

“湘超”联赛第四轮比赛继续进行

# 永州首胜，娄底登顶

长沙晚报8月29日讯(全媒体记者 赵紫名)8月29日晚,2026湖南省足球联赛(简称“湘超”)第四轮比赛继续进行,上届冠军永州队在客场2比0击败湘西队,获得赛季首胜,娄底队同样在客场以3比0的比分大胜怀化队,以三胜一平的战绩暂时登上积分榜榜首。

29日晚原计划进行三场“湘超”比赛,但受台风“沙德尔”影响,株洲队主场与邵阳队的比赛延期至8月31日进行。湘西队迎战永州队、怀化队对阵娄底队的比赛照常进行。

湘西队前三轮比赛均打成0比0,对手中包括长沙队和娄底队这样的强队。因此湘西队也被称为“湘超佛得角队”。不过,本场面对永州队,湘西队的丢球金身在第38分钟被打破,上赛季射手榜排名第二的高响门前抢射,为永州队拔得头筹。

到了下半场第63分钟,永州队唐梓铨送出助攻,唐一洲门前冷静推射破门,帮助永州队将比分扩大为2比0。此后,湘西队加强进攻,但未能取得进球。最终,永州队客场2比0击败湘西队,拿下本赛季首场胜利。

怀化队在开局三连客之后,终于回到主场作战,面对此前两胜一平的娄底队,怀化队在上半场守出了一个0比0。到了下半场,娄底队还是实力占优,从第54分钟到第64分钟,依靠王博的梅开二度和吴晓巍的进球,娄底队很快取得了三球的领先,并最终将这个优势保持到了终场。这样,娄底队也暂时超过少赛一场的益阳队,登顶积分榜。

30日晚,“湘超”联赛第四轮将进行两场比赛,分别由郴州队主场对阵益阳队、张家界队主场迎战常德队。



球迷与演员合影。主办方 供图

## 《寻·长沙》“湘超”球迷专场上演 看完球再看演出

长沙晚报8月29日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 胡昌斌)29日,《寻·长沙》剧场“湘超”球迷专场精彩上演。随着“湘超”赛事热度持续升温,来自各地的球迷在感受足球竞技激情的同时,走进长沙博物馆《寻·长沙》剧场,开启了一场穿越千年的湖湘文化之旅。

演出现场气氛热烈,球迷们从绿茵场的激情呐喊走进剧场,在光影交织、虚实相生的舞台空间中,感受长沙三千年的历史文脉。《乐·她从长安来》《诗·我有方寸心》《学·惟楚有材于斯为盛》三个戏剧微剧场,以乐、舞、歌、吟诵等艺术形式,融合现代声光电技术,将长沙历史文化娓娓道来,让观众在沉浸式体验中

感受千年长沙的独特魅力。

“湘超”不仅是一场足球赛事,也成为连接城市与游客、体育与文化的重要纽带。此次“湘超”球迷专场,是长沙持续探索“体育+文旅”融合发展模式的创新实践,通过“看一场球、看一场戏”的方式,让赛事“流量”进一步转化为城市“留量”,扩展了传统的文旅消费空间,推动本土文体旅经济共同发展。活动为广大球迷带来更加丰富的观赛体验,也让更多外地球迷通过《寻·长沙》认识长沙、了解长沙、爱上长沙。

球迷孙喜庆就带着儿子孙一凡来看演出。他告诉记者,父子二人平时就很关注“湘超”长沙队的比

赛,有时间都会去现场,看完球后还能以一部半小时左右的剧来了解长沙的历史非常棒。采访最后,父子二人一起高喊:“长沙队加油!”

