

“浏阳八骠骑”“师大五虎将”一起冲锋

“湘BA”长沙队冠军头衔队员云集,热身以待3月27日对阵怀化队的揭幕战



扫码看视频

“湘BA”揭幕战即将在湖南贺龙体育馆开打,3月18日晚,长沙队通过热身赛磨合队伍。 邹麟 摄



“我们现在是在进行第二阶段的集训,队员也在慢慢集中,今天的热身赛是我们人来的最多的一次,整体的氛围慢慢有了。”3月27日,2026湖南省城市篮球联赛(以下简称“湘BA”)将在贺龙体育馆打响揭幕战,由去年湖南省篮球联赛冠军长沙队坐镇主场迎战怀化队。3月18日晚,长沙队通过与中南大学篮球队之间的热身赛,来模拟实战状态,主教练李斌不断调遣不同的球员上场,考察队员状态和队伍阵容搭配。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

“浏阳八骠骑”“师大五虎将”助阵长沙队

3月18日,湖南省篮球协会对本次联赛各支队伍的参赛运动员名单进行了公示,长沙队23人入围,其中属地球员20人,引进球员3人。这是一支“混搭”的队伍——有在读大学生,也有已经工作的社会球员,平均年龄在25岁左右。社会球员则以前高校主力为主,多数拥有省联赛冠军、“村BA”冠军等头衔。

作为湖南省“篮球之乡”,浏阳市本次为长沙队贡献了8名球员(易淳、史瑞、寻坤桃、王云鹏、邱继翔、邓彰浩、张开文、欧阳昊睿),其中最被人熟知的就是“浏阳球王”寻坤桃,他是前湖南农业大学校队主力前锋,

磨合队伍,长沙队将在揭幕战中迎战怀化队

根据此前公布的信息,今年的“湘BA”联赛于3月27日开打,持续至6月份,分为常规赛和季后赛两个阶段。常规赛阶段,所有球队进行主客场单循环赛制,共13轮比赛,胜一场积2分,负一场积1分。2025湖南省篮球联赛第1至7名拥有7个主场,第8至14名拥有6个主场,长沙队作为去年的冠军,在常规赛阶段将拥有7个主场。首轮比赛即3月27日的“湘BA”揭幕战,对手是怀化队,比赛地点为贺龙体育馆。据悉,总共7个主场比赛中,有5场放在贺龙体育馆,另外2场则是宁乡市文体中心和浏阳市体育中心各举办1场。

常规赛结束后,前八名进入季后赛,对阵分别为第一对第八、第二对第七、第三对第六、第四对第五。季后

2025湖南省篮球联赛冠军成员。

本次长沙队有3名引进球员(常海鹏、薛金昆、宋晟睿),他们都来自湖南师范大学,加上邓彰浩和冯一宸,湖南师范大学为长沙队贡献了5名队员。“这一次和几名大学队友一起入选长沙队,心情很激动,我们之前一起打了很多年球。”薛金昆来自山西太原,目前是湖南师范大学研三的学生。据薛金昆透露,他即将入职长沙市长郡中学,成为一名教师,“学校也非常支持我参加‘湘BA’,希望我接下来几年都能为长沙队努力奋斗”。

赛均采用三场二胜制,常规赛排名靠前的队伍拥有两个主场,排名靠后的队伍先打主场。“揭幕战是一场遭遇战,虽然大家都互相熟悉,但篮球是5个人的运动,不知道到时会不会擦出什么样的火花,大家都拭目以待。”

18日晚,和中南大学篮球队之间的热身赛,长沙队正式的23人名单中有21人到场。李斌表示,离开赛还有几天时间,队伍会继续加强磨合。作为长沙民政职业技术学院男篮主教练,李斌曾带领该校球队拿过全国冠军。此次执教长沙队,李斌对队员的要求很高。“他们都是很成熟的球员,希望能为长沙队争夺荣誉,大家都期待。”面对即将到来的揭幕战,李斌表示将带领队员把技战术更好地打出来,把整体的实力展现给观众。

