

世界冠军！雅礼女篮为国争光

长沙晚报7月2日讯(全媒体记者 赵紫名)7月2日,由国际中学生体育协会主办的2024年世界中学生篮球锦标赛在中国澳门落下帷幕。在女子组决赛中,以长沙雅礼中学女篮为班底的中国女子一队以72比65的比分战胜法国队,获得冠军。

本次锦标赛吸引了来自全球20个国家和地区的37支队伍参加。中国在男女组分别派出了两支队伍参赛,其中中国女子一队以长沙雅礼中学女篮为班底组队,贡献了邹奕彤、戴雅轩、胡瑞燕、符钰哲、徐紫奇、周静仪、臧欣妍、马梓涵八名运动员,并由长沙雅礼中学女篮主教练彭丽君担任主帅,雅礼中学女篮助理教练王娅洁任教练员。

小组赛阶段,中国女子一队与希腊队、土耳其队、沙特阿拉伯队同在一组,以三连胜的战绩轻松出线。1/4决赛中,中国女子一队击败了法国队,顺利闯入四强,半决赛中又击败中国香港队,最终杀入决赛。

决赛中,中国女子一队派出徐紫奇、胡瑞燕、符钰哲、王思琪、赵琳的首发阵容。在第一节落后的情况下,中国队第二节反超比分后连续进攻,以41比36领先结束上半场。下半场,中国队在第四节利用防守,打出一波进攻高潮,将分差拉大到两位数,并最终72比65取得胜利,来自雅礼中学女篮的胡瑞燕得到全场最高的19分。

主教练彭丽君赛后表示,赛前根据前面打的几个队做了分析,重点加强防守和篮板球。“法国队其实一场比一场打得不好,我们的球员能在困难的情况下顶上去,为她们感到骄傲。”

长沙雅礼中学女篮近年来多次登上全国最高领奖台,多人入选国青队、国家队,也开始代表中国参加国际性比赛。2023年8月在蒙古进行的东亚青年运动会女子U18篮球项目决赛,长沙雅礼中学女篮就代表中国队面对东道主蒙古队,最终大胜夺冠。

此番再次代表中国出战,彭丽君说队员们都感受到身上的那份责任:“姑娘们深知身披国旗,为国而战是莫大的荣耀。她们在这里也感受到很多,回去以后自己怎么做也更清楚了,会脚踏实地地把后面的路走好。未来,我们将继续为国争光。”

在男篮方面,也有三名来自长沙的学生运动员参加了此次比赛。湖南地质中学男篮的邹宇航、闫佳雪入选了男子二队,长沙明德中学的李欣洋则入选了男子一队。中国男子一队、二队最终分获第五名和第九名。



7月2日,中国队球员周欣怡(左一)在比赛中拼抢。新华社发

《中餐厅》第八季 官宣定档

长沙晚报7月2日讯(全媒体记者 宁莎莎)从入口到入心,中华美食一直是世界了解中国的重要窗口。今日,由湖南卫视王恬工作室打造的青春合伙人经营体验节目《中餐厅8》,定档官宣。从7月19日起,每周五晚十点在湖南卫视、芒果TV双平台播。本季《中餐厅》借中法建交60周年,同时也是法国巴黎奥运年之契机,将在法国的美丽村庄讲述全新的美食故事。创新打造“中餐厅美食研发中心”,研发制作奥运、国潮主题美食等更多维度的菜品,展开一场中华美食出海

之旅,展现了中华美食文化背后强大的人文力量。今年《中餐厅》开在了浪漫的法国,除了今年是中法建交60周年,又是法国巴黎奥运年之外,今年还是中法文化旅游年。结合这么多重要的节点元素,《中餐厅》第八季也是不断创新,结合“建交”“奥运”“文旅”三个关键,整一季节目重点打造三大创新主题周,以美食符号为载体,以共情叙事为手段进行持续、稳定的中国文化输出。

