

“湘BA”来了,112场比赛票价9.9元起

微信/App两种渠道一键购票免排队,持票还可享合作景区、酒店双重优惠



扫码看视频



会上展示了“湘BA”的LOGO、口号、吉祥物以及14个市州的比赛队服。

“以城之名，湘聚湖篮”。3月20日下午，记者从2026湖南省城市篮球联赛（湘BA）（以下简称“湘BA”）推介会上获悉，赛事将于3—6月在全省14个市州全面开赛，分为常规赛与季后赛两个阶段，共进行112场比赛，每周周五、周六、周日及节假日（常规赛阶段）开赛，同轮赛事错峰安排，便于球迷周末观赛，湖南经视将进行全程转播。其中，开幕式暨揭幕战定于3月27日19时30分在湖南贺龙体育馆举行，长沙队迎战怀化队。

最低票价9.9元,每个ID限购3张

据了解，本次赛事设立全省统一的官方票务平台，球迷可通过微信搜索“运动猿平台”公众号或小程序在线购票，也可下载“看个比赛”App进行购票，完成购票、支付及电子票获取全流程操作，无需现场排队换票。票价设定坚持“普惠为民”原则，常规赛设9.9元、19.9元、39.9元三档，1/4决赛设19.9元、39.9元、69.9元三档，半决赛、决赛票价待定。球迷朋友需要注意的是，赛事实行“一人一证一票”，每个ID账号限购3张。购票时需填写实际观赛人本人身份证信息，入场时需核验“电子票二维码+身份证”，确保人、票、证合一。

同时，本届“湘BA”还推出“持票福利”计划。凭任意一场比赛门票，可享受省内多家合作景区的门票优惠、指定酒店的住宿折扣及餐饮消费福利。看一场球，顺带安排一次周末短途游，让赛事体验更加丰富。

湖南篮球业余精英交锋,多样化风格碰撞

常规赛采用主客场单循环赛制，胜一场积2分、负一场积1分、弃权积0分；依据2025年湖南省篮球联赛成绩，第1—7名队伍设7个主场，第8—14名队伍设6个主场，常规赛积分前8名晋级季后赛。季后赛设四分之一决赛、半决赛、总决赛三个轮次，均采用三场二胜制，常规赛排名靠前的球队拥有两个主场；总决赛胜者为“湘BA”冠军，负者为亚军，其余球队按常规赛排名确定最终名次。

参赛资格方面，运动员年龄须在16—40周岁，须为参赛市州户籍或身份证号码前四位对应本市州代码，曾在CBA、NBL注册的运动员不得参赛。从目前公示的球员名单来看，各支队伍各有特色亮点：长沙队既有卢曦菱、寻坤桃等深耕本土的精英球员，又吸纳了2025年省大学生篮球联赛冠军常海鹏等强援；株洲队巧妙融合“厂BA”球星的硬朗球风与湖南工大高校精英的战术素养，内外线实力均衡；湘潭队以曾斩获“厂BA”“匠BA”双料冠军的“湘钢队”为核心班底，团队默契与实战能力拉满；怀化队则延续了辰溪县代表队2025年全国“村BA”南部赛区季军的硬核风格，防守凶悍，韧性十足。

此外，本次推介会还展示了“湘BA”的LOGO、口号、吉祥物以及14个市州的比赛队服。其中，“湘BA”的LOGO以湖南省简称“湘”与“南”字为创意核心，巧妙融合篮球运动的动感姿态，线条设计既似运动员运球突破的流畅轨迹，又如湘江奔涌向前的壮阔姿态，整体呈现出环抱篮球的造型，寓意全省14个市州以篮球为纽带紧密相连。湘BA赛事吉祥物“湘腾腾”，以麋鹿为原型打造，身形灵动矫健，充满爆发力，鹿角象征得分高光，整体形象热血阳光、接地气有韧性，传递草根篮球的纯粹热爱。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹 图/陈放

世界睡眠日来了!总是睡不好、睡不醒? 专家教你收获一夜好眠远离“困”扰



扫码看视频

三湘都市报3月20日讯3月

21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。在快节奏的生活中，优质的睡眠仿佛成了“奢侈品”。如何才能收获一夜好眠?3月20日，长沙市中心医院神经内科联合中西医结合科、心理门诊开展免费睡眠健康多学科会诊，支招如何睡个好觉。

男子打鼾7年睡不好觉

34岁的杨兵(化名)打鼾7年，并发恶性高血压与肾功能异常，经常睡不好觉。医院耳鼻咽喉头颈外科为患者检查，发现杨兵患有中度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，合并重度夜间低氧血症。而具体的病因，是咽腔狭窄及II度肿大的扁桃体阻塞气道。

