2026“湘超”淘汰赛本周六开打，四组对决暗藏玄机

谁能叩响半决赛大门



长沙晚报全媒体记者 赵紫名

历经常规赛13轮的鏖战，2026“湘超”八强全部落位，四分之一决赛的大幕将于本周六拉开，长沙、湘潭、娄底、岳阳、永州、衡阳、邵阳、益阳八支队伍向着半决赛席位发起冲击，四组对阵风格迥异、各有看点，纸面更强的队伍未必能稳赢，怀揣梦想的黑马随时可能爆发。

值得一提的是，淘汰赛前两轮即四分之一决赛和半决赛采用主客场双回合赛制，常规赛排名靠前的队伍先客后主，总比分占优者晋级，倘若两回合总比分持平，不打加时直接进入点球大战。比赛的悬念被拉长，也更加考验各支球队的综合素养，比赛策略、战术调度、轮换安排、心理调节等都至关重要。

10月16日，“湘超”常规赛第11轮，长沙队在客场1比0击败益阳队。图为长沙队李悦宁在比赛中突破。均为长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

长沙(1)VS益阳(8)：榜一迎战青春黑马

益阳队去年以1分之差无缘淘汰赛，今年队伍完成阵容更新，贺元杰、鲍锦荣、肖劲光等新鲜血液加盟，大量年轻球员撑起球队骨架，全队体能充沛、敢冲敢抢，擅长高强度缠斗。经过13轮比赛，益阳队惊险搭上八强末班车。

长沙队本赛季长期领跑积分榜，整体阵容厚度、比赛经验都处于联赛第一梯队，攻守均衡是他们最大的底气，不过常规赛末轮球队吃到赛季首败，状态出现小幅波动，如何快速调整心态，是目前首要课题。常规赛两队曾经交手，当时长沙队在客场一球小胜益阳队，优势并不明显，这也给本轮对决埋下悬念。

首回合坐拥主场，益阳队的目标十分清晰：依托主场声势，不惜体能逼抢，尽可能抢下有利比分，为次回合积累优势。而长沙队客场首要任务是稳住阵脚，最好保证不输球，为次回合减轻压力。对益阳队这群年轻球员而言，这是他们“湘超”淘汰赛的初体验，心态的起伏或将成为左右战局的关键。

“湘超”四分之一决赛首回合预告

（比赛时间均为19:38）

益阳 vs 长沙 11月7日(周六)

永州 vs 岳阳 11月7日(周六)

衡阳 vs 娄底 11月8日(周日)

邵阳 vs 湘潭 11月10日(周二)



常规赛击败益阳队的比赛，马子宜打入制胜球。

湘潭(2)VS邵阳(7)：老熟人再度交手

常规赛最后一轮，邵阳队在客场1比2输给湘潭队，最终两队一个第七、一个第二，又在淘汰赛首轮碰面，彼此打法、球员特点都已十分熟悉，知己知彼的较量，容错空间更小。

湘潭队本赛季完成蜕变，从去年联赛下游一跃升至常规赛次席，赛季前期系统性的选材、集训与热身赛打磨，让球队攻守体系愈发成熟，进攻点分散，多点开花的能力是他们的利器，不少场次都能依靠不同球员完成破门，对手很难只依靠盯防单一核心限制全队。

邵阳队去年也是联赛下游，今年能够跻身八强，依靠的是严密的防守体系与严明的战术纪律，依靠防守稳住底盘再寻觅机会。面对火力不俗的湘潭队，邵阳队大概率会在首回合优先选择稳妥战术，收缩防线，降低失误，避免早早丢球陷入被动。湘潭队则需要耐心拆解对手的密集防守，寻找反击、定位球机会。这一组对决，首回合大概率以试探为主，不会轻易压上搏命，次回合回到湘潭主场，临场调整、换人选择，将会成为决定这一组晋级归属的胜负手。

