总报名人数超19万人，3.5万人参赛，2026长沙马拉松11月15日开跑

相约“山水洲城”一起奔跑

长沙晚报10月16日讯（全媒体记者 赵紫名）2026年，长沙马拉松迎来第十二个年头——十二年为一“轮”，既是时光的轮回，也是城市向前的齿轮。11月15日，3.5万名跑者将齐聚星城，在奔跑中感受长沙温度，在赛道上领略“山水洲城”的独特魅力。

10月16日，2026长沙马拉松发布了赛事整体信息，完赛奖牌、参赛服装及主题宣传MV也一并亮相，一场属于跑者、市民和城市的体育盛会即将到来。



在往届长马赛事中，选手途经橘子洲。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

扫码看辣视频
看发布会
精彩现场

赛事定档11月15日，参赛规模3.5万人

长沙银行·2026长沙马拉松由中国田径协会提供技术认证，湖南省体育局、长沙市人民政府主办，湖南省田径协会、长沙市体育局、长沙城市发展集团有限公司、长沙广播电视集团有限公司、长沙城发文化旅游集团有限公司、中广天择传媒股份有限公司承办。

赛事定于11月15日（星期日）7时鸣枪起跑，包含马拉松项目（42.195公里）和半程马拉松项目（21.0975公里），全马参赛人数为1.8万人，半马参赛人数为1.7万人。起点设于湘江中路杜甫江阁旁，马拉松项目终点为长沙贺龙体育场南广场，半程马拉松项目终点为渔人码头。

本届赛事报名于8月4日10时启动、8月11日17时截止，总报名人数达192052人，其中马拉松项目75912人、半程马拉松项目116140人，两大项目报名人数均创历史新高。截至目前，赛事首轮抽签结果、第二轮候补中签结果已先后公布，后续组委会将结合实际情况启动第三次抽签，具体安排以官方公告为准。此外，2026长沙马拉松线上赛将于10月19日在高德地图正式上线，用户在高德地图搜索“长沙马拉松”即可报名参与。

本届赛事共设六大奖项，总奖金106.42万元，分别为马拉松名次奖、马拉松破纪录奖、马拉松湘籍运动员特别奖、马拉松长马分龄荣耀奖、半程马拉松名次奖，并特别增设马拉松星城极速共赏金。各奖项奖金可累加兼得，充分激励广大选手冲击更好成绩，助力提升中国马拉松运动整体竞技水平。

办一场有温度、以跑者为中心的马拉松

本届赛事以“人民的长马，星城的节日”为主题，将在各方面提升品质，办一场有温度、以跑者为中心的马拉松。赛事同时呼应“相约长沙 精彩全运”总体号召，助力长沙加快推进体育强市建设。

竞赛组织方面，赛事将采用分区检录、分枪起跑模式，科学划分起跑区域，确保35000名选手安全、有序、高效出发；参赛号码创新设计，马拉松和半程马拉松号码数字部分可选用选手生日或手机号后四位，为每位选手留下专属的赛事印记。

参赛环境方面，赛事按照中国田径协会最新标准要求，在运动员流线及集结区配置移动厕位，各关键区域配备充足环卫力量并增设流动垃圾车，同步开展文明参赛宣传，维护赛道干净整洁。

医疗保障方面，由市卫健委组织构建“固定医疗站+移动急救+赛道巡查+急救跑者”四位一体的立体保障体系，共投入医疗力量1700余人；赛道沿线参照国际金标赛事密度标准设置固定医疗站点，配备AED、ECMO等急救设备，突发状况可在“黄金四分钟”内快速响应；同时联动市气象局引入温度监测系统与赛事熔断机制，全方位守护跑者生命安全。

交通保障方面，赛事当天实施分时段、分路段交通管制，规划人行天桥、地铁站过街通道、“动态安全岛”等多种形式的临时过街点；组委会将提前通过全媒体渠道发布交通管制与出行提示，组织起终点周边社区工作人员逐户上门做好解释说明，并协调公共交通延长运营时间、加密班次，全力争取市民的理解与支持。



