暴露问题，长沙队客场1比2不敌娄底队

首败，或许来得正是时候

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

去年的“湘超”联赛，长沙队在常规赛一场没输，但在半决赛的点球大战中被永州队淘汰，无缘争夺冠军，赛后也是被调侃了很久。今年联赛前十二轮打完，长沙队看上去又要以不败战绩进入淘汰赛，但在10月31日的最后一轮中，长沙队在客场1比2输给了娄底队，结束了这两年的常规时间不败纪录。

从场面上来说，长沙队还是占据主动的一方，但在把握机会的能力上，却出现了偏差，最终导致了输球的结果，这也说明现阶段的长沙队并不是无敌之师。尤其在今年联赛整体水平都有所提升的情况下，长沙队这场失利来得或许正是时候，这有助于队伍认清定位，去思考如何解决比赛中的不足，进而在淘汰赛走得更远。

两个赛季的不败被打破

本场比赛前，长沙队九胜三平保持不败，娄底队七胜五平同样保持不败，两支不败之师的直接对决也是颇具看点。

从首发阵容来看，两队也没有为淘汰赛保留力量的打算，都是全主力出战。比赛开始后，双方互有攻守，10分钟后，长沙队开始占据主动，并多次获得破门良机，李悦宁、李章毓、张翔的三叉戟频繁考验娄底队的防守，娄底队门将林家萱完成多次扑救，力保城门不失。补时阶段，李悦宁的小角度打门击中门柱，长沙队只能带着0比0的比分进入半场休息。

易边再战，娄底队完成闪电破门，游博涵倒三角传中，长沙队罗勃延伸脚阻拦，球在变线后往球门方向飞，门将邓子豪扑救不及，只能目送球入网，长沙队0比1落后。落后的长沙队开始全力进攻，也获得了一些好机会，但都未能把握住，反倒是娄底队在第75分钟，依靠定位球机会，由游博涵在门前抢点再下一城。

0比2落后，长沙队没有放弃，替补上场的两名高中生杨椰文和罗雨泽在第90分钟完成精彩连线，杨椰文送出妙传，罗雨泽单刀完成破门，长沙队追回一分。只可惜这个进球来得太晚，长沙队未能追平比分。最终，长沙队不得不接受在客场1比2输球的事实，这也是两个赛季以来，长沙队首次在常规时间内输球。

输球之后，长沙队最终和湘潭队平分，凭借两个净胜球的优势，长沙队还是拿到了常规赛第一名。淘汰赛首轮，长沙队将对阵第八名益阳队。



↑长沙球迷为球队助威。

→长沙队杨椰文突破。

均为长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

输球或许是一场及时雨

去年的赛季结束后，长沙队不少队员和教练复盘时都表示，常规赛的不败给队员们带来了更大的压力，也让队伍忽略了一些问题：如何破密集防守？如何在落后的情况下不急躁？面对对方门将的各种神扑，如何保持心态稳定？这些问题其实都没有得到很好的解决，最终体现在对永州队的半决赛中，就是长沙队落后时慌了、急了，没有踢出最好的水平，最终导致点球大战出局。

今年对娄底队的比赛，可以成为长沙队好好研究的模板，对方实力本就不弱，有对长沙队造成伤害的能力，有出色的门将，有优秀的防守。其实，回顾今年的比赛，不只对娄底队的比赛，对阵湘潭队被对方绝平，对阵岳阳队也是差点输球，在面对联赛前四的比赛中，长沙队其实一场都没赢，这就很能说明问题了。

这些比赛中，长沙队是占据优势的，但如何把握好自身的优势，并将其转化为胜势，是长沙队教练组要深度思考的课题。

“今天输了比赛，暴露出了我们很多问题。”长沙队主教练谢程光赛后表示，现阶段出现这些问题是一场及时雨，“下周就是淘汰赛了，我们回去会认真总结，去改进。”