娄底(3)VS衡阳(6)：韧性之间的碰撞

衡阳队对阵娄底队，是一组韧性球队之间的较量。娄底队常规赛表现惊艳一场没输，保持着极强的稳定性，第六轮曾1比0击败过衡阳队，末轮更是2比1力克领头羊长沙队，证明这支队伍拥有硬仗攻坚能力，越到关键场次越咬得住，队内年轻射手持续输出，进攻端具备持续威胁。

衡阳队联赛前期表现不佳，中期换帅后疯狂追分，一路从卡位大战中杀出，最终拿到八强席位，这说明衡阳队在逆风局面下，具备极强的抗压能力。

这一组，纸面排名的差距并非决定性，战术克制才是看点。娄底队需要用流畅进攻撕开衡阳队防线，而衡阳队可以依靠强硬防守，打乱对手进攻节奏，把比赛拖入碎片化拉扯。一旦娄底队进攻受阻，比赛很可能陷入胶着，平局乃至点球大战都有可能出现，谁能把握住转瞬即逝的机会，谁就能掌握晋级主动权。

岳阳(4)VS永州(5)：细节决定一切

四组对阵之中，岳阳队与永州队这一组实力最为接近，也是悬念最大的对决。永州队开局不佳，但一路逆袭杀入八强，球员冲劲十足，奔跑不知疲倦，面对强敌没有心理包袱，敢于放手一搏。

岳阳队阵容均衡稳定，属于典型“比赛型队伍”，面对硬仗发挥稳健，防守非常出色，不会轻易崩盘，球队经验也很丰富，擅长稳扎稳打慢慢寻找机会。常规赛第二轮，他们曾在客场1比0击败过永州队。

这一组对决很难依靠实力碾压，很多细节或将左右最终结果：定位球的把握、门将临场发挥、替补球员深度等，任何一处失误都可能葬送两回合的努力。首回合永州队坐镇主场，他们可以借助主场气势主动施压，争取建立领先；岳阳则可以稳守反击，争取带着有利比分回到自己的主场。



金鸡奖提名纪录电影《乡归》定档11月7日上映

回归湘南山野，找寻不同人生

长沙晚报11月5日(全媒体记者 宁莎鸥)5日，获第38届中国电影金鸡奖最佳纪录/科教片提名的纪录电影《乡归》，在历经五年的拍摄制作外加两年的宣发筹备后正式定档，将于11月7日登陆全国院线。

为什么离开故乡，又为什么选择回来？回到故土，就一定能找到心安之处吗？导演徐晓晖在家乡自费拍摄完成的这部纪录长片，将镜头对准一群从城市回到山村的普通人。他们带着不同的经历与期待重新面对故土，在生活的起伏中寻找自己的位置。影片以真实、克制的影像，记录平凡人的人生选择，也映照出当代人共同的精神追问：乡归何处？

一群归乡者，几种不同的人生

《乡归》的故事发生在湘南山野。北漂多年后决意“带艺术回家”的中年夫妻刘休、周燕，在理想与现实之间重新寻找生活的方向；在广东出生长大、需要重新融入故土的欣怡姐妹，面对着另一种意义上的返乡；向往“南方生活”的少女曦曦，也在成长中探索自己的未来。与此同时，还有因无工可打而从岭南回来的村民，以及一辈子留守大山的老人。

有人主动归来，有人迫于现实，有人从未离开。归去来兮，每个人都在时代洪流里，反复叩寻自己的归属。这些真实的人生交织在一起，让《乡归》超越了简单的返乡叙事。它关心的不只是人们从哪里出发、最终回到哪里，更是人在现实与理想之间，如何重新理解生活的意义，找到精神的归依。

