

“湘超”第五轮后四场全部打平

和风劲吹

长沙队净胜球优势登顶



湘潭队与益阳队队员在拼抢。长沙晚报全媒体记者 王宏伟 通讯员 陈旭东 摄影报道

长沙晚报9月5日讯(全媒体记者赵紫名)9月5日晚,2026湖南省足球联赛(简称“湘超”联赛)第五轮比赛后四场比赛进行,分别为湘潭队对阵益阳队、岳阳队对阵娄底队、怀化队对阵株洲队、邵阳队对阵永州队。巧合的是,这四场比赛全部打成平局,由于此前排名前二的娄底队和益阳队均打平,长沙队得以在本轮后以净胜球优势占据积分榜榜首的位置。

湘潭队主场对阵益阳队的强强对话备受关注,湘潭队上轮客场逼平长沙队,四轮过后积7分排名第五,而益阳队三胜一平积10分,仅以净胜球劣势排名第二。上半场双方互有攻守,都未能取得进球。下半场开始不久,吴思江在弧顶附近轰出一脚世界波破门,帮助益阳队在客场取得领先。

落后的湘潭队全力反扑,在常规时间末尾,湘潭队左边路传中,禁区内何阳钊完成破门,帮助湘潭队在最后时刻扳平比分。益阳队立马发起FVS挑战,经裁判认定挑战失败,双方最终1比1握手言和。

赛前积分榜排名第一的娄底队客场对阵岳阳队,上半场双方你来我往,射门接连出现,但临门一脚始终差了一点运气。到了下半场,两队继续加大进攻投入,都有破门的机会,但都没能把握住。最终,两队0比0互交白卷。

怀化队主场对阵株洲队,第49分钟株洲队获得点球机会,李超豪主罚命中,株洲队客场1比0领先。第81分钟,怀化队中场完成抢断,从左路将球传进禁区,刘轩辰胸部停球后射门取得进球,为怀化队扳平比分。此后双方均未能再度改写比分,1比1,怀化队从强敌身上抢得1分。

邵阳队与永州队的比赛也是惊心动魄,开场后邵阳队掌控了更多球权,围绕永州队半场展开狂攻。第19分钟,邵阳队11号廖玺破门,裁判判罚犯规在先,进球无效。下半场永州队整体攻势加强,打出数次极具威胁的进攻,可惜射门准确度不够。第87分钟邵阳队再次打入一球,但经FVS检查后,主裁判认定邵阳队越位在先,进球再次无效。最终,两队0比0战平。

随着这四场比赛结束,“湘超”第五轮全部踢完,长沙队与娄底队、益阳队都是三胜二平同积11分,长沙队依靠净胜球优势保住积分榜榜首,娄底队退居次席,益阳队排名第三。邵阳队、湘潭队、株洲队、常德队、郴州队排名四至八位。



三湘名医在线



健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/鸥艳

## 频繁美甲带来“美甲后遗症”

指甲不只是甲板,还是全身健康显示器,要控制美甲频率、注意卫生、科学养护

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李聪玲

很多爱美的人,日常热衷于尝试各类美甲。近日,“美甲,一年最多做4次”话题冲上热搜,引发网友热议。湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)整形外科副主任医师张建武提醒,频繁美甲会破坏指甲结构,出现“美甲后遗症”。而美甲造成的损伤不只是修坏了指甲这么简单,而是在破坏一个可能反映全身健康状态的显示器。

美甲好看,却隐藏着很多健康隐患

当下,不少爱美女性喜欢给指尖做个美妆,从基础单色款、简约线条款,再到可爱涂鸦款、奢华镶钻款,颜色绚丽、款式多样的美甲让人赏心悦目。但是要注意,美甲虽好看,却隐藏着很多健康隐患。

27岁的丁灵(化名)是个时尚白领,喜欢在自己手上做美甲,几乎每周都要换一个新款式。时间一长,她的指甲开始出现问題:甲面粗糙、毛糙,失去光泽,属于典型的甲营养不良表现,她不得不定期到医院修复受损的指甲。