←往年赛事中，选手畅跑。

红枫入衣、汉韵铸牌，赛事视觉集中亮相

本届参赛服装沿用经典的红橙渐变主视觉，底纹取自爱晚亭红枫，化用杜牧“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的千古名句，以热烈明快的色彩传递奋勇向前的奔跑精神。

完赛奖牌以爱晚亭为视觉核心，融汇马王堆西汉云纹、岳麓山红枫、湘江浪纹等长沙标志性文化元素，背面环绕长沙市花杜鹃花纹样，将千年汉韵、星城风物与马拉松拼搏精神深度融合。

此外，“长马12年·我的齿轮”主题征集活动已在线上启动，面向历届跑者征集参赛奖牌、号码布、老照片及与长马的故事；后续赛事还将联动同期在长沙举办的“湘超”赛事，将赛场热度延展为全城共享的体育氛围。

本届赛事持续深化“跟着赛事去旅行”理念，联动市商务局整合长沙文旅资源，推出“长马商旅卡”系列活动，为参赛选手提供景区、酒店、餐饮等专属优惠，让“一人参赛、全家畅游”成为现实，努力将赛事的短期“人气”转化为文旅发展的长期“效益”，充分展现长沙“山水洲城”的独特魅力与城市温度。

“湘超”第十一轮比赛开打，长沙队1比0客胜益阳队

马子宜“破荒”，长沙队连胜

长沙晚报10月16日讯（全媒体记者 赵紫名）10月16日，2026湖南省足球联赛（简称“湘超”联赛）第十一轮比赛开打，长沙队在客场挑战益阳队。凭借马子宜在开场第2分钟的进球，长沙队1比0小胜益阳队，继续保持不败。

前十轮战罢，长沙队七胜三平积24分排名第一，领先第二名娄底队2分，而益阳队三胜五平两负积14分排名第七，仅领先第九名郴州队3分。长沙队要守住榜首宝座，益阳队要抢分稳住前八排位，这场比赛双方都有很强的动力。

开场2分钟不到，长沙队取得梦幻开局，李悦宁单刀射门被益阳队门将扑出，随后的角球进攻，马子宜门前接到张翔传球，头球攻门得手。益阳队对此球提出挑战，当值主裁在观看了将近10分钟的FVS（足球视频助理系统）后，宣布进球有效，长沙队取得领先，马子宜也终于斩获本赛季个人首个进球。

比分落后，益阳队加强攻势，不过长沙队防守稳固，并未给益阳队太多机会。进攻端，长沙队的多次尝试也被益阳队化解，半场结束时，长沙还是1比0领先。

易边再战，益阳队继续加强进攻，也给了长沙队很大的压力。通过一段时间的调整，长沙队又重新控制住了局面。最终，长沙队将1比0的比分保持到了终场，在客场收获三分，以27分继续排名榜首。

进球功臣马子宜赛后接受采访时说：“还是很开心的，毕竟是自己今年第一个进球。之前十轮一直没进球，压力还是很大的，今天进球帮助球队取胜，算是释放了一些压力。”

长沙队主教练谢程光则表示，这场比赛长沙队遭遇的压力非常大，“益阳队给我们施加了很大的压力，尤其是下半场。但全队齐心协力，守住了胜利，要感谢远道而来的球迷和在场上奋力拼搏的队员。”

当晚另外一场比赛中，娄底队在主场1比0小胜株洲队，继续以2分之差，排名联赛第二位。17日晚，“湘超”第十一轮将进行三场比赛，分别为湘潭队对阵张家界队、湘西队对阵邵阳队、郴州队对阵永州队。