从绿茵场到剧场,从竞技激情到文化寻根,《寻·长沙》以文艺为媒、以文化为桥,让“湘超”的火热激情与长沙的千年文脉相遇。未来,《寻·长沙》剧场将持续创新文旅融合场景,推出更多特色主题演出和文化体验活动,让更多精彩演艺融入城市生活,为长沙打造具有辨识度的文旅品牌、持续提升城市文化吸引力贡献力量。



# 一所“95后”“00后”主理的清代古书院 浏阳道远书院成激活乡土文明实践新样本

长沙晚报全媒体记者 周顺利

初秋时节,浏阳市洞阳镇,阵雨洗过山林,满目清润。沿着乡道一路前行至洞阳村,只见一座古宅静静矗立,青砖黛瓦,石阶木门,门楣上“道远书院”四字格外醒目。

进入书院,厅堂一侧,一堂古琴公益课正在开课,孩子们围坐案前,指尖轻拨琴弦,悠扬琴声丝丝入耳。隔壁书屋,6000余册藏书整齐陈列,时政、文史、科普、少儿绘本应有尽有。后院农耕园内,研学少年俯身辨识庄稼;户外庭院,本地村民正闲坐休憩。

这座始建于清乾隆年间、落成于嘉庆年间的古宅,主体建筑从江西高安整体保护性搬迁而来。书院同时挂牌洞阳镇新时代文明实践所、洞阳村农家书屋,2021年对外开放以来,这里已成为扎根乡村的公共文化客厅。

“书院取名‘道远’,意在明道致远,道不远人。”道远书院院长程卫告诉记者,开放六年来,团队一直在探索:传统书院如何真正扎根乡村、赋能新时代文明实践?

在这里,古建筑没有被当作封存

留,顺势改造为讲堂、阅读空间、非遗体验教室等,不搞大拆大建,让老房子承载新时代功能。

书院构建古色、红色、绿色、彩色“四色体系”,把文明实践从纸面宣讲转化为沉浸式体验。书院编撰出版《浏阳书院》,系统梳理本土书院文脉,依托“道远讲堂”邀约名家开讲湖湘文化、家风家训;与高校共同开发“湘赣红”大思政课,串联红色文旅线路;依托书院园林开发植物拓染、农耕实践,传递生态理念;立足浏阳烟花非遗,探索“文旅+焰火”融合新模式。

书院的文明实践看得见、摸得着,也参与得了。家住附近的胡战,既是书院常客,也是一名文明实践志愿者。农闲时,他常泡在书屋查阅地方史料,主动担当志愿讲解员,为研学访客讲述洞阳本土故事。

公益阵地想要长久运行,不能只靠情怀支撑。道远书院走出“以公益开市场,以市场养公益”的闭环路径。通过研学团建、汉服体验、庭院餐饮、户外休闲等业态实现自我造血,营收反哺公益课堂、图书更新、古宅修缮。书院年均接待游客约6万人次,带动30余名村民在家门口就业,年均开展各类活动200场左右。

青春力量,为古院注入鲜活气息。书院通过读书会、汉服打卡、七夕游园会、民谣音乐节等青年喜爱的活动,吸引年轻人走进书院、亲近书院。运营团队以“95后”“00后”为主力,年均接待游客中青年群体占比约一半。借助“燕归巢计划”,返乡大学生、非遗代表性传承人、本地村民组建志愿服务队伍,承担讲解导览、阅读推广、活动组织等工作。

书院的根,深扎乡土大地。立足浏阳地域文化,开设“地方文化课堂”,组织“道远梦想读书会”“问道洞阳山”等系列文化活动,挖掘宣传地域文化。同时,常态化开展群众性文体健身活动,丰富群众精神文化生活。

六年间,从一座异地迁建修复的清代古宅,到如今接待超六万人次的活态书院,道远书院突破文物陈列的单一定位,让古建筑活起来,让文脉在这片乡村大地流动起来。它是书屋,是讲堂,是研学基地,更是乡亲们共建共享的精神家园。