一根高杆舞10米飞龙 长沙大姐3年玩出精彩



肖华正在练习高杆飞龙。受访者供图



扫码看视频

3月19日,长沙市湘府文化公园内,一条10米长的飞龙在48岁的肖华手中灵动翻飞、收放自如,时而腾空盘旋,时而婉转游走,行云流水的动作引得围观群众阵阵喝彩。

作为长沙为数不多的高杆飞龙爱好者,肖华凭借3年的坚持与热爱,不仅收获了健康体魄,更活出了自信阳光的模样。

肖华与舞龙的缘分,始于一场偶然。“2020年,我爸爸看了一个舞龙的视频,就让我陪着他学,结果我自己就喜欢上了。”肖华笑着回忆,起初只是陪着父亲练习基础舞龙动作,可随着接触的深入,她被这项融合了传统民俗与运动活力的项目深深吸引。

后来,肖华加入湘府文化公园的业余舞龙队,第一次接触高杆飞龙。与传统舞龙需多人合力不同,高杆飞龙采用单人独龙的舞法,通过高杆延展舞龙高度和表演空间,对练习者的心肺功能、身体协调性和力量控制都有着更高要求。面对挑战她并未退缩,而是将压力转化为动力,每天坚持练习,一点点打磨动作、提升技艺。

三年时间,日复一日的坚守练习,肖华从高杆飞龙的“新手”成长为如今能从容驾驭10米飞龙的爱好者。高杆飞龙不仅让她的身体变得更加柔韧健康,告别了以往的疲惫感,更让她在一次次舞动中收获了自信与勇气。如今的肖华,眼里有光、脸上有笑,浑身散发着阳光向上的气息。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜

消防行动

查源头、揪隐患、教辨伪： 汝城消防打响“消防产品保卫战”

连日来,汝城县消防救援局深入辖区销售门店及重点场所,开展消防产品质量专项检查与科普宣传活动。

在消防器材销售点,检查人员采取“检查+宣导”模式,对灭火器、应急照明灯等产品细致“体检”。“首先要看它的‘身份证’,也就是这个二维码。”监督员现场扫描灭火器瓶身二维码,核对生产厂家、流向信息是否与认证一致。除了严查销售源头,检查组还深入人员密集场所抽查在用消防产品,当场责令更换不合格产品。

在卢阳步行街,消防宣传员结合典型案例讲解“一看二扫三查”辨别口诀,吸引众多群众驻足。市民张先

生感慨:“以前觉得防烟面罩戴上就能跑,今天才知道密封包装破损的不能用。”宣传员提醒,发现假冒伪劣产品可拨打12345举报。

此次行动共检查单位12家,抽检产品20余批次。下一步,汝城县消防救援局将联合市场监管部门建立长效监管机制,切实守护群众生命财产安全。 ■欧小清

郴州苏仙： 消防演学赛练相结合 师生同上“开学第一课”

3月17日上午,郴州市苏仙区消防救援局走进五盖山镇大奎上学校,组织开展“开学第一课”消防安全主题教育活动,为全校师生送上“平安礼”。

上午10时,警报声响起,疏散逃生演练正式开始。各班级老师迅速组织学生按预定路线,捂住口鼻、弯腰低姿,快速有序撤离至安全地带。随后,消防宣传人员结合校园火灾特点和典型案例,讲解火灾危险性、预防方法、初起火灾扑救及火场逃生自救等常识。

为增强趣味性和互动性,现场设置消防知识提问抢答环节。学生们踊跃举手、争相回答,气氛热烈。答对者可获得消防文创礼品,在寓教于乐中巩固知识。宣传员还现场演示灭火器、防毒面罩等器材的正确使用方法,手把手指导学生掌握操作要领,切实提升消防安全技能。

此次活动通过演、学、赛、练相结合,有效增强了广大师生的消防安全意识和自防自救能力,为新学期校园安全工作奠定坚实基础。 ■李盈