作为导演徐晓晖的首部纪录长片，《乡归》采用直接电影的创作方式，不干预拍摄对象，以长期观察静静捕捉记录他们真实的选择、困惑与变化。

影片没有将乡村描绘成理想化的世外桃源，而是通过真实的生活细节，记录其中的希望、困境与仍在发生的改变。

谈及创作初衷，导演徐晓晖表示，最初他好奇走出大山的人为何选择重回山村，期待从人物身上找到某些人生答案，拍摄结束之后却发现，镜头中的人物和自己一样，仍然在持续思考与求索。这种迷茫中的寻找本身，构成了影片最真实的底色。

金鸡奖提名，记录平凡人生的力量

凭借扎实的纪实表达与真挚的人文关怀，《乡归》入选国家影像典藏工程永久收藏，并亮相第十届金红棉影展、中国农民丰收节·乡村电影周乡村振兴主题电影推荐活动、第四届华语纪录电影大会、第十五届中国纪录片学院奖、女性电影专项基金第三届盛放计划纪录长片单元等重要节展。在第38届中国电影金鸡奖评选中，影片获最佳纪录/科教片提名，实现湖南纪录电影在金鸡奖提名上的历史性突破。

在导演徐晓晖看来，纪录电影的价值，在于回归对普通人命运的关照，探讨每个人都可能面对的人生选择。无论奔波于城市的通勤路上，还是回到熟悉的故土，人们始终在追问：我们将去往何处，心安之处又在哪里？

乡归，未必只是回到某一个地理意义上的故乡，也可能是在经历生活的起伏之后，重新理解自己与家庭、理想与现实的关系。影片希望给当下迷茫、焦虑的我们，提供一份心灵归乡的情绪价值，也提供另一种人生参照。

《乡归》由长沙恣逸影视制作有限公司、热亮电影(北京)有限责任公司出品。

身板直的训练“标兵”，为何出现“老腰”

腰不适症状并非训练坏的，而是长时间单一静态负荷暴露了肌肉平衡的脆弱性

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

身板挺得越直，腰反而越容易“废”？一名大一新生在今秋军训中，因身板直站姿标准被评为“标兵”，近期开始腰酸发胀、晨起僵硬。影像检查提示：腰段生理曲度变浅，部分接近变直。因“姿势好”被表扬的学生，怎么腰先出了问题？湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨伤中心主治医师曾朋表示，问题恰恰出在对“好姿势”的误解上，腰不适症状并非训练本身练坏的，而是长时间单一静态负荷暴露了肌肉平衡的脆弱性。

健康脊柱并非直线，有自然的生理弯曲

“医生，我最近总觉得腰酸胀，有时候坐久了还特别僵，才上大学怎么就有‘老腰’了？”近日，大一学生小刘(化名)因腰部不适，到湖南中医药大学第二附属医院中医正脊夜门诊就诊。据了解，小刘平时对自己的站姿、坐姿的要求是“挺直身板”。

经过体格检查，小刘的颈椎、胸椎、腰椎活动度均有不同程度受限，腰背部肌肉也较为紧张。进一步查看影像资料发现，其脊柱多个节段的生理曲度变浅，部分接近变直。曾朋告诉他，脊柱生理曲度变直是指颈椎、腰椎等原本的自然弯曲弧度减小或消失，属于可逆性改变，早期干预多数可明显改善。

生活中不少人认为脊柱越直越好，坐姿越端正越健康。实际上，健康的脊柱并不是一条直线，而是具有自然的生理弯曲。从正后方看，脊柱大致是直的；从侧面看，正常人体脊柱呈现类似“S”形的生理曲线。其中，颈椎和腰椎向前凸，胸椎和骶椎向后凸。这些自然弯曲是人体长期进化形成的力学结构，具有缓冲震荡、分散压力、维持身体平衡等作用。

人在走路、跑步、跳跃时，身体会受到来自地面的冲击力，脊柱的生理弯曲能帮助缓冲这些力量，减轻身体组织承受的负荷；同时，合理的脊柱曲线也有助于维持头部、躯干和骨盆之间的平衡，让身体更好地完成各种活动。