道远书院古宅始建于清乾隆年间、落成于嘉庆年间,主体建筑从江西高安整体保护性搬迁而来。书院供图



扫码看视频  
道远书院:  
从江西搬来的百年书院



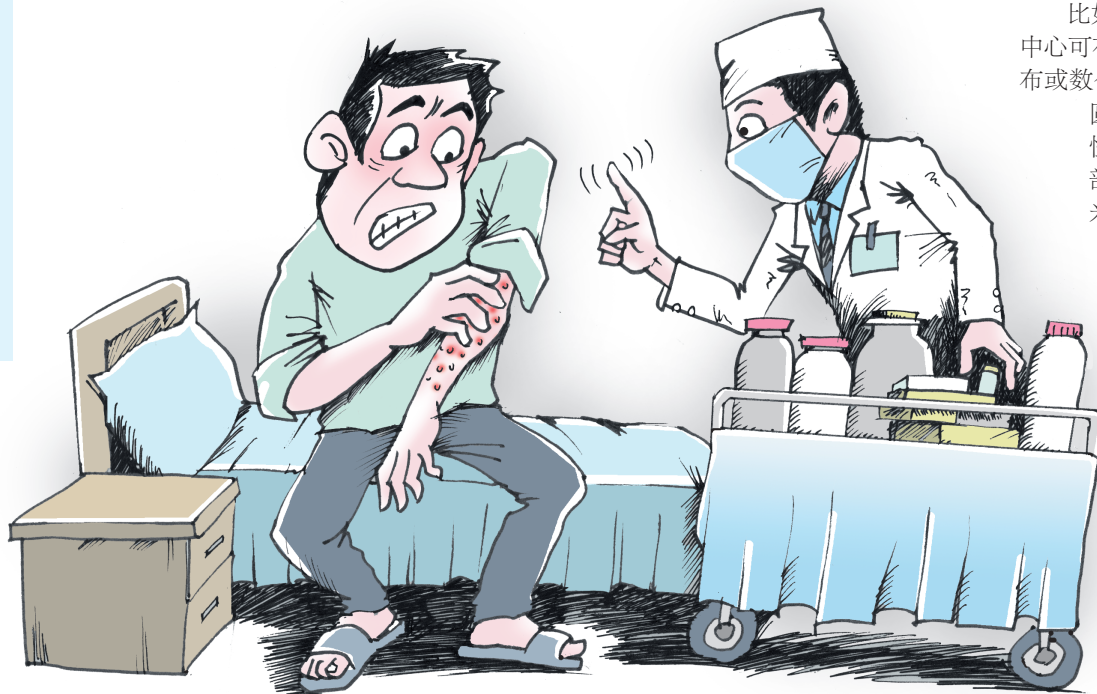
三湘名医在线

## 健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

# 蚊虫依然活跃,身上出现“红疙瘩”要注意

丘疹性荨麻疹在夏秋交替时高发,应采用正确方法及时止痒



漫画/余宁山

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

虽然已经立秋,但“秋老虎”还没退场,加上部分地区湿度较大,蚊子、跳蚤、螨虫、蠓虫等依旧活跃。“近日皮肤科门诊中,因身上长红疙瘩、瘙痒难忍而就诊的患者不少,医学诊断为丘疹性荨麻疹,也叫虫咬皮炎。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心副主任医师潘意提醒市民,换季时久置衣物别拿起来就穿,凉席、坐垫收起来先做清洁,床单、被褥等最好定期清洗。

### 虫咬皮炎的典型症状是瘙痒明显

一个多月前,长沙市民李女士的四肢、腰腹等部位反复出现红色丘疹,尤其到了晚上,瘙痒更加明显。用药后旧疹消退,但没过几天,新疹又冒了出来,严重影响睡眠和生活。经皮肤科医生检查,被诊断为丘疹性荨麻疹。

潘意表示,这种皮肤问题听起来像“荨麻疹”,实际上与普通荨麻疹并不是一回事,它还有个更通俗的名字:虫咬皮炎。

所谓丘疹性荨麻疹,是一种常见的由虫咬诱发的过敏性皮肤病,通常是人体受到蚊子、虱子、跳蚤、臭虫、螨虫、蠓虫、蜱虫、蜂等节肢动物叮咬后,人对其唾液成分产生过敏反应,引起局部皮肤炎症。它不是病毒感染,也不会人与人之间直接传染。

身上出现这些“红疙瘩”要注意。丘疹性荨麻疹的皮疹通常表现为红色丘疹、丘疱疹或风团样皮疹,可成批出现,也可能此起彼伏。常见于四肢、腰腹等部位,有时也会出现在其他暴露部位。部分皮疹中央可以看到小水疱,或者留下类似被虫咬过的痕迹。其中最突出的症状就是非常痒,尤其到了晚上,瘙痒可能更加明显。不少人会忍不住反复抓挠,结果越抓越痒,甚至把皮肤抓破,继发细菌感染。皮疹消退后,部分患者还可能留下暂时性的色素沉着,需要一段时间才能逐渐淡化。