虽然还没有官宣这一季的合伙人们,但新鲜出炉的《中餐厅》第八季的LOGO已经透露出了很多新一季节目的重要信息。整个节目LOGO以国风玉佩为创意,玉乃美好无瑕之意象,佩则钦佩敬仰之情,二者相融表达了浓浓的东方气韵;玉石质感也突出了含蓄温润的东方之美。细看LOGO图形上还融入了龙纹、云纹、海浪纹等东方元素,传达吉祥美好之意;也寓意中餐厅漂洋过海,声名远扬,在2024奥运之际向世界展示奇妙的东方美食和深厚的文化魅力。

而《中餐厅》第八季的具体录制地点,选择在法国巴黎附近的吉维尔花园(莫奈花园)录制,就是法国印象派画家克劳德·莫奈的故居,这一季的中餐厅选址将莫奈花园七彩的调色盘融合进具有东方魅力的中餐厅建筑中,整个主视觉将东方的国风玉佩融合西方油画风景,中式的大气温润搭配西式的梦幻唯美,突出本季中餐厅法国之旅的独有特色,让更多的当地人和来法国旅游的世界各地的朋友,通过在这个美丽花园中的《中餐厅》,认识中国、爱上中国,用美食“轻体量”汇聚文化“重回响”。

朱培尔做客“长沙文艺讲堂” 篆刻艺术彰显新时代人文精神

长沙晚报7月2日讯(全媒体记者 肖舜)6月30日,由长沙市文联主办,岳麓印社、长沙简牍博物馆承办的“长沙文艺讲堂”朱培尔“当代篆刻艺术”讲座在长沙简牍博物馆开讲,来自长沙、湘潭、湘西等地的篆刻艺术家和篆刻艺术爱好者共120余人聆听。

朱培尔是当代著名的书法篆刻家,《中国书法》杂志社社长兼主编,中国书协、西泠印社理事,在书法篆刻学术理论和创作方面有很高造诣。他一直担任全国书法篆刻展赛的评委,对当代篆刻艺术近年来的发展历程、创作呈现出独到的见解。“当代篆刻艺术突破了

明、清时期以汉为宗的格局,在风格、刀法、取材方面开辟了更加广阔的空间,丰富了更具个性的表达手段,扩大了传统篆刻艺术的影响,彰显了新时代的人文精神。”朱培尔以《中国书法》杂志近些年当代篆刻创作专题刊发为例,对古玺印式的学习与运用、篆刻的临摹与创作、当代篆刻的写意精神以及近年全国篆刻展等进行全面梳理、深入解析,对当代篆刻创作存在的多种可能性发展方向进行了研究与讲述。

提问环节,朱培尔对听众的问题进行了一一解答。讲座生动而深刻,不时获得热烈掌声。

长沙市青少年羽毛球锦标赛举行 538名羽毛球小将同场竞技

长沙晚报7月2日讯(全媒体记者 赵紫名)7月1日,“奔跑吧·少年”2024年长沙市青少年“奥运之星”U系列羽毛球锦标赛在长沙滨江中学收拍,来自全市的538名小球员,在4天的时间里共进行了939场激烈角逐。

本次比赛设立U18、U14、U13、U12、U11和U10六个组别,各组别均设置单打、双打,比赛成绩将作为8月参加省羽毛球锦标赛组队的主要选拔依据。在比赛过程中,小将们不仅以精湛的技术、灵活的步伐、精准的击球和出色的战术运用,展现了羽毛球运动的独特魅力,还以饱满的热情、迎难而上勇气展现了高昂的竞技精神。

随着各小组别成绩出炉,按照“优先入选—选拔入选”两类选拔方式,最终,136名优秀运动员脱颖而出,将代表长沙市参加2024年湖南省青少年羽毛球锦标赛。

“这些参赛运动员都经过了严格的层层选拔,代表着长沙市青少年羽毛球运动的最高水平。”长沙市羽毛球队主教练吴慧敏表示,近年来,长沙市羽毛球运动发展迅速,受到了社会大众尤其是广大青少年的广泛喜爱。而羽毛球作为一项集技巧、力量、速度于一体的运动,不仅能锻炼孩子们的身体,增强体质,还能培养团队精神、竞争意识和坚韧不拔的意志。