星耀湘超

扫码看辣视频
长沙队精彩表现



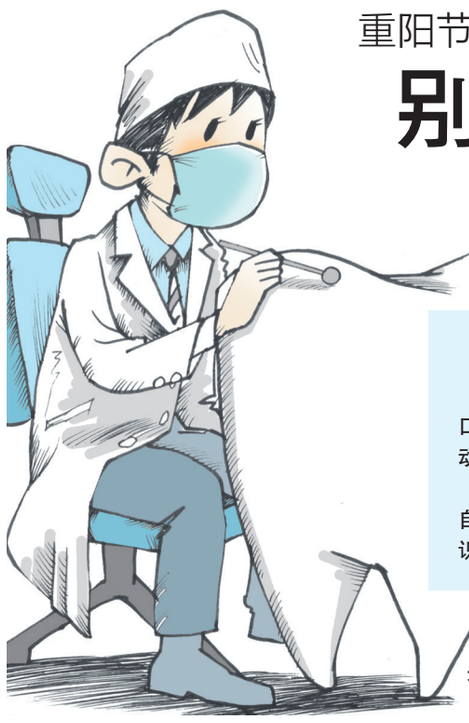
马子宜头球攻门瞬间。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

三湘名医在线 健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

重阳节之际，我们重新认识老年人口腔健康，一口好牙关乎的远不止“吃嘛嘛香”

别让“老掉牙”偷走父母晚年幸福



漫画/余宁山

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 彭杰 刘兴旺

我们关心父母的血压、血糖、血脂，却常忽略一个基础的问题：他们的牙口还能好好吃饭吗？“吃软和点”的背后，藏着多少没说出口的将就？是咬不动、是嚼不烂，是假牙在嘴里打滑，还是缺了牙的地方一碰就疼？

长沙市口腔医院友谊路院口腔修复科主任医师冯波表示，“老掉牙”不是自然衰老的必然结果，而是一种需要治疗的疾病。重阳节之际，我们重新认识老年人口腔健康，一口好牙关乎的远不止“吃嘛嘛香”。

老人缺牙不修复，摄取营养大打折扣

65岁的张大叔退休前，最爱吃肥而不腻的红烧肉。退休后的这两年，大叔的筷子再也没夹过红烧肉。“咬不动，嚼不烂……”家人以为他是年纪大了口味变清淡，直到女儿发现，父亲碗里的菜越来越软烂，吃肉从“红烧”变成“肉末蒸蛋”到“只喝汤”。半年下来，体重掉了近10斤。女儿拉着他去口腔科检查，原来牙齿掉了好几颗。这些年他一直在“将就”着用剩下的牙齿吃饭，能嚼碎就嚼，嚼不碎就囫囵吞下去，消化负担已经很重了。

60岁的周大叔，从3年前开始，左下颌的两颗牙因为龋坏被拔掉了。当时医生建议他尽快做修复，他摆摆手：“一颗牙而已，又不影响吃饭，以后再说。”这一拖就是3年，起初没什么感觉，慢慢地，他发现左边的牙开始不对劲了，原本整齐的下排牙齿，好像“歪”了，缺牙位置旁边的两颗牙明显向空隙处倾斜，对面的上牙也往下“长”了，吃饭越来越费劲。原本只需修复两颗牙的事，现在至少要处理四五颗牙，医疗费用大大增加。

冯波表示，很多老人把“咬不动”当成衰老的必然，基本都是忍着。其实，咀嚼功能下降带来的连锁反应远比想象中严重。牙齿缺失后，咀嚼效率降低，未充分研磨的食物直接进入胃肠，大大增加消化系统负担。更关键的是，老人会因为“嚼不动”而主动回避肉类、坚果等食物，饮食结构越来越单一，时间长了，会造成蛋白质、维生素、矿物质摄入不足，慢慢出现体重下降、体力变差、免疫力降低。