丘疹性荨麻疹在温暖季节常见,尤其是春夏及夏秋之交。多见于婴幼儿和儿童,成人也有可能。儿童、过敏体质人群以及经常进行户外活动的人,更容易出现明显反应。

需要注意的是,单凭“长红疙瘩、很痒”并不能自行判断就是丘疹性荨麻疹。如果皮疹

反复出现、范围较大,或者症状严重,建议及时到皮肤科就诊,由医生结合皮疹特点及病史进行判断。

### 久置的衣服要清洗并晾干后再穿

虽然已经立秋,但蚊虫等节肢动物并没有立刻消失。

被蚊虫叮咬,除了户外活动增加、皮肤暴露等因素,还与居住环境有关,床铺、沙发、地毯、宠物用品等都是跳蚤、螨虫等藏身的地方。尤其是一些长期没有使用的床品、衣物,如果收纳前清洁不充分,或者储存环境潮湿,就可能成为尘螨等过敏原积聚的场所。因此,换季并不意味着虫咬皮炎自动进入休眠期。夏秋之交,仍需做好防虫、清洁和个人防护。

换季衣物、床品怎么处理?潘意表示,预防丘疹性荨麻疹,关键并不是单纯“防螨”,而是要尽量减少接触可能引起叮咬和过敏反应的节肢动物,同时保持居住环境清洁。

久置衣物,别拿起来就穿。换季时从衣柜、收纳箱中取出的衣物,尤其是贴身衣物,建议先清洗,充分晾干后再穿。如果衣物已经存放较

长时间,更不要直接拿出来穿。阴雨天气可以选择合适的烘干方式,晴天则可以充分晾晒。

床单被褥,要定期清洗。床单、被套、枕套等直接接触皮肤的用品,应当定期清洗。床垫、沙发、地毯等不方便频繁清洗的地方,要注意吸尘和保持干燥,减少灰尘、皮屑以及螨虫等过敏原的积聚。如果家中养宠物,还要注意宠物及其生活环境的清洁,防范跳蚤等寄生虫。

夏季使用过的凉席、坐垫,收起来先做清洁。即在收纳前应充分清洁、晾干,下一次重新使用时,也建议清洁后再使用。不同材质的凉席处理方式有所不同,不建议为了“杀螨”盲目使用高温热水,以免损坏材质。

外出活动,需做好防护。去公园、郊外、草地等蚊虫较多的地方活动时,尽量穿着长袖、长裤,减少皮肤暴露。必要时可以使用合规的驱蚊产品。露营、野外活动后,要及时检查身体和衣物,发现可疑叮咬及时处理。

### 被叮咬后根据皮肤破损情况选择药物

潘意介绍,不同虫子叮咬后的皮肤表现有区别,可以通过皮疹形态和分布来初步判断。

比如蚊子、蠓虫叮咬处迅速出现红色丘疹,中心可有小水疱或脓点,瘙痒感剧烈,常散在分布或数个成群。跳蚤叮咬,皮疹多呈圆形或椭圆形,中央有刺吮点,常成群出现,呈线性或三角形排列,多见于小腿、脚踝及腰部。螨虫叮咬,躯干、四肢出现散在的、米粒大小的红色丘疹,瘙痒在夜间或清晨更为明显,常与环境湿度相关。隐翅虫并非直接叮咬,而是虫体被拍死后毒液接触皮肤,引起条索状红斑、水疱,伴有灼痛感。蜱虫虫体叮咬在皮肤上,局部红肿热痛,叮咬部位周围可能出现游走性环形红斑。

