事中屡创佳绩,为湖南摔跤事业贡献力量。

15组亲子家庭走进湖南自修大学旧址

旧址寻根,非遗传情

长沙晚报8月17日讯(全媒体记者 任波 通讯员 陈明珠)青瓦红墙,庭院深深。16日,中山路湖南自修大学旧址(船山学社)内,没有往日暑期的宁静,却传来阵阵稚嫩却坚定的惊叹与掌声。105年前的今天,毛泽东、何叔衡正是利用这里的社址与经费,创办了中国共产党第一所培养革命干部的新型学校。为纪念这个特殊的日子,一场名为“聆听红色故事 制作掐丝珐琅党徽书签”的公益课堂在此举行,15组亲子家庭用他们的方式,与百年前的“校友”进行了一场跨越时空的对话。

志愿者黄俊用通俗易懂的语言,为在场青少年们还原了百年前那群“哥哥姐姐们”在此求学问道的场景。“他们在这里自学,相互探讨,寻求真正能改造社会、改变中国的学问。”

活动特别邀请了区级非遗代表性传承人隆厚兴,为大家传授被誉为“景泰蓝”精髓的掐丝珐琅工艺。从描图到掐丝,从粘丝到点蓝,隆厚兴耐心地演示着每一道工序。当亮黄色的彩砂与正红的釉料被小心翼翼地填入由铜丝弯折而成的党徽轮廓中时,一枚枚精美的党徽书签在亲子家庭的合作下渐次成型。

“镊子下的铜丝很软,但做出来的党徽却很坚硬,就像革命先辈的信念一样。”一位参与活动的母亲感慨道。孩子们则纷纷高举自己亲手制作的书签,脸上写满了骄傲与庄重。这一枚枚小小的书签,不仅是非遗技艺的生动实践,更是红色精神在指尖的无声传承。

据了解,本次活动由长沙近现代文物保护管理中心精心组织,是其暑期“芳草薪传”公益课堂的重要一环。该系列课堂通过“参观红色旧址+倾听红色故事+非遗体验”的创新模式,让红色历史从“听说”变为“感受”,让革命精神从“遥想”变为“触摸”,真正做到了寓教于乐,让红色基因在寓教于“做”中代代相传。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/欧艳



三湘名医在线

动画电影《八仙》火了刮痧,并非人人适用

皮肤有伤口、感染、湿疹、皮炎等情况的人群不宜刮痧,酒后、过饱、空腹、剧烈运动大汗刚停时暂缓刮痧

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨铭 陈安妮

暑期热映的动画电影《八仙》中,吕洞宾接受刮痧调理的桥段,让这一传承千年的中医外治技术再次进入大众视野。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)针灸推拿康复中心针灸科副主任、主任医师张鹏介绍,刮痧作为中医特色疗法,有着悠久历史。随着办公久坐、长期熬夜、压力增大等生活方式的改变,越来越多的人关注传统养生方式。目前处在三伏的末伏,不少人选择刮痧调理身体。哪些人群适合刮痧?刮出的“痧”是否颜色越深效果越好?怎样操作更安全?张鹏进行了答疑。

刮痧,是以中医经络腧穴理论为指导的外治法

张鹏介绍,刮痧是以中医经络腧穴理论为指导,通过特制的刮痧器具和相应手法,蘸取介质在体表反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现“出痧”变化,从而达到疏通经络、透散浊邪、调和周身气血的一种外治方法,其操作简便、成本低廉,临床应用广泛。

刮痧疗法本身无性味归经属性,但所用刮痧板和介质各有特性。水牛角刮板味辛咸、性寒,能发散行气、清热解暑;玉石类有润肤生肌、镇静安神之功;砭石可疏通经络、清热排毒;刮痧油多由辛散温通类中药制成,具有活血行气、开泄毛孔的作用。

刮痧的核心功效为调气行血、活血化瘀、舒筋通络、驱邪排毒。临床广泛用于颈椎病、肩周炎等骨关节进行性疾病及各类疼痛性病症;感冒发热、咳嗽等呼吸系统病

证;痤疮、黄褐斑等损容性疾病;也适用于亚健康、慢性疲劳综合征等防治。

人体经络阻滞,则湿、寒、暑、郁滞留体内,引发各类不适。眼下为三伏的末伏,天地阳气仍鼎盛,人体腠理自然舒展,此时刮痧可以借助天时,更好地排出长期淤积在体内的病邪,符合中医“顺势调养”的理念。

《八仙》中的吕洞宾云游劳碌引发周身困顿,与现代人常年亚健康的身体状态本质相通,刮痧正是以疏导代替峻补,依靠自身气血恢复机能。

张鹏表示,刮痧并不是万能调理法,更不能替代疾病治疗,需要根据个人体质和具体情况合理选择。刮痧的目的在于疏通经络、调理气血,安全舒适和身体健康的改善才是衡量刮痧效果的依据。

刮痧虽然较为常见但并非人人适用

张鹏介绍,以下五类人群适合刮痧。

长时间伏案、肩颈紧绷人群。久坐不动、低头看手机电脑,肩颈腰背经络长期僵紧,气滞血瘀,反复肩背僵硬、头昏沉重、落枕频发,刮痧膀胱经、肩颈区域可快速疏解肌肉郁滞。

长期处于空调环境、嗜食生冷人群。长时间待在空调房,运动少,日常冰饮、冰瓜果频繁摄入,寒湿悄悄侵入肌腠,部分人容易出现身体困重、疲劳等现象。中医认为这类情况与“暑湿”有关,刮痧可顺势散除内积寒湿。

