

第三届中国青少年足球联赛夺冠，雅礼外国语学校U13足球队载誉归来 “我们为湖南校园足球正名”

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 赵紫名 通讯员 张墨雨)8月23日，第三届中国青少年足球联赛(以下简称“中青赛”)男子U13组全国总决赛在沈阳落下帷幕。长沙市雅礼外国语学校(以下简称“雅外”)足球队在决赛中上演精彩逆转，以3比1击败南昌洪城U13，拿下全国总冠军，创造了该校建校以来最佳战绩，同时也是湖南足球参加中国青少年足球联赛的最好成绩。24日下午，这群骄傲的足球少年带着冠军奖杯回到了长沙。



队伍在颁奖仪式上，图中前排右为文帆，前排中为曾斌。均为校方供图

培养冠军球员，也培养冠军教练

雅礼U13在先丢一球的情况下，奋起反扑连进三球，逆转战胜南昌洪城U13，捧起了冠军奖杯。



扫码看辣视频

在回长的队伍中，还有一位长沙校园足球的老面孔——雅礼外国语学校足球队的总教练曾斌。1994年大学毕业后进入雅礼中学，从雅礼本部到南雅，到雅礼雨花，再到现在的雅礼外国语，曾斌一直负责学校初中足球队的训练工作。在这个平凡的岗位上，曾斌已经工作了30年，为足球坚守了30年。

2017年，曾斌被选派前往法国交流学习，回国后便在学校开启了科学的、以传控为主的整体打法。“我让每个人在这个基础上去提升、去加强，同时融入自己的东西，不仅是运动员，也包括年轻教练员。”曾斌表示，球队上上下下一直在努力，一直在脚踏实地地做好每一件事。

2020年11月，曾斌带领雅礼外国语学校足球队获全国初中足球锦标赛暨第18届世界中学生运动会足球项目



付出就有回报，冠军实至名归

下午2时左右，雅外的足球少年走出到达厅出口，等候多时的家人朋友、学校领导、省市足协工作人员纷纷送上鲜花，为小球员们喝彩。“这一次比赛有惊喜也有意外，但我们在能做到的各个方面都做到了最好，也得到了想要的结果。”雅外U13足球队主教练文帆表示，球队一直以来都在坚持自己的风格，坚持科学训练，最终夺冠也是实至名归。

今年的中青赛U13组全国总决赛有72支队伍参赛，涵盖了职业梯队、校园足球及社会青训机构，代表着中国足球青训U13年龄段的最高水平。去年，雅外U13足球队第一次参加中青赛，取得了前12名的成绩，“当时我们晋级12强都感觉很辛苦，这让我们意识到了和全国传统校园足球队以及顶级职业俱乐部的青训梯队是有一定差距的，队伍还需要更多的学习和成长。”

据了解，长沙的校园足球队一直坚持学习和训练两不误，以雅外为例，球员在完成每日的学习任

务后，会进行两个小时的训练，一周训练六天。“他们比普通的孩子更加辛苦，寒暑假都没有休息，不是在比赛就是在训练。”

经过努力训练，雅外U13足球队今年的表现更上一层楼：小组赛以第二名的身份晋级；淘汰赛中，他们首先遇到“中国足球青训标杆”山东泰山的U13梯队，双方在常规时间内1比1战平，在紧张的点球大战中，雅外U13以5比4险胜，成功闯入四强；

8月20日的半决赛，雅外U13以1比0力克深圳二零二八育才实验U13，与南昌洪城U13会师决赛；决赛中，雅外U13在先丢一球的情况下，奋起反扑连进三球，逆转战胜南昌洪城U13，捧起了冠军奖杯。

“能够拿到冠军是大家一起努力的结果，虽然是作为一所学校出战，但我们代表的就是湖南校园足球，肩上扛着为校园足球正名的责任。”文帆说。

三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/欧艳

秋来肺先知，用药要分清“湿气”与“肺燥”

肺为娇脏有“喜润恶燥”的特点，饮食上宜吃些清淡滋润的食物如梨子、芝麻、蜂蜜、银耳等

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李良昂

近日，一女子熬夜后嗓子痛得厉害，心想可能是感冒所致，于是买了清热、祛湿的中成药服用，但咳嗽和声音嘶哑竟逐渐加重，最后严重到连话都说不出。就医后才知，不是湿气而是阴虚肺燥。专家提醒，秋来肺先知，要分清“湿气”与“肺燥”。