30岁的王女士做了几次美甲后,指甲变得软塌塌的,而且凹凸不平。指甲变薄变软后,王女士不敢触碰硬物,严重影响了工作和生活。回想起不成功的美甲经历,王女士这才意识到美甲也蕴藏着风险。到医院就诊后,医生告诉她有几个指甲很薄,已经可以看到肉了,而且甲周有点感染,有甲沟炎倾向。

“频繁美甲会导致指甲结构被破坏,出现‘美甲后遗症’,包括指甲变薄、发黄、纵裂、甲沟炎,甚至整片指甲被掀翻。”张建武介绍,近年来,临床经常见到频繁美甲破坏指甲结构的病例,因美甲断裂导致指甲或手指损伤的患者也不少见。

漫画 余宁山



指甲不只是甲板,还是全身健康显示器

很多人以为指甲就是甲板,剪一剪、磨一磨就完事了。但在医生眼中,指甲是人体表皮组织的一部分,不仅包含肉眼可见的甲板,还包括甲床、甲母质(指甲生长的“根”)、甲小皮和甲周侧壁。

更重要的是,指甲的变化从来不只是局部问題。“我们看指甲,一定要把它和全身情况联系起来。”张建武告诉记者,指甲营养不良的表现五花八门:指甲生长缓慢、远端增厚、甲面坑洼洼、竖条裂纹、变白且按压后回血慢、指缘倒刺频发……这些看似表面的问题,背后可能对应着

全身性的诱因。

身体缺乏某些营养元素,比如蛋白质、铁、锌、钙或B族维生素,会直接反映在指甲的质地和生长速度上。某些系统性疾病也会在指甲上“露馅”,比如肺部疾病、心脏问題、动静脉病变,甚至重金属中毒,都可能通过指甲的形态、颜色和质地发出预警信号。

“美甲造成的损伤不只是修坏了甲板这么简单。”张建武说,“它是在破坏一个本身就可能反映你全身健康状态的‘显示器’。你把甲板打磨得越薄,这个‘显示器’的信号就越模糊,甚至彻底失灵。”

频繁美甲可能给身体造成多种影响

张建武介绍,美甲过程中一般要经过打磨甲皮、剪死皮、打磨角质层、涂抹指甲油、贴片、烤灯固化等步骤,这些步骤相当于给指甲“上刑”。因此,频繁美甲可能带来多种影响。

易感染病菌。无论是用砂条砂纸修正指甲,还是用指甲刀等钝器去除甲小皮,都会对指甲造成损伤。如果美甲工具未经消毒,里面积留上一位顾客的皮屑和细菌,极易导致真菌感染,甚至引发灰指甲。

甲层变薄易断。对甲面进行打磨是美甲最关键的一步,目的是把表面的油脂磨掉,使指甲变干,方便后续上色。甲层变薄,水分和脂质流失后,指甲会失去韧性,非常容易开裂和折断。

损伤甲小皮。美甲过程中,还不可避免地需要修正指甲和皮肤的连接

如果拒绝不了美甲诱惑,就要控制频率

如果真的拒绝不了做美甲的诱惑,张建武从专业角度给出了几点实用建议:

**控制频率,给指甲修复周期。**指甲从甲母质长成完整的甲板,需要2至3个月。所以两次美甲之间至少间隔3个月,全年最好不要超过4次,让指甲有充足的“休息时间”。

**不要暴力卸甲。**不要硬掰、硬抠,应让美甲师用专业方式软化后轻柔卸除。暴力卸甲极易导致“甲肉分离”,修复周期可能长达数月。

**保护天然屏障。**要求美甲师不要过度修剪甲小皮(指甲根部的“死皮”),这是保护指甲免受感染的第一道防线。

**注意卫生。**优先选择有高温高压蒸汽消毒工具的店铺,有条件可自备个人美甲工具。

**卸甲后科学养护。**卸甲后一段时间尽量少接触洗涤剂,可涂抹含维生素E护手霜或保湿乳膏帮助修复。同时,注意均衡饮食,保证优质蛋白、

老仓库变幻境秀、闲置角落成悬疑剧场

## “文艺解放东”打造新大众文艺高地

长沙晚报全媒体记者 宁莎鸥

“刘海哥,你把我比作什么人嘞?我把你比牛郎,不差毫分哪!”当这句耳熟能详的花鼓戏唱腔在解放东路悠悠飘起,没有哪个长沙人不在心底跟着打起节拍。在这座城市的版图上,如果说解放西代表着遍地霓虹的“时尚”,那么解放东则承载着氤氲书香与锣鼓声腔的“文艺”。