被叮咬后,可根据皮肤破损情况选择药物,有效缓解症状并预防感染。

未破皮的瘙痒处,外涂炉甘石洗剂收敛止痒,具有保护作用,每日可多次使用。

红肿明显或瘙痒剧烈,需遵医嘱,短期外用弱效皮质类固醇乳膏。

抓挠到破皮感染,出现脓疱、渗液等情况,需遵医嘱配合口服抗生素。

瘙痒严重影响睡眠时,可在医师指导下选用口服抗组胺药。

### 出现皮疹后应避免抓挠和乱用药物

如果已经出现丘疹性荨麻疹,怎么办?潘意提醒,需采用正确的方法及时止痒。别抓。应对虫咬皮炎的关键是识别过敏反应症状,避免抓挠增加继发感染的风险,并根据严重程度及时就医评估感染风险。

可以冷敷。局部瘙痒明显时,可以使用冷毛巾或冷水湿敷,帮助缓解瘙痒和不适。

不要用热水烫。热水虽然可能让人短时间觉得“舒服”,但高温刺激反而可能加重皮肤瘙痒和炎症。

不要乱用药物。症状较轻时,可以在医生或药师指导下选择合适的外用止痒、抗过敏药物。若皮疹范围较大、反复发作或瘙痒严重,则应及时到皮肤科就诊,根据具体情况进行治疗。

如果出现皮肤明显破溃、流脓、红肿疼痛、发热等情况,需警惕继发感染,应及时就医。

## 一个冰镇西瓜下肚 关节开始“闹情绪”

风湿病患者入秋后慎吃冰镇水果

长沙晚报8月29日

讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 许潜)王女士是一名类风湿关节炎“老病号”,平时严格遵医嘱吃药,病情一直控制得稳稳当当。可就在前几天早上,她一觉醒来,发现双

手手指硬邦邦的,无法握拳;两个膝盖又沉又酸,下床走路都费劲。王女士急急匆匆来到湖南中医药大学第一附属医院就

诊,一进门就急着解释:“医生,我真没着凉!空调开得可高了。”医生反复询问才得知,原来,前两天晚饭后,王女士一个人吃掉了一整个冰镇西瓜。湖南中医药大学第一附属医院风湿病科主任徐豫湘介绍,不少风湿病患者吃了

大量冰镇西瓜、哈密瓜、火龙果、香蕉等凉水果后,病情反复,缠绵不愈。中医将关节痛归为“痹症”,很多风湿病患者体内本就潜藏着寒湿,一旦过食寒凉,脾胃阳气受损,容易阻滞经络,导致气血运行不畅,关节自然就“闹情绪”了。

入秋后,昼夜温差增大,寒湿之气渐重。西瓜、哈密瓜等水果性寒,冰镇之后寒性倍增。寒邪湿邪二者相合,最易影响关节,所以患者多表现为膝、踝等下肢关节酸沉加重,晨僵时间延长。

徐豫湘提醒,如果出现以下几种情况,切勿食用冰镇水果——晨僵明显者:早晨

手指僵硬超过20分钟,提示寒湿痹阻已较显著,再食寒凉无异于“雪上加霜”。

关节畏寒喜暖者:属典型寒湿痹阻型,关节喜暖畏寒,吃冰镇水果会诱发病情反复。

脾虚湿盛人群者:舌苔白腻、大便溏稀,为脾虚湿盛之象,运化力弱,寒凉入胃,损伤中阳,水湿不得化,流注四肢关节,加重痹痛。

日常生活中,风湿病患者可选择温性或平性水果,比如樱桃、荔枝、龙眼、葡萄、桃子,适量吃能助阳散寒、养血通络。谨慎吃橙子、猕猴桃等凉性水果。实在想吃,选午后阳气最旺的时候吃半个,切忌吃冰镇的水果。

特别要注意的是,冰镇西瓜、哈密瓜、火龙果、香蕉、柿子、梨等寒性水果,在病情活动期应坚决忌口。

风湿病加重时可以进行以下调护——

中药外洗方:艾叶30克、生姜20克(切片),加水煮沸15分钟,滤渣兑温水至40℃左右,浸泡手足15至20分钟,以微汗为度。

简易代茶饮:生姜3至5片、红枣2枚、红糖少许,开水冲泡代茶饮,起温中散寒作用。

饮食调养:忌食生冷瓜果及冷饮,饮食宜温热,如小米山药粥、生姜葱白面条,顾护脾胃阳气。