女子以为是湿热用药无效，竟是“阴虚肺燥”

近日，湖南航天医院中医科门诊来了名患者唐女士(化名)。唐女士自诉，前几天因熬夜工作，不小心“感冒”了，喉咙火辣辣地痛，她听同事说这是湿热重的表现，于是买了些中成药想清热、祛湿。没想到，嗓子的痛感是轻了点，但咳嗽和声音嘶哑却逐渐加重，最后严重到连话都说不出。

湖南航天医院康复医学科·中医科主任、副主任医师刘人杰仔细问诊了患者。患者自述，干咳没痰，晚上咳得厉害，声音嘶哑，不能言语，口干，总是爱喝水，喉咙痛，没有怕冷发热的症状，无鼻涕鼻涕，吃饭还行，大小便都正常，睡眠差一点。

听完病情介绍，刘人杰告诉唐女士，这属于阴虚肺燥，并不是湿气所致。之前的中成药不但没见效，反而让病情更糟糕。于是给她开了三剂清肺润燥的中药汤剂，嘱咐3天后再来复诊。

3天后，唐女士带着惊喜到医院复诊，她告诉医生，吃了一剂药后当晚能说话了。3剂药服用完，咳嗽、嗓子干痛好了很多，睡眠也改善了。于是刘人杰又为其调整处方，并提醒说，眼下已是处暑节气，气候会越来越干燥，要注意肺部保养，同时还介绍了一些秋季护肺的基本常识。

秋来肺先知，秋燥最伤肺需重视日常调护

刘人杰表示，生活中当自身有了一些小毛病后，不少人习惯于“自我诊断”，这样往往适得其反，轻则无效，重则加重病情。上述唐女士就是因为没有分清“湿气”与“肺燥”，所以导致病情加重。

看自身有没有湿气，需要从病史、精力、舌苔、胃肠道变化、体型状态等方面来判断，因为湿气重与生活环境有一定关系，要了解生活、工作环境是否潮湿，是否存在体质虚弱、饮食不节等不良生活习惯。湿气重的人精力不充足，思维反应较迟钝。舌苔比较厚腻，如果舌苔发黄，可能存在湿热；如果刷牙常感到恶心，咽喉部有痰，也是湿气重的表现。湿气重的人，大便可能呈薄形状或油性状，粘在马桶上，还可伴有消化不良、腹痛、



漫画/余宁山

腹胀、恶心及食欲不振等。此外，大部分体内湿气重的人，会有超重的情况，即体型肥胖。

而秋后的一些感冒咳嗽，就要注意是“湿气”还是“秋燥”所致。立秋后，阳气逐渐减弱，阴气开始生成，空气中的湿度明显降低，昼夜温差逐步增大，气候由湿热向干燥转变。

干燥气候对人体健康影响很大，尤其是肺脏。在中医看来，肺不仅是呼吸器官，还是人体与自然界直接相通的器官。肺开窍于鼻，对外界气候变化尤为敏感。同时，肺为娇脏，有“喜润恶燥”的特点。秋后的干燥气候影响肺脏，过度干燥则会损伤肺脏，即燥邪伤肺，从而引发口干舌燥、干咳少痰、皮肤干燥等一系列肺燥症状。若不加以调理，症状可能进一步加剧，引发或加重咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病。

秋分养肺就是这个原理。通过膳食调理等中医方法进行日常调护，不仅能缓解因季节变化带来的不适，还能增强肺脏功能，提升人体正气，从而提高对外界邪气的抵抗力，减少全身特别是肺部疾病的发生。

秋日养生“常笑宣肺”，宜吃些清淡滋润食物

中医常说，天人合一，即日常调护应顺应季节的变化。秋日养生要注意哪些方面？刘人杰建议，做好如下

方面的调养。

起居调养。秋季，自然界的阳气由外放转为收敛，因此人的起居作息也应随之调整，做到早睡早起，以顺应阴阳宣物敛降，早睡有助阴生敛降，早起则助于肺气舒展。建议晚上11时左右入睡，早晨6~7时起床。

饮食调养。秋季干燥，要及时补充水分，保持肺脏的湿润度。饮食应以滋阴润肺为主。做到“减辛增酸”，减少辛辣食物的摄入，适量增加酸味果蔬，以助肺气收敛。同时，秋季干燥易伤津液，宜吃些清淡滋润的食物，如梨子、芝麻、蜂蜜、银耳等，以滋养阴液，润燥生津。