如果生理曲度发生改变，可能影响脊柱的力学平衡，增加部分肌肉、韧带及关节结构的负担。不过，影像报告出现“生理曲度变直”，并不等于一定患有脊柱疾病，或判断脊柱功能有异常。

长期保持僵硬姿势，是引起腰背部不适的常见因素之一。不少人认为，正确坐姿就是挺胸、收腹、绷紧腰背。但如果长时间刻意保持僵硬姿势，或者坐着时骨盆持续后倾，腰椎原有的前凸曲线就可能变浅。与此同时，腰背部肌肉长期处于持续受力状态，容易产生疲劳和不适。

对于运动训练人群以及需要长时间站立工作的人来说，腰背部同样可能承受较大负荷。久坐、久站、反复弯腰、负重训练以及缺乏充分休息，都可能增加腰背部肌肉和关节的负担。

脊柱生理曲度变直，有两种处理方式

曾朋介绍，腰椎与骨盆之间的L5/S1节段，即第五腰椎与第一骶椎之间的连接部位，是脊柱重要的力学传递区域。当这一部位周围的肌肉、韧带或关节结构出现功能异常时，可能引起局部疼痛、僵硬和活动受限，身体也可能通过调整骨盆及躯干姿势进行代偿，进而影响脊柱其他节段的活动。

从中医骨伤科角度看，这类问题还涉及“筋出槽、骨错缝”的诊疗理念。中医所说的“骨错缝”，主要是指关节发生微小的错位或位置关系异常，可能伴随关节活动受限、局部疼痛等表现。长期姿势不当、反复劳损或急性扭伤，都可能影响腰椎小关节及周围软组织的正常功能。

针对符合适应证的患者，中医骨伤科可通过专业手法检查，评估关节活动状态及周围软组织情况，在排除相关禁忌证后，采用中医正骨手法等治疗方式，帮助改善关节活动、缓解肌肉紧张和疼痛，必要时配合针灸、推拿及康复训练，促进脊柱功能恢复。

发现颈椎或腰椎生理曲度变直，不必过度紧张，分两种情况处理。

第一种，以肌肉失衡和姿势因素为主。这是年轻人、久坐族中最常见的情形。肌肉是有弹性的组织，如果变直主要由姿势不良和肌力不平衡造成，通过调整习惯和针对性训练，曲度有改善的空间，至少腰痛和僵硬感可以明显减轻。但恢复是缓慢的、渐进的，不是靠某一次“扳回来”。

第二种，已经存在结构性改变。如果变直伴随明显的椎间盘退变、椎间隙变窄或骨质增生，或者问题已经存在多年，让曲度完全回到年轻时的标准弧度就不现实了。此时目标是缓解不适、维持功能、防止进一步退变，而不是盯着报告上的数字较劲。

保护脊柱，不让它一直停在同一个位置

曾朋表示，“老腰”不是训练本身练坏的，而是长时间单一静态负荷暴露了肌肉平衡的脆弱性。脊柱健康的标准，看它在动态中能不能灵活切换、在负荷下有没有足够的肌肉支撑。弧度可以浅，但肌肉不能弱；姿态可以正，但不能僵。

