



彩云追



滇超联赛·特别报道



# 丽江 VS 昆明： 数十载绿茵对决 书写高原足球史话

都市时报全媒体记者 贺靖



雪山脚下的滇超联赛 丽江融媒图

4月11日15:00，滇超联赛第九轮将迎来本赛季迄今最受瞩目的焦点战役——排名榜首的丽江队坐镇海拔2400米的丽江体育发展中心体育场，迎战积分榜第二位的昆明队。截至目前，丽江队豪取八连胜积21分稳居榜首，昆明队七连胜积20分仅以1分之差紧随其后。这场“价值6分”的榜首之争，既是第一阶段榜首归属的关键战役，也将检验两队的战术韧性与强队成色。

作为长期交锋的老对手，昆明与丽江从青少年赛事到成年组别，已积累了无数场经典对决，两座城市之间的绿茵故事，几乎浓缩了一部云南足球的发展简史。

## 丽江： 百年“足球之乡”

在云南足球版图上，丽江是一座绕不开的城市。它不仅是享誉世界的旅游胜地，更有“足球之乡”的美誉——这一称号，是沉甸甸的百年传承积淀。

丽江的足球传统源远流长。早在明代，纳西族土司、诗人木公就在《春居玉龙山》中写下“飞红舞翠秋千院，击鼓鸣钹蹴鞠场”的诗句，记录了这片土地上古老的蹴鞠活

动。抗战时期，驻扎在白沙机场的美国飞虎队官兵曾多次与当地居民踢球，留下一段“美国大皮鞋踢不过我们的脚板”的趣闻，至今仍留在丽江人口中流传。新中国成立后，丽江的足球普及度进一步提升。1956年，丽江派出队伍到昆明参加全省足球比赛，队中有八成球员打着赤脚，最终获得第五名。丽江“赤脚足球”从此名声大噪。也正是在这一年，《中国青年报》《云南日报》以《一支来自玉龙山下的足球队》为题报道丽江足球，称丽江为“足球之乡”，美名由此远扬。

进入21世纪，丽江人开始追逐职业足球的梦想。2004年2月，由当地政府牵头，丽江7家企业凑份子拿出800万元，接手了原云南红塔预备队，扯起了丽江东巴队的大旗。东巴队是丽江第一支职业足球队，球队训练基地就设在玉龙雪山脚下。每逢主场比赛，能容纳15000名观众的丽江市体育场几乎场场爆满，锣鼓喧天，周边街巷人头攒动，丽江因此被认为当时乙级联赛中的“第一主场”。东巴队征战3个赛季乙级联赛，3次冲进全国总决赛，却都与中甲擦肩而过。2006年底，经济实力有限的东巴队黯然解散。球迷在送别球队时打出

横幅：“如果丽江将来再有自己的球队，我们还会支持它，一定要亲眼看着我们的球队冲上中甲、中超。”丽江球迷等到了。2012年9月，丽江嘉云昊足球俱乐部成立，成为丽江第二支征战全国乙级联赛的队伍。2016年，更名为“丽江飞虎”的球队在客场经过点球大战3比1战胜四川安纳普尔那，成功冲甲，并夺得全国乙级足球联赛冠军——这是云南足球历史上首个职业联赛全国冠军。然而，职业足球的道路从来不平坦。2017年，丽江飞虎在中甲联赛中仅仅停留了一年便降回乙级；2018赛季结束后，俱乐部因资金链断裂等问题陷入困境；2019年2月，中国足协撤销了云南飞虎（原丽江飞虎）的联赛准入资格，宣告这支承载着云南职业足球传承的球队正式告别中国职业联赛。

但丽江人对足球的热爱从未熄灭。2023年，丽江零柒同盟足球俱乐部夺得“玉昆”云南省职业足球联赛冠军，多名队员重新回归中国足球协会职业联赛——杨鹏加盟西安崇德荣海（中乙），奚震云加盟广西蓝航（中乙），和韶麟加盟深圳新鹏城（中超预备队）。如今的丽江，已建成232块足

球场，每万人拥有1.86块，居全省前列。全市21家从事足球青训的社会组织和培训机构，初步形成了学校、体校、青训机构“三位一体”的课余足球训练体系，先后输送到国家各年龄集训队梯队和职业俱乐部的优秀后备人才超过100人次。2024年，丽江市青少年（学生）足球联赛共设覆盖小学到高中的8个组别，58所学校、945名运动员参加，历时3个月进行262场比赛，规模空前。2026年2月，丽江市足球青训中心正式揭牌，并被授予“丽江足球发展基金战略支持单位”称号，标志着丽江青少年足球培养迈入体系化、规范化、科学化的新阶段。