在这片区域里,湖南大剧院、湖南省图书馆、湖南省京剧保护传承中心、湖南省花鼓戏保护传承中心、湖南省湘剧院等齐聚,是长沙名副其实的“戏窝子”。近年来,几大院团、剧院推陈出新,推出了融合传统与新技术的新国风剧、引入了多姿多彩的小剧场演艺,“文艺解放东”正以拆墙破圈之姿,打造传统艺术与青年潮流相融的新大众文艺高地,让新大众文艺的力量渗透进城市的肌理。

聚名家名团,筑牢文艺高地

从长沙解放东路向南而行,300多米的街道串起湖南省京剧保护传承中心、湖南省湘剧院、湖南省花鼓戏剧院等3家省级院团。这里是长沙戏剧街,整个街区遍布戏剧元素,处处有“戏”,步步生“花”,文艺范十足。而在不远处转角的湖南大剧院,是长沙最早的高雅艺术基地之一,经典话剧、顶流演艺的海报悬挂墙上,一年四季弦歌不绝。在这条曙光路、人民路、韶山路、解放路合围的0.56平方公里的土地上,文艺地标比比皆是。

这片区域见证了长沙地方戏的历史,自上世纪中叶起,湘剧、京剧、花鼓戏的名家陆续落脚解放东。左大玟、王永光、贺小汉等7位“梅花奖”得主从这里走向全国,省湘剧院院墙外沿街陈列的经典剧照,半世纪来默默滋养一城百姓的精神日常。2025年央视春晚,湘剧《拜月记》选段登台,成为湘剧首登春晚的历史一刻。

创沉浸演艺,激活青春流量

艺术不该锁在高墙大院内,而应与全民共享。如果说解放东路的老院团建筑和经典剧目见证了湖湘戏剧的历史,那么如今孕育出的新演艺空间与国风新



《新刘海砍樵》现场。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

戏就是老树上开出的新芽。

“这场演出太Amazing了,我都被感动得几乎哭了出来。”这个暑假,外国友人丽安娜在看完《新刘海砍樵》后,激动地表示。2024年4月,省花鼓戏保护传承中心的462平方米旧舞美仓库,摇身一变成成为新国风沉浸式幻境秀《新刘海砍樵》的“武陵秘境”:灯光一暗,水墨山水在环绕屏上晕开;狐仙与金蟾斗法,演员借威亚腾空,裸眼3D把飞天遁地叠印眼前。首演至今演出超300场,上座率常年稳定在80%至90%,年轻观众占七成,票房破800万元,《人民日报》多次点名推荐。

而在湖南大剧院把四楼闲置角落、电梯间改造成小剧场与“审讯室”,沉浸式民国悬疑话剧《宋美龄耳环丢了》让观众化身陪审团;一层到四层同步铺开快闪、艺术空间、非遗市集与爵士现场,2025年跨年夜首推“文艺解放东·青春跨年夜”,把剧院变成可停留、可互动的复合场域。

当仓库变剧场、当威亚代替“唱念做打”的静态呈现,花鼓戏从“老年专属”刷成了“跨城追剧”的Z世代打卡项。

拆院墙街区,绘就烟火画卷

扎根剧场还不够,今年2月,中宣部、文旅部等五部门印发《戏剧振兴三年行动计划(2026—2028年)》,明确要求传

统戏曲走出封闭场馆、走向全域场景。契机至此落地,“文艺解放东”也被列为城市有机更新的重点片区,正加速拆墙破圈、更新蝶变。

放眼全国,各地也纷纷探索破局之路。成都锦江区“华兴戏坊”深挖川剧文化,将戏曲元素融入街区全域,打造沉浸式戏曲主题街区;广州恩宁路历史文化街区,以粤剧、广彩等非遗为核心,微改造大量骑楼、老旧门面,全线路布局粤剧会馆、街头粤曲、戏曲文创,让传统文化融入日常街巷。