保护脊柱，应做好如下几方面——

打破静态负荷。站立时，在允许的休息间隙主动活动一下腰：双手叉腰轻轻后仰，或做几次缓慢的转体，让持续收缩的腰背肌有机会“松一下”。

保持自然坐姿。坐着时尽量让躯干自然直立，双脚平放地面，避免骨盆长时间后倾，必要时可使用腰靠辅助维持腰椎自然曲线。

避免长时间保持同一姿势。连续坐姿工作或学习45至60分钟后，可起身走动、适当伸展，让腰背部肌肉得到放松。

日常动作要给腰椎减负。搬东西时先屈膝下蹲、让物体贴近身体，再靠腿部发力站起，避免直腿弯腰；睡觉选择软硬适中的床垫，避免趴着睡。

加强核心肌群锻炼。适当进行腹部、腰背部及臀部肌群训练，有助于提高躯干稳定性。

避免盲目正骨、扳腰。如果已经出现腰背疼痛或活动受限，不要自行尝试扳腰、旋转脊柱等动作。推拿、整脊等治疗应由专业医生评估后，根据具体情况选择。

曾朋提醒，需要警惕并尽快就医的信号：腰痛持续加重，或出现腿部放射性疼痛、麻木、无力；大小便控制异常或会阴部麻木；外伤后剧烈腰痛，或腰痛伴随发热、夜间痛明显、体重不明原因下降等。

漫画/余宁山

手腕足背出现突兀的“小包”可能是腱鞘囊肿

医生提醒：不要自己动手挤、砸、扎，以免损伤周围组织或引发感染

长沙晚报11月5日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 张信成)近日，患者林先生在手腕、足背处摸到一个不痛不痒、触感柔软却略显突兀的“小包”，且时隐时现，到医院检查，被诊断为腱鞘囊肿。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)骨伤三科(关节外科)主任、主任医师罗海恩表示，腱鞘囊肿是骨科最常见的软组织良性肿物之一，它不是肿瘤，不会恶变，但会给生活带来一些困扰。

罗海恩解释，肌腱像一根滑动的“缆绳”，腱鞘则是包裹在外的“隧道”。隧道内壁有一层滑膜，分泌滑液润滑肌腱，减少摩擦。当隧道某处“墙壁”变薄弱时，滑液就像“疝气”一样向外膨出，在皮下形成囊性包块，内含透明、黏稠、类似果冻状的胶冻样液体，这就是腱鞘囊肿。中医将其归为“筋结”“筋瘤”范畴，认为多因劳损伤筋、气滞血瘀所致。

目前，腱鞘囊肿的确切病因尚未完全明确，主流观点认为与两个因素有关。

慢性劳损。长期反复的手腕活动(如打字、用鼠标、打球、做家务)使肌腱与腱鞘持续摩擦，引发无菌性炎症，刺激滑膜分泌更多滑液，液体越积越多，最终“撑破”薄弱处向外膨出。程序员、打字员、体操运动员、钢琴手、家庭主妇、手工劳动者等手腕“停不下来”的人群均属此病的高危人群。

结缔组织退行性变。随年龄增长或长期劳损，腱鞘壁结缔组织可发生黏液样退变，局部结构变薄弱，更易形成囊肿，20至50岁是发病高峰。

需警惕的是，囊肿持续增大不处理，可能压迫神经血管，导致腕管综合征(手指麻木刺痛)、扳机指(手指卡顿弹响)等，虽不致命，但明显影响生活质量。

腱鞘囊肿无法完全预防，但良好习惯能降低发病和复发风险。

劳逸结合。每工作45至60分钟，休息5至10分钟，活动手腕和手指。

正确姿势。使用电脑时保持手腕中立位，键盘和鼠标高度合适。

定时放松。工作间隙做手腕旋转、握拳张开等伸展动作，或热敷。

运动防护。进行球类、体操等手腕负荷大的运动时佩戴护腕，运动前充分热身，避免突然猛烈用力，适度进行手部和腕部的肌肉力量训练，增强关节稳定性。

此外，要避免手腕长时间受凉，可用热水泡手或暖宝宝保暖；足背囊肿患者穿宽松鞋袜，避免鞋子压迫患处；已有囊肿者避免患处剧烈活动，定期观察囊肿变化。

“不要自己动手挤、砸、扎，以免损伤周围组织或引发感染。”罗海恩提醒，日常生活中，别让手腕太累，劳逸结合，注意保暖，运动时戴好护具，就能有效降低发病和复发风险。发现包块不必恐慌，及时到正规医院就诊，由专业医生评估处理，才是科学稳妥的选择。