## “双城记”： 独具特色的“高原德比”

作为云南足球版图上最具代表性的两座城市，丽江与昆明之间的绿茵对话跨越了数十年的岁月，本身就是一部云南足球简史。



丽江队在滇超联赛中已取得八连胜战绩 丽江市教育体育局图



富有民族特色的球迷方阵 丽江融媒图



丽江队训练备战比赛(资料图片) 丽江网图

20世纪70年代，是丽江足球人才辈出的黄金时期。据《丽江日报》报道，当时效力于云南省足球队（包括一队、二队）的丽江籍队员达18人。

1974年，云南省青少年足球比赛在昆明举行，由和万春、木根和、和飞等队员组成的丽江队勇夺全省冠军，在省会昆明书写下属于丽江青少年足球的辉煌篇章。

从青少年赛场到省队平台，昆明作为全省足球运动的中心，与“足球之乡”丽江之间的交流与碰撞从未间断。丽江籍球员不断被选入省队并在昆明训练、比赛，他们在省队的表现成为两座城市足球血脉交融的生动注脚——丽江人撑起了云南足球的半壁江山，昆明则见证了这些丽江骄子的成长与辉煌。

在足球职业化探索的过程中，昆明与丽江之间交流密切。丽江东巴队以红塔预备队为班底，与红塔梯队之间有着千丝万缕的联系，一些球员的职业生涯更是在两座城市之间来回穿梭——例如丽江籍球员高福荣，2001年效力于云南红塔U17梯队，2004年转投丽江东巴征战乙级联赛。这种“你中有我、我中有你”的人员流动，使两城之间的足球对决增添了几分血脉相连的亲切感。

近年来，随着云南省业余足球比赛和各类杯赛的蓬勃开展，丽江与昆明各支代表队屡次相遇，互有胜负，逐步形成了独具特色的“高原德比”文化，两座城市之间的足球对话在一场又一场的较量中日益深厚。

## 取胜之匙： 昆明队应避免被拖入点球大战

滇超联赛八轮战罢，丽江队以8战全胜（其中3场点球球）积21分、进18球失2球的成绩，稳居积分榜榜首。8轮仅失2球，与昆明队并列联赛失球最少球队，防线相当稳固。丽江队的进攻呈现出多点开

花的态势，杨国元、张泽霖各入3球领衔进攻线。令人称道的是，丽江队3场比赛通过点球大战惊险取胜，展现出过硬的心理素质。

值得一提的是，丽江队客场战斗力同样惊人——4场客场拿下10分、场均2.5分，成为联赛客场战斗力最强球队。

为充分适应丽江的高原气候与场地条件，昆明队教练组制定了周密的备战计划，特意于4月4日提前一周出征。

昆明与丽江海拔相差约500米，虽同处高原，但差异不可忽视。昆明队教练组将重点强化高原体能适应、定位球攻防演练与临场节奏把控。球员们对这场榜首大战既感压力也充满期待。昆明队球员李逸豪表示：“要提前适应更高的海拔，更快的球速，观看比赛录像，根据对手特点进行人员部署。”薛皓巴队以红塔预备队为班底，与红塔梯队之间有着千丝万缕的联系，一些球员的职业生涯更是在两座城市之间来回穿梭——例如丽江籍球员高福荣，2001年效力于云南红塔U17梯队，2004年转投丽江东巴征战乙级联赛。这种“你中有我、我中有你”的人员流动，使两城之间的足球对决增添了几分血脉相连的亲切感。

虽然昆明队进攻火力强劲，但客场挑战丽江高原主场，体能分配是一大考验，本场比赛能否避免落入消耗战陷阱，将是球队的破局点。昆明队的取胜之匙，在于争取常规时间解决战斗——如果被拖入点球大战，丽江队的主场优势和心理优势将被无限放大。

## 巅峰对决： 对云南足球的意义超越胜负

这场焦点战的意义，远远超出了榜首大战的范畴。其一，这是云南本土业余足球竞技实力的试金石。作为滇超联赛第一阶段最受关注的一战，两支赛季表现最强势的球队正面碰撞，将为全省球迷奉献赛季标杆之战。方

亚林说得很透彻：这场比赛不仅是积分榜首的争夺，更将推动整个云南业余足球技战术水平的发展。无论赛果如何，都将成为滇超联赛乃至云南足球发展进程中值得铭记的里程碑。

其二，这场比赛将检验“足球+”融合模式的强大动能。滇超联赛已跳出传统体育赛事框架，以“体育+文旅+消费”模式让足球成为串联城市风貌、文旅资源的纽带。2025年，丽江全年超过85场赛事串联四季，累计41万人次直接参与赛事，创造直接经济效益1.54亿元，带动关联消费5.7亿元。创新推出的体育消费券以12.6万元撬动大众体育消费146.6万元。丽江队首个滇超联赛主场比赛，观众便突破2.7万人。榜首大战预计将进一步拉动丽江餐饮、住宿、旅游等关联消费，以“跟着赛事去旅行”的模式将客场球迷转化为游客。观赛人潮将被精准引导至玉龙雪山、丽江古城、束河古镇等著名景点，实现体育赛事赋能地方经济的“引擎”效应。