根据规划,解放东片区东侧、西北侧将修建两条艺术连廊与特色台阶,抹平地块落差,彻底打通三大功能板块。同时传承长沙老九门的城市记忆,在四条主干道打造九个特色出入口,让街区真正开放共享。未来,片区将以小剧场为核心抓手,盘活楼宇、门面、闲置房屋等空间,集聚戏剧、非遗、脱口秀、音乐现场等多元演艺业态,将其打造成为集文旅商为一体的城市文化新街区。

畅想未来,青年潮流广场、脸谱广场、梅花广场等主题广场错落分布,成为街区一道道亮眼风景线。一幅戏韵悠长、烟火相融的街区画卷徐徐展开。



## 小小蚂蚁咬一下 竟诱发致命急性过敏

长沙晚报9月5日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 陈颖)小小蚂蚁的一次叮咬,也可能诱发急性过敏。近日,在天心区南托街道社区卫生服务中心,长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)派驻该中心的医疗专家团队与基层医护团队紧密协作,成功处置了一例蚂蚁叮咬引发的急性过敏事件,帮助当地群众在家门口得到及时有效的救治,避免了急性过敏引发的健康危机。

居民马先生在田间采摘瓜果时突然感到大腿处一阵刺痒,低头一看,原来是被小蚂蚁“偷亲”了。马先生顺手拂掉蚂蚁,挠了挠有些发痒的伤口就接着干活。然而仅过了半小时,马先生身体就出现异常反应:全身皮肤发红瘙痒,遍布大片风团皮疹,被叮咬的大腿部位症状尤为严重。察察情况不对,马先生立刻前往附近的南托街道社区卫生服务中心就诊。

该中心医生接诊后快速评估病情,判断患者为昆虫毒液所致急性过敏,病情进展快,风险较高,于是立即请来长沙市第三医院派驻该中心的医疗专家团队负责人段景锋会诊。段景锋为马先生做了详细的体格检查,结合病史与体征,明确诊断为蚂蚁毒液诱发急性过敏反应,这是对蚂蚁毒液中的蛋白质过敏引发的全身症状,严重者可诱发过敏性休克,危及生命。

在段景锋指导下,南托街道社区卫生服务中心医护团队迅速完善相关检验检查,同步予以抗过敏、补液等对症处置。经过30分钟紧急处理,马先生全身发红、瘙痒症状明显缓解,皮疹逐步消退,不适症状得到有效控制。“在地里干活被虫子咬是常事,只是没想到一只小蚂蚁居然有这么大的‘威力’。多亏了你们呐!”转危为安的马先生向医护人员致谢。

“蚂蚁、蜜蜂等昆虫叮咬比较常见,部分人群会对毒液产生严重过敏,轻者起疹瘙痒,严重时可诱发过敏性休克。”段景锋提醒,野外劳作、户外活动被叮咬后,一旦出现全身红疹、瘙痒、胸闷气促等全身不适,切勿抱有侥幸心理,务必第一时间就近就医,避免延误病情。

据介绍,近年来,长沙市第三医院持续选派医疗骨干专家下沉天心区15个街道社区卫生服务中心开展坐诊、业务带教、急诊等工作,把三甲医院的诊疗技术直接带到群众家门口,打通基层急救救治快速通道,群众不用跑大医院,在就近社区医疗机构就能获得规范、及时的诊疗服务,既争取救治时间,也减轻就医负担。

下一步,长沙市第三医院将持续深化天心区紧密型城市医疗集团建设,充分发挥牵头医院的辐射带动作用,通过专家派驻、技术帮扶、业务培训、远程会诊等多种方式,持续补强基层急救处置能力,不断提升基层医疗机构综合服务水平,切实筑牢辖区群众健康防线,让老百姓在家门口享受到更加安全、优质、便捷的卫生健康服务。