缺牙后，旁边的牙齿会向空隙倾斜移位，对面的牙齿会因为没有咬合对抗而逐渐伸长，最终导致咬合紊乱、食物嵌塞、龋齿和牙周病接踵而至。缺牙后牙槽骨失去咀嚼刺激，会以不可逆的方式缓慢吸收萎缩，缺牙时间越长，骨量流失越多，后期修复难度越大，代价越大。况且，缺牙影响的不仅是咀嚼，更是老人的尊严、社交和生活质量。

缺一颗牙，可能引发“多米诺骨牌效应”

“每一颗牙齿都有自己的岗位，缺一颗，倒一片。”冯波介绍，世界卫生组织提出“8020”计划，即80岁时至少保留20颗功能牙。我国第四次口腔健康流调统计显示，65岁至74岁老年人平均存留牙数仅为22.5颗，全口无牙比例达4.5%。缺牙后，致使咬合关系逐渐紊乱，一颗牙的缺失可能引发全口牙列的“多米诺骨牌效应”。

牙槽骨会“缩水”。牙齿咀嚼时对牙槽骨的刺激，是维持骨量的关键。缺牙时间越长，牙槽骨吸收萎缩越严重，后期修复难度越大，甚至想种牙都没地方种。

吃饭变成受罪。前牙缺失影响切割食物，后牙缺失无法研磨。很多缺牙老人吃东西只能囫囵吞枣，胃肠负担加重，营养吸收大打折扣。

面容加速衰老。多颗牙缺失后，牙槽骨萎缩，面部软组织失去支撑，脸颊凹陷、口角下垂、皱纹加深，看起来比实际年龄苍老许多。

全身健康亮红灯。研究表明，缺牙者患阿尔茨海默病的概率比牙齿健全者高出1.9倍。咀嚼功能下降导致大脑血流量减少、神经刺激不足。此外，牙缺失还与冠心病、糖尿病、呼吸道疾病等密切相关。

如何护牙？避开常见的四大误区

不少缺牙老人实在忍不下去后，才去装假牙。临床上，不同修复方式各有“软肋”，装完牙只是第一步，怎么用、怎么护、怎么定期查，才是决定这副牙能用多久的关键。冯波提醒，要避开常见的四大护牙误区。

“老掉牙”是自然规律，不用治。其实，牙齿脱落绝大多数是龋病和牙周病长期未治的结果，不是衰老的必然。预防和治疗可以保留大部分天然牙。

缺一两颗牙不影响吃饭，不用管。缺牙后邻牙移位、对颌牙伸长是“进行性”的，拖得越久，修复越难，花费越高。

假牙戴上就一劳永逸。活动假牙建议每年复查，出现损坏或磨损应及时修复更换。种植牙也需要定期维护和专业清洁。

牙不疼就不用看牙医。很多口腔疾病早期没有明显疼痛，老年人应每年至少进行一次口腔检查和洁牙。

老年人最关心的修复方式，有三种方案可以了解一下。

活动义齿（可摘假牙），适合大多数缺牙情况，费用较低，制作简单。但体积较大，有异物感，咀嚼效率有限，可能松动移位，需要每天摘戴清洁，饭后冲洗，睡前浸泡。

固定义齿（固定桥），靠磨小两侧健康牙作为“桥墩”来固定。舒适度优于活动假牙，但需要磨损健康邻牙，且只适合少数牙缺失的情况。

种植义齿（种植牙），在缺牙位置植入人工牙根，再安装牙冠。不损伤邻牙，咀嚼效率最高，舒适度接近真牙，10年存留率约95%。但需要足够的牙槽骨条件，费用相对较高，治疗周期较长，通常需3至6个月。

冯波建议，如果身体条件和经济条件允许，种植义齿通常可优先考虑；有禁忌证或骨质条件不足的，可选择活动义齿。

高龄不是种牙的“禁区”，术前评估很重要

“都七老八十了，缺就缺吧，还折腾什么。”这是不少缺牙老人的基本观念。冯波表示，年龄不是种植牙的禁忌证。种植手术时间短、创伤小，只要全身和口腔局部条件允许，高龄老人同样可以种牙。