其三，这场比赛将进一步放大滇超联赛的品牌价值与辐射效应，提升滇超联赛作为云南体育新名片的品牌影响力，填补云南职业足球与群众足球之间的空白。

从1974年丽江少年远赴昆明勇夺全省冠军，再到如今滇超联赛的“榜首大战”——昆明与丽江的足球情缘，在数十年的光阴流转中，已书写出一部沉甸甸的高原足球史话。正如方亚林所说：“作为长期交锋的老对手，昆明与丽江从青少年赛事到成年组别，已积累了无数场经典对决。此番再遇，既是榜首之争，也是两座城市足球底蕴的直接碰撞。”

4月11日15:00，丽江玉龙雪山脚下的绿茵场上，哨声将准时响起。是丽江队的不败金身继续闪耀，还是昆明队的连胜风暴席卷王座？让我们拭目以待。

## 《骨子里的爱》专题报道

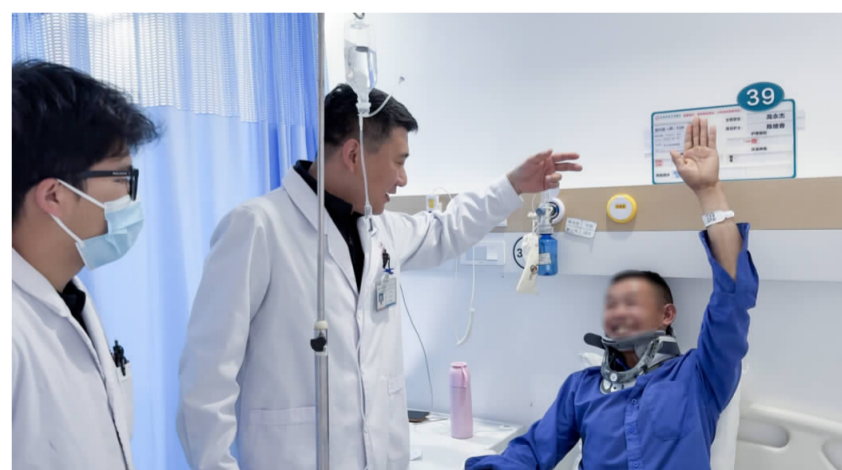
# 别让颈椎疼痛偷走你的睡眠和生活

都市时报讯（全媒体记者 茹伟）“干活疼，不动也疼，睡觉也疼。最折磨人的，是差不多隔一小时，肩膀骨缝里就像有根针在扎，必须活动、按摩才能缓过来……”回忆起最近一个月的痛苦，53岁的雷师傅感慨万千。早在一年前，雷师傅的脖子就开始隐隐作痛。起初他以为是干活累的，歇歇就好。可疼痛不仅没消失，还逐渐向左肩胛、左上肢“窜”了过去。近一个月，症状突然加重，那种酸麻胀痛，让他昼不能安、夜不能寐。雷师傅实在扛不住了，特地从昭通赶到云南中德骨科医院求医。通过详细检查，雷师傅被诊断为“神经根型颈椎病”。

一听颈椎病，很多人第一反应是“久坐”“低头看手机”“办公室职业病”，但雷师傅的情况恰恰相反。上班族患颈椎病，多是长期低头、肌肉被动拉伸的静态劳损，而雷师傅是常年从事体力劳动，颈部肌肉长期处于高张力、高强度收缩状态，

导致椎间盘神经根被一点点挤压、刺激，最终引发了从颈部到上肢的放射性疼痛，属于主动劳损，两者病根完全不同。传统的颈椎手术，尤其是后路手术，往往需要较大切口，对肌肉和骨骼结构有一定影响，恢复周期长，患者一听“颈椎手术”就容易心生畏惧。云南中德骨科医院脊柱科副主任医师马俊亮和高永杰医生，为雷师傅选择了另一种更精准、更微创的方案——AUSS手术（内镜下椎间盘摘除术）。

马俊亮打了个比方：“传统手术像拆墙修水管，创伤大，恢复慢；现在的技术就像从钥匙孔伸进工具，精准地把压迫神经的‘杂物’清理掉，不伤筋骨。”在C臂X光机实时引导下，医生通过直径仅1.5厘米的切口建立工作通道，在内镜可视化操作下完成手术，出血量小，不破坏颈椎后方肌肉附着点，术后24小时即可佩戴颈托下床活动。最关键的是，这项技术不做椎体融合，不在体内植入固定器械，最大



雷师傅术后恢复良好 供图

程度保留了颈椎原有的生理曲度和活动度。这意味着雷师傅康复后，脖子依然可以像从前一样灵活转动，不会僵硬受限。雷师傅的手术很顺利。术后，左肩及上肢的放射性疼痛明显缓解。术后第三天，雷师傅就顺利出院了，开始稳步康复。

出院前，马俊亮查房时特意叮嘱：虽然手术解决了神经根压迫的问题，但后续还是要注意劳逸结合，毕竟“劳碌”是病根，防大于治。颈椎的每一次“抗议”，都是身体在提醒你：该停下来歇一歇了，别让疼痛偷走你的睡眠和生活。