确实，输一场球并没有什么，常规赛有试错空间，可以找出自身不足，同时研究好对手的打法，有助于在淘汰赛中表现更好。对于下一个对手益阳队，谢程光说：“今年湘超整体水平非常高，每个队伍都有自己的打法和特点，益阳队前场几名球员还是很有冲击力，我们要认真备战。”

扫码看辣视频
赛后采访长沙队

星耀湘超

千人跑进中国湘绣之乡

市乡村欢乐跑（沙坪站）举行



跑友畅跑。长沙晚报全媒体记者 王志伟 通讯员 杨明山 摄影报道

长沙晚报10月31日讯（全媒体记者 赵紫名）10月31日，长沙市第四届乡村欢乐跑暨四季花海跑（沙坪站）活力开跑。来自全国各地的千名跑友齐聚“中国湘绣之乡”——沙坪，驰骋10公里花海赛道，共赴一场运动与文旅相融的乡村盛会。

上午9时30分，伴随着清脆的发令枪响，1000名跑友从沙坪湘绣文化广场主会场出发。赛道沿着沙坪河两岸向前，串联禾润农场、和道源农庄等地标景点，沿途硫磺菊、百叶草盛放，秋日田园风光一览无余。

经过紧张激烈的比拼，赛事男子组、女子组冠亚季军相继冲线。“奔跑在花海赛道上，整个人舒展又放松。沿途沙坪群众特别热情，一路都能听到乡亲们的呐喊助威，让人备受鼓舞。不管是参赛包，还是名次奖、抽奖礼品，都能看出组委会拿出了很多实实在在的福利，赛事体验感非常好。”男子组冠军王澳琪赛后说道。

57支球队以球会友

中国气排球公开赛（长沙站）开打

长沙晚报10月31日讯（全媒体记者 赵紫名）10月31日，浦发银行2026中国气排球公开赛（长沙站）在贺龙体育馆开幕，来自全国各地的57支参赛队伍齐聚长沙，共同开启一场全民健身盛宴。

本次2026中国气排球公开赛落地长沙，既是全国气排球运动水平的集中展示，也是商体融合办赛路径的一次重要实践。赛事以气排球为纽带，促进各地体育文化交流，持续挖掘群众体育多元价值，助力长沙全民健身事业高质量发展。

多个竞赛组别展开角逐。各支参赛队伍将依次进行小组赛、交叉赛、名次赛，选手们将在赛场之上切磋技艺、交流友谊，展现全国气排球项目的竞技风采。

按照赛程规划，全部比赛将于11月1日完成，颁奖仪式在开福万达7号赛场举办，为各获奖队伍授予荣誉。

年轻人流行“喝大水”？水喝够了不等于喝对了

用大瓶装白水替代含糖饮品值得肯定，但喝水节奏不能快、水温要讲究且要分体质来喝

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

不同于往年“秋天的第一杯奶茶”，如今年轻人流行“喝大水”，相关“大水理论”在网上火起来，“弱者喝饮料，强者喝大水”成了口号，1.5升的吨吨桶成为年轻人通勤路上、健身房里的标配。“喝大水”，即用1.5升至2升的大瓶装纯净水、矿泉水，替代奶茶、饮料等含糖饮品。长沙市第一医院（中南大学湘雅医学院附属长沙医院）中西医结合科副主任医师张扬表示，用白水替代含糖饮料，这个健康意识值得肯定，但喝进去只是第一步，能不能变成人体津液、能不能排出去才是关键。水是好东西，得给身体留出处理它的时间。水喝够了，不等于喝对了。



漫画/余宁山

“喝大水”没错，错的是猛灌

眼下，不少年轻人把“一天1.5升到2升”当成“一次性要完成的任务”。早上出门灌半壶水，下午开会灌半壶水，晚上健身完后再补一壶水。水壶上的刻度成了KPI（绩效指标），喝完才算“今天达标了”。

张扬表示，短时间猛灌水及出汗后、空腹时猛喝水，健康风险最高。健康成人肾脏每小时最多排800毫升至1000毫升水，1小时内喝超过1500毫升至2000毫升水，可能出现恶心、乏力甚至意识障碍。现代医学称为“水中毒”，中医叫“水饮”，说的是同一道理，水喝多了，身体处理不了。