科室采用低温等离子技术，实施等离子辅助下扁桃体切除联合悬雍垂腭咽成形术，在60℃低温下精准切除增生组织。术后一个月，杨兵呼吸暂停频率从每小时19.4次降至6.1次，最低血氧从71%升至89%，鼾声减轻。

多学科“联合”发布睡眠健康指南

如何才能收获一夜好眠?长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科、呼吸与危重症医学科、神经内科联合发布“睡眠健康指南”。

一是识别预警，及早就医。若出现响亮打鼾、目击呼吸暂停、白天嗜睡/乏力;失眠(入睡超过30分钟、早醒、多梦浅睡)、晨起头痛;难以控制的高血压等情况,应及时寻求专业评估。

二是改善日常习惯。固定入睡和起床时间,周

末不过度补觉;优化环境,保持卧室黑暗、安静、凉爽舒适,选择适宜的床垫枕头;睡前放松,远离电子屏幕,可选择温水浴、阅读等方式。

三是树立科学睡眠认知。理解短暂失眠普遍,避免过度担忧和恐惧睡眠,切勿自行长期滥用安眠药物。

四是坚持治疗,确诊阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者,遵医嘱使用呼吸机、口腔矫治器或进行鼾症外科手术。失眠患者耐心完成认知行为治疗疗程,或按方案规范用药/接受物理治疗。

延伸

春分时节找回好眠

春分时节，自然界阴阳达到平衡。然而，不少人却陷入“白天精神萎靡、哈欠连天，夜晚辗转反侧、多梦易醒”的怪圈。这种季节性睡眠障碍在神经衰弱、焦虑抑郁人群中尤为突出。

如何顺应春分找回好眠，长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)康复医学科副主任、副主任医师王井泉建议，收好这份“安眠小贴士”。

饮食清淡:多食芹菜、菠菜等春季时令蔬菜清肝疏肝;避免油腻辛辣。

情志和畅:忌怒,多听舒缓音乐、踏青赏花、与人交流。

适度运动:通过适度散步、太极等和缓运动,顺阳助眠。

环境安宁:睡前少用电子产品,卧室保持安静、黑暗、透气。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 秦璐 郭任重 贺小安 阳丹丹

<p>遗失声明 中国电信股份有限公司长沙分公司,湖南齐宏通讯有限公司曙光路店,遗失中国电信股份有限公司长沙分公司开具的押金条一张,金额:10000元,声明作废。</p> <p>湖南正雄科技有限公司遗失公章一枚编号 4301040215156,胡良才法人章,编号 4301040215157,财务专用章 4301040215157,声明作废。</p> <p>杨胜熊遗失南京林业大学机械电子工程学院智能制造专业学生证书,学号为 2210306123,声明作废。</p> <p>湖南南辰环保科技有限公司遗失公章 43012410068397,声明作废。</p>	<p>寻亲公告 胡育启、邓继群夫妇于 2023 年 6 月 30 日凌晨 3 点在安化县长塘镇兰溪村老家堂屋门口捡到一名女弃婴,取名胡雅欣,抚养至今。请该小孩亲生父母或其他监护人持有效证件与胡育启联系,电话 13929100148,地址:湖南省安化县渠江镇连里村上塘组。即日起 60 日内无人认领该小孩将被依法安置。</p> <p>华容县清静寺遗失宗教活动场所登记证正副本,统一社会信用代码:71430623MCU601680M,声明作废。</p>	<p>遗失声明 阶梯项目咨询有限公司于 2024 年 1 月 18 日开给长沙县浩源水业有限公司的纸质版本的安徽增值税普通发票,所开发票代码为 3400233130,发票号码为 09921594,发票含税金额为 61900 元,开票内容为 *研发和技术服务 *咨询服务费。该发票发票联现已遗失,声明作废。</p> <p>资兴市黄草镇东坪村村委会遗失湖南资兴农村商业银行股份有限公司东坪支行的银行开户许可证,核准号:J5632000025105,账号:8201340000011247,声明作废。</p> <p>长沙六堆子劳务有限公司 遗失公章和财务章,法人章各一枚声明作废。</p>	<p>资兴市黄草镇大水口村村委会遗失湖南资兴农村商业银行股份有限公司东坪支行的银行开户许可证,核准号:J5632000332803,账号:8201340000011349,声明作废。</p> <p>注销公告 岳阳市岳阳楼区金孔雀幼儿园 52430602588957371E,现决定注销民政局登记,请相关债权人自本公告之日起 45 日内向本园清算组申报债权债务,联系人:陈丹 13575083742</p> <p>贾晓亮遗失长沙市天心区人民法院出具的财产案件受理费票据一张,(票据号:544388307X,金额 283103 元),声明作废。</p>
--	---	--	---

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。