情绪压抑、熬夜、气滞人群。长期熬夜、焦虑、肝气郁结,伴随胸闷烦躁、两肋胀痛、睡眠浅易疲惫,背部循经刮痧能疏肝理气、舒缓身心。

暑湿困重人群。闷热天气里浑身发沉、头昏胸闷、食欲不振,无明显高热,属于暑湿郁表,轻刮可透散邪气、清解暑困。

刮痧虽然较为常见,但并非人人适用,以下人群应谨慎或避免刮痧:凝血功能异常、正在使用抗凝药物的人群;皮肤有伤口、感染、湿疹、皮炎等情况的人群;重度贫血、久病体虚、气虚极易自汗者,不宜频繁刮痧,易耗散正气;孕妇腰骶腹部、月经量暴增的女性经期全程禁用;酒后、过饱、空腹、剧烈运动大汗刚停时,暂缓刮痧。

如果存在明确疾病,如持续疼痛、发热、胸闷、头晕等症状,应先就医明确原因,不建议单纯依靠刮痧缓解病情。



插画何朝霞

刮痧后做好护理,避风保暖多饮温水

张鹏表示,电影中吕洞宾刮完痧不入温泉的细节,是古法养护关键。刮痧后腠理全开、卫气偏虚,外邪极易入侵。

现代生活中,不少人刮痧后贪图凉爽,立刻冲凉水澡、对着空调风口猛吹、喝冰镇饮品,会让寒湿直入经络,完全抵消调理作用。科学刮痧应注意以下几个方面。必须使用刮痧油等润滑介质,禁止干刮。全程单向顺经络刮拭,禁止来回反复暴力操作。

力度要适中,以耐受为度,以局部温热、舒适为宜。刮拭时可允许有酸胀感但非剧烈疼痛,不强求出痧,不追求大面积出痧。

观察身体反应,刮后局部温热、身体轻松、症状减轻,都是效果好的表现,与痧色没有必然联系。出痧后注意养护,避风保暖、多饮温水,24小时内避免刮痧区域沾水,给皮肤充足时间让痧自然消退。禁忌情况需避开,皮肤有破损、炎症、出血倾向、严重心脑血管疾病等人群不宜刮痧。

痧痕未消退前,不建议频繁在同一部位重复刮拭。专业砭法技法、颈部、胸腹等特殊部位,或出现不适情况,建议由专业医务人员评估后再操作。

“秋老虎”持续心脏也面临“烤”验

长沙晚报8月17日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨映强 张睿彤)正值三伏天的末伏,“秋老虎”持续,不仅让人体感不适,更给心脏带来严峻“烤”验。近期,长沙市第四医院心血管内科接诊的心血管急症患者明显增多。长沙市第四医院心血管内科四病区主任、主任医师何文华表示,三伏天气心脏容易“受伤”的原因在于5个方面。

血液变“黏”:气温高,身体大量出汗,若补水不及时,血液浓缩、黏稠度增加,血栓风险上升。

心跳变“快”:高温使体表血管扩张,心脏需加倍泵血以散热,导致心率加快,心肌耗氧增加。

血压变“乱”:出汗导致血容量下降,血压可能偏低;但闷热刺激易使血压反弹性升高,血压剧烈波动,损伤血管。

冷热“夹击”:频繁出入空调房,血管反复收缩扩张,冠脉痉挛风险增加;室内外温差超过8℃,可能诱发心血管事件。

情绪变“燥”:高温使人烦躁,交感神经兴奋,血压升高、心率加快,加重心脏负担。

科学护心,牢记“六要”原则。补水要“勤”且“淡”。口不渴也要喝水,少量多次饮水,每日饮水量保证1500毫升至2000毫升(心衰患者遵医嘱);睡前、晨起各饮一杯温开水,稀释血液;出汗多时可补充淡盐水或电解质饮品。

饮食要“清”且“淡”。多吃蔬果杂粮、适量优质蛋白(鱼、禽、豆制品);推荐富钾食物(香蕉、菠菜、土豆)、深海鱼、冬瓜、绿豆;每日食盐摄入量<5克,远离油腻、高糖、高盐食物。

空调要“温”且“缓”。温度设定不低于26℃,从室外进入室内,先在门口稍作停留,给血管缓冲时间;冠心病患者注意肩背保暖,避免空调直吹。

运动要“择时”且“适度”。避开上午10时至下午4时高温时段进行运动,宜选择清晨或傍晚进行运动,可选择散步、太极拳、八段锦等方式,以微汗为宜。运动后不可立即喝冰水、吹空调或冲冷水澡,易诱发血管痉挛。

睡眠要“足”且“午”。建议晚11时前入睡,每天保证7至8小时优质睡眠;午间小憩20至30分钟,有助养心安神。

情绪要“平”且“和”。避免大喜大悲,可通过音乐、阅读、冥想静心,保持情绪稳定是护心良药。

何文华提醒,高血压、冠心病、糖尿病等患者要按时服药,不要自行减药或停药;家中备好硝酸甘油、速效救心丸等急救药品;有冠心病史者,避免用40℃以上热水泡脚,以免加重心脏负担。

若身体出现“警报”,立即就医:持续胸痛、胸闷,伴大汗、恶心、左肩背放射痛;突发严重头晕、头痛、视物模糊、言语不清;呼吸困难、夜间不能平卧;心悸不缓解、眼前发黑、晕厥。