关键在于术前评估。医生会重点评估以下几方面：

心血管疾病，半年内是否发生过心梗，心功能是否稳定；

糖尿病，血糖控制情况是否良好；

高血压，血压是否平稳；

用药情况，是否长期服用抗凝药物。

高龄患者的身体组织愈合能力相对在下降，手术风险比年轻人稍大，但在规范评估和操作下是可控的。种牙前需要如实告知医生全身病史和用药情况，这直接关系到手术安全。

重阳至秋意浓，老年人注意养肺

长沙晚报10月16日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 何方成）10月18日是重阳节，凉意加深，正是老年人呼吸系统脆弱、需要养护的时节。很多长辈习惯把“走路喘、经常咳”当成年纪大了的正常现象，久而久之容易拖成慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘加重等问题。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）呼吸科副主任、副主任医师刘俊介绍，老年人肺功能自然减退、气道抵抗力下降，加上秋季干燥、温差大、早晚寒凉，很容易出现反复咳嗽、咳痰、气短、胸闷、怕冷易感冒等情况，建议从作息、饮食、起居、运动、情绪等方面进行调养。

作息调养：宜早卧早起，避免熬夜和过度劳累，保证充足休息，不宜睡懒觉。

饮食调理：润肺生津，营养均衡。饮食以“润”为主，适量食用梨、百合、银耳、山药、莲子等具有润燥养肺功效的食材。梨去核后加冰糖蒸食，既能缓解咽干咳嗽，又易于消化；百合、银耳与大米煮粥，可滋养肺阴；鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等优质蛋白质，修复呼吸道黏膜、增强免疫细胞活性；柑橘类水果（橙子、柚子）富含维生素C，能增强呼吸道抵抗力。需注意少食辛辣、油腻、过咸食物，以免刺激咽喉气管、助湿生痰或加重气道水肿。

起居防护：保暖防寒，改善环境。温差加大，注意颈部、背部、脚部保暖，颈部受冷风刺激可能影响气管，背部肺俞穴受寒可能诱发咳嗽，脚部受凉会间接影响呼吸道功能；夜间避免冷风直吹，从室内到室外可在楼道缓冲，使身体适应温差；每天定时开窗通风15到30分钟，或者使用加湿器将室内湿度保持在40%至60%；严格戒烟，避免二手烟和油烟刺激。

运动康复：温和锻炼，循序渐进。老年人养肺气、强肺功，宜选择低强度、温和的运动，循序渐进，以延缓肺功能衰退，避免加重心肺负担，可在白天阳光充足时进行慢走、拉伸等轻柔活动，不建议清晨过早锻炼，大风天气应减少外出，避免剧烈运动。运动方式宜选择散步、太极拳、八段锦等，每周运动3至5次，每次运动20至30分钟，以微汗为宜。

此外，每天早晚可进行腹式呼吸或缩唇呼吸，每次5到10分钟。腹式呼吸为吸气时鼓起腹部，呼气时收缩腹部；缩唇呼吸为用鼻吸气，呼气时缩唇如吹口哨，吸气与呼气时间比约1:2，坚持训练有助于增强膈肌力量、改善肺通气、减轻气喘。

情绪防病：调畅情志，预防感染。秋冬为呼吸道疾病高发期，老年人应积极接种流感疫苗和肺炎疫苗，降低重症风险；外出时注意佩戴口罩，避免去人群密集、空气污浊的场所；多与家人交流，保持心情舒畅，避免悲忧伤肺，有助于气机顺畅。

刘俊提醒，老年人应关注肺部健康，建议定期进行肺功能检查。若出现持续咳嗽、咳痰、活动后气促、胸闷等异常症状，应及时就医。患有慢阻肺、哮喘等基础呼吸道疾病者，需严格遵医嘱规律用药，切勿擅自停药或换药。