运动调养。秋季的宜人气候，为户外运动提供了良好的条件，可根据个人情况选择适宜的锻炼方式，如散步、慢跑、打太极拳等，不仅能促进血液循环，增强心肺功能，还能帮助释放压力，调节情绪。但应注意，运动强度不宜过大，以免损耗体内阴液。

精神调养。保持乐观情绪，是秋季养生的关键。秋季天地气机收敛，自然界万物开始凋零，让人产生悲秋情绪。建议通过欣赏秋季美景、参与文化活动、或与亲朋好友交流来调节情绪，如适当听音乐、绘画、下棋等。

笑口常开为肺添益。“常笑宣肺”，人在笑时，会不自觉地进行深呼吸，使呼吸通畅。可见，秋季多笑一笑，对肺有益。

《乐在其中》收官，海内外歌手合唱《茉莉花》 在音乐里看见中国

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 宁莎鸥)《乐在其中》音乐盛典23日晚迎来收官之夜，阿朵+巴都顿珠、艾热、南征北战组合、朱婧汐+计昕然、萨顶顶+巴西歌手艾莉西亚·伊芙琳、吴彤、瓦依那乐队、希腊歌手埃里尼八组歌手集结，通过各具特色的舞台演绎，一展音乐文化的包容与力量，并向世界进行民族音乐的集中推介。

土家族歌手阿朵与藏族歌手巴都顿珠带来《八百里洞庭我的家》+《康定情歌》，用全新的改编融合两首耳熟能详的民族歌曲，带大家一览原生态洞庭湖与康定美景的同时，也领略湖南和四川的地方人文风情。作为民族音乐的推广者，阿朵表示：“我来自湘西，这片土地孕育了我独特的音乐风格，滋养着我在音乐当中火辣的生命力。”

维吾尔族说唱歌手艾热登上《乐在其中》的舞台，带来经典曲目《千里万里》，把传统民族特色与说唱流行相结合，借音乐作品讲述维吾尔族人民对家乡的热爱与眷恋；巴西歌手艾莉西亚·伊芙琳与萨顶顶同台合作演绎经典曲目《左手指月》，第一次和巴西歌手合作的萨顶顶认为中外音乐人

不仅可以分享各自的音乐，也可以合作共奏，可以借助音乐的力量，让更多的人对中华文化有更深入的理解；来自希腊的歌手埃里尼，首次登上中国舞台的她带来一首《Apo Xeno topo》；满族歌手吴彤作为中国唯一一位两次获得格莱美音乐大奖的歌手、音乐人，更是国家级非物质文化遗产传承人，一首古朴浪漫的《离骚(节选)》，吴彤希望通过音乐表达，传递民族摇滚的力量。

曾和任素汐合作《如梦》感动无数观众的瓦依那乐队这次带来一首《七月的太阳》，纯粹朴实却通过描绘大太阳下劳动人民的生活场景及感受，表达积极向上的态度及对生活的热爱。

当晚除了八组歌手带来精彩表演，还有一个特别设计，三期节目所有嘉宾携手共唱经典歌曲《茉莉花》，用此曲跨越时代与地域的旋律，向观众致以最诚挚的感谢与祝福。各民族、国家的歌手同台表演、同唱一首歌，这种人与人的融合、音乐与人的融合，不仅是音乐人之间的同频交流，更是借音乐交流互鉴而产生化学反应和力量，让观众看到世界，也让世界看到中国。

38位艺术家300余件作品，涵盖染织服饰、绘画等门类 引领观众走进楚汉服饰世界

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 肖舜 通讯员 宋明明)近日，纪念马王堆汉墓发掘50周年系列活动之一“美丽的神话——楚汉观照：中国传统服饰文化研究与艺术创作展”在谢子龙影像艺术馆举办。

本次展览共分为天施、地化、人事、导引、未央五个板块，共集结了38位艺术家的300余件作品，涵盖染织服饰、绘画、篆刻、雕塑、漆器等门类。一件件精心陈列的展品，犹如打开一道穿越时空的大门，引领观众走进楚汉时期绚丽多彩的服饰世界，深入探寻中国传统服饰文化的深厚底蕴与独特魅力。

展览以美术创作的方式，开启

早期中华文明的“精神寻根”之旅。艺术家们以楚汉服饰等文物为灵感源泉，通过多种艺术形式，将传统与现代、历史与创新完美融合，以全新的视角诠释了楚汉服饰文化。在数字和影像技术的介入下，现代艺术与传统服饰文化产生一种新的联系，让文物背后的文化历史可见、可读、可传播。