当然，网上火起来的“大水理论”有两大益处：用白水替代奶茶、果汁、含糖饮料等，减少了糖摄入；大容量水壶能起到提醒作用，对平时总忘记喝水的人有帮助。

但它有一个核心缺陷，把总量和节奏混为一谈了。“每天1.5升至2升”这个数字是全天喝水总量的参考值，在一天之内少量多次喝水，而不是在几个时间点集中完成。

上海市疾控中心曾提醒，“每天8杯水”有些断章取义。美国国家研究委员会（NRC）的膳食建议中，原文写的是“每消耗1千卡热量约需1毫升水”，按2000千卡算约2000毫升，紧接着还有关键的话：这些水分大部分已经包含在食物中，水果、蔬菜、汤、粥里的水都算。面对所有人的饮水量并不科学，体重50公斤的人与90公斤的人，需水量不一样。

中医看猛灌，大口暴饮会损伤脾阳

清代医学家黄元御撰写的中医著作《四圣心源》里，有句话把这事讲透了，“水谷入胃，消于脾阳，水之消化，较难于谷。”张扬解释，水和食物进了胃，都靠脾阳来消化，但水比饭还难运化。

为什么水比饭难运化？黄元御认为，“脾土磨化，全赖于火，火为土母，火旺土燥，力能克水。”意思是说，人体脾脏要把水“磨化”，靠的是阳气，就像锅里的水需要灶台的火才能蒸腾，阳气不够，水就蒸不动、化不开，停在身体里就是“水饮”。

我国医学典籍《黄帝内经》曰，“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺”。这句话描述了人体水液代谢的生理过程，前提是脾要有这个运化能力。水入胃后，要经过脾的“散精”，才能上输到肺，再布散全身。

大口暴饮，水未经运化直趋下焦，生成不了津液，反而水湿内停、损伤人的脾阳之气。

现代医学的“肾脏排水上限”以及中医的“脾阳运化能力”，说的是同一件事：身体处理水，是有节奏、有上限的；水进入体内的速度超过身体的处理速度，脾阳运化就会罢工。

警惕，很多人运化水湿的能力在下降

张扬表示，除猛灌的风险外，还有个更现实的问题：很多人运化水湿的能力，已经在下降。

看看如今中青年人的日常：每天久坐办公室8小时及以上，气血运行缓慢，脾的运化功能变弱；冰奶茶、冰咖啡、冰镇饮料不离手，寒气直到脾胃，脾阳一次次被消耗；外卖重油重盐、聚餐暴饮暴食，脾的负担越来越重；熬夜刷手机，阳气该收的时候收不回来，该升的时候升不上去。这些不健康的生活习惯叠加在一起，脾阳虚、水饮内停、痰湿偏重的人在年轻群体中越来越多，症状主要表现为：舌头胖大、有齿痕，大便不成形，人容易累，身体发沉，喝点水就觉得肚子胀；早上起来脸有点肿，下午腿有点沉，吃完饭就想躺着。

对于脾阳本来就弱的人，大量喝水不是在排毒，而是在给运转不灵的加工厂继续塞原料。水进入体内化不开、排不掉，反而加重水湿。本来想养生，反而伤身。

所以，“大水理论”有一个前提：脾肾功能需正常。现实生活中，这个前提对久坐、贪凉、暴饮暴食的年轻人来说，却不成立。

如果已经出现喝水后胃里咣当响、头晕、大便稀、身体发沉等现象，说明水湿已停在体内了。这时需找中医师辨证调理，恢复脾阳运化水湿的能力。

“喝大水”节奏要分散，不要集中喝

喝“小甜水”固然不健康，水喝够了不等于喝对了，如何喝水才健康？张扬建议做好以下几点。

第一，总量可以大，节奏不能快。正常成年人每天喝1.5升水左右没问题，但别一次喝完。单次喝水100毫升到200毫升，间隔一两小时。早上起床后小口润一润，上午工作间隙喝几口，午饭后半小时再补一点，下午三四时是最适合补水的时段。把“喝大水”分散到全天的节奏里，而不是集中喝。