观众沉浸在楚汉服饰的魅力之中，不时驻足观赏、拍照留念，或与身边的人交流心得，纷纷表示展览让大家对楚汉服饰有了新的认识，看到了历史文物中以前不曾留意

的细节。本次展览持续至10月28日。

相关链接

一、分享一个最简单的养肺方法

按摩太渊穴：太渊穴是肺经的原穴。用大拇指轻轻按揉太渊穴，每次1~3分钟，可补充肺气，增强肺功能。(见示意图)

二、介绍两个方法自测肺功能

憋气法：深呼吸然后憋气，能憋气达到30秒，表示心肺功能良好。

爬楼梯法：用不快不慢的速度一口气登三层楼，不感到明显的胸闷气急，说明心肺功能良好。

三、推荐两款养肺食疗方

百合银耳羹

食材：百合15克，大枣5粒，银耳20克，冰糖20克，水适量。

做法：将百合用温水泡软(新鲜百合洗净即可)，大枣去核后切小丁备用，银耳用水泡软洗净、去硬蒂后，放入搅拌机，加两杯水，稍打碎约30秒，勿打得太过，以保持口感。将打碎的银耳、冰糖、百合、大枣丁、水放入锅中，置于电锅内，外锅加1杯水开始蒸煮，煮后即可。

功效：滋阴润肺、清热止渴。

五汁饮

食材：梨子100克，麦冬15克，芦根15克，马蹄100克，鲜藕100克。

做法：将梨子、藕、马蹄洗净、去皮、切成小块，放入砂锅中，加入麦冬、芦根，添加清水1000毫升，大火煮开后，改用小火继续炖煮20分钟，滤取汁液，即可饮用。

功效：润肺化痰、清热泻火、生津止渴。

熬夜玩游戏，拇指关节疼得进了医院

疼痛科医生提醒，不要等到关节疼痛、脖子僵硬才停止游戏

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 周平霞)最近，国产3A游戏《黑神话：悟空》爆了，首发当日游戏在线人数飙升百万。不少玩家一直刷怪一直爽，直到眼睛干涩、脖子僵硬、拇指关节疼痛。34岁的小林(化名)就是其中一位，在熬夜玩游戏后，突然发现自己右拇指掌指关节处特别疼，甚至不能屈伸活动了。小林紧张不已，赶紧前往湖南妇女儿童医院疼痛科就诊。经过系统检查，疼痛科医师陈乐告诉小林，这是由于腕关节过度使用导致的腱鞘炎。

“腱鞘炎是肌腱和腱鞘的损伤性炎症。”陈乐介绍，手部从远侧的远节指骨到近侧的掌指关节，这部分肌腱有鞘管包裹着，该区域容易活动过度造成劳损。如果某一段时间的运动量特别大，或经年累月地用手一直劳作，容易引发腱鞘炎。

如何判断疼痛由腱鞘炎引起？腱鞘炎的常见症状有两个：一是压迫疼痛，有特定的疼痛部位；二是活动受限，压痛部位除掌指关节，还有桡骨茎突部位。患者可以采用握拳尺偏试验自我判断，具体操作为：伸出手，手腕侧朝上，弯曲大拇指，四指握拳抱住大拇指，如诱发手腕疼痛，可能已经出现劳损。

“游戏还没通关，这么疼的腱鞘炎就上身了。”小林希望医生尽快帮他止痛。根据小林的个人情况，陈乐综合考虑后决定使用浮针疗法为其进行治疗。浮针进入皮下后，陈乐一边用针在皮下不断扫动，一边叫小林配合动作和自己对抗。短短一两分钟，小林发觉手部疼痛迅速减轻了。浮针疗法，是用一次性浮针等针具在引起疼痛的患肌周围，或邻近四肢进行的皮下针刺法，与传统针灸一样，是一种非药物治疗方法。浮针疗法可用于治疗颈椎病、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、腰肌劳损、膝关节炎以及各种痛症，也可用于一些内科疾病的辅助治疗。

陈乐提醒，如果出现疼痛，在日常生活中使用手腕时应注意放松，切莫使手腕过度牵拉、用力，减少手部活动，可局部制动(比如使用医用护腕)，同时多休息。长期使用电脑或写字时，应采用正确的姿势，尽量让双手平衡，手腕能触及实物，不要悬空，工作结束后感觉手部关节疲劳可以进行热敷，以舒缓紧绷的肌肉。