第二，水温比水量更值得在意。晨起、空腹、运动后，身体最不需要冰水。温水能让脾阳有个“蒸动”的过程，凉水会直接压制它。尤其是运动后大汗淋漓、毛孔打开，一杯冰水下去，寒湿直入，比平时喝冰水的伤害更大。

第三，看尿色，不看刻度。尿液呈淡柠檬黄，说明水分合适；尿液颜色偏深，该补水了；尿液颜色过浅，可能喝水多了，这是身体给的信号。

第四，分体质。平和质适量饮水问题不大；阴虚质可适当多饮温水；气虚质、阳虚质、痰湿质的人，本身运化能力就偏弱，大量饮水反而加重水湿，千万别喝凉的。如果舌胖有齿痕、大便黏、身体沉，把脾阳养起来再说，可以喝点微辣微甜的姜枣茶，有辛甘化阳、暖脾胃之功。

“大水理论”值得肯定的是，让年轻人放下了奶茶，端起了白水。但放下含糖饮料，不等于端起水壶就要猛灌。

咳嗽反复总不好？问题可能在鼻子

医生建议多饮温水，减少甜食摄入，适当锻炼增强免疫力

长沙晚报10月31日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 佘文雅）近来气温忽高忽低，早晚凉、中午热，不少人一不小心就出现感冒咳嗽等情况。有些人咳嗽反复发作，迁延不愈，抗生素和止咳药吃了不少，肺部CT检查也未见明显异常，但症状依旧——喉咙总觉得有痰，咳不出、咽不下，频繁想清嗓子。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）耳鼻咽喉科主任、主任医师彭波表示，如果患者被这类情况困扰，可能需要关注鼻部问题。在临床上，有一种易被忽视或误诊的疾病，称为“上气道咳嗽综合征”，也称“鼻后滴漏综合征”，是导致慢性咳嗽的重要原因之一。

彭波解释，鼻后滴漏综合征常由慢性鼻窦炎或过敏性鼻炎等鼻部疾病引发。正常情况下，鼻腔黏膜分泌黏液以湿润和清洁吸入空气，这些分泌物会自然流向咽部并被吞咽。但当鼻腔或鼻窦受到慢性炎症刺激时，分泌物增多且黏稠，部分向前流出形成鼻涕，另一部分则向后倒流至咽喉，反复刺激咽喉黏膜，从而引起刺激性咳嗽、咽部异物感和咳痰不适。

如何鉴别鼻后滴漏引起的咳嗽？咳嗽伴有鼻部症状，咳嗽的同时常有鼻涕倒流、鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏等症状；特定时间加重，比如晨起或夜间平躺时咳嗽剧烈；咽喉有异物感，自觉喉中有痰，难以排出，频繁清嗓；常规治疗无效，对常用抗生素和止咳药物反应不佳，肺部检查无明显异常。

此病的治疗重点在于改善鼻部炎症，而非单纯止咳，建议措施包括：使用生理盐水冲洗鼻腔，清除分泌物及过敏原，促进鼻道通畅；鼻窦炎患者可在医生指导下规范使用鼻用糖皮质激素喷雾，以抗炎消肿；过敏性鼻炎患者可酌情使用抗过敏药物；急性感染伴全身症状且炎症指标明显升高时，可在医生评估后适当使用抗生素。

彭波提醒，对于反复咳嗽并伴有鼻部症状者，若常规止咳治疗效果不佳，应及时前往医院耳鼻喉科就诊，排查鼻源性因素。治疗期间，应严格遵循医嘱，足剂量、足疗程用药，症状缓解不等于黏膜炎症完全控制，不可自行停药。日常生活中，建议多饮温水，减少甜食和冷饮摄入，适当锻炼以增强免疫力。

“面对久治不愈的慢性咳嗽，若肺部检查无异常，应警惕鼻后滴漏的可能。”彭波说，找准病因、规范治疗，方能获得良好疗效。