“本次赛事的成功举办,不仅为长沙市青少年羽毛球运动员提供了一个公正、公平、公开的竞赛平台,还展现出了长沙市青少年羽毛球运动的蓬勃态势,有利于为全市羽毛球项目的发展,以及参加更高水平系列赛事发现和选拔优秀后备人才。”长沙市体育训练竞赛管理中心副主任欧阳阳表示,他期待未来有更多优秀的运动员从这里走出去,代表长沙市站在更大的舞台上展现风采。

本次比赛由长沙市体育局、长沙市教育局主办,长沙市体育训练竞赛管理中心、长沙市学生体育协会承办。

健康

责编/徐媛 美编/王志云 校对/李乐

近日,17岁羽毛球运动员比赛中晕倒去世引起热议,专家提醒:

遇到心跳骤停,“黄金抢救时间”至关重要

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 纪娜 实习生 张文艺

7月1日,一个令人悲痛的消息传来:在印尼举行的2024亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体小组赛中,中国羽毛球队的17岁小将张志杰突然晕厥,送医后不治身亡,因抢救无效去世。此事件迅速引发全网关注和热议,“猝死”这一沉重的话题被冲上热搜。运动中为什么会发生猝死?面对猝死先兆,应该如何科学急救?如何预防运动性猝死?长沙市第四医院急诊急救中心主任、主任医师黄艳进行了详细解答。

一旦发生猝死,如何科学急救?

根据世界卫生组织的相关资料,在运动当中或者运动之后24小时之内,发生的非创伤性的意外死亡就叫运动性猝死。

“运动性猝死的原因有很多,最常见的就是心源性猝死,近八成猝死患者属于这种情况。猝死的常见原因有‘6H5T5C’,分别是低氧、低血容量、酸中毒、高/低血钾、低体温、低/高血糖、心梗、肺栓塞、张力性气胸、心包填塞、中毒/药物、颅脑损伤、心脏病、传导异常、先天性异常、心脏震荡。”黄艳表示,从目前公开的比赛视频看,张志杰突然晕厥倒地后,出现了四肢的抽搐且持续了几秒时间,可能是出现了阿斯综合征,即心源性脑缺血综合征,主要表现为短暂意识丧失、面色苍白、紫绀、血压下降、大小便失禁、抽搐等,心跳停止2至3秒可表现为头晕;心跳停止4至5秒则面色苍白、神志模糊;心跳停止5至10秒则可出现晕厥;心跳停止15秒以上则发生抽搐和紫绀。

心肺复苏是抢救心跳骤停最有效方法,

在心跳骤停发生后的1分钟内,立即实施高质量的心肺复苏并使用AED(自动体外除颤仪)开展急救,抢救成功率可达90%,每延误1分钟抢救成功率下降10%。大脑耐受缺血缺氧的时间只有4至6分钟,超过这一时间,大脑细胞将出现不可逆损伤,因此,把握短暂而关键的“黄金抢救时间”十分重要。

“如果说能保证高质量的心肺复苏,在很短时间内能够转运到医院,抢救手段就比较多。比如,气管插管上呼吸机、注射肾上腺素、ECMO(人工膜肺)等。尤其是上了ECMO以后,如果不出现严重的脑缺血、脑水肿的话,还是有一定的概率能存活下来,且能够保证比较好的神经功能。但前提是:在初始阶段需要有高质量的心肺复苏。”黄艳表示。



扫描二维码
跟着视频学急救

留意心脏“罢工”前发出的信号

近几年,运动时发生猝死的新闻时有发生,有的人倒在了马拉松赛道上,有的人晕在了健身房器材边……其中不少人是年轻人,让人痛惜。

黄艳表示,心脏发生意外前,身体可能发出过信号,需要大家在日常生活中提高警惕。例如,运动、活动用力后出现胸痛、胸闷、胸部不适;呼吸急促或窒息感,可能伴随出汗、头晕、恶心;不明原因的疲劳、乏力,或伴有胸闷、水肿,应警惕猝死的发生,这种情况可能是心肌炎或心肌病造成的。此外,体检时有器质性心脏杂音,以及有遗传性心脏病家族史或猝死家族史等,都应提高警惕。

运动之后或者是餐后、夜间出现胸前区不适,以及一些腹部不适症状,不能缓解要及时到医院做心电图、心肌酶谱相关的检测,排除

一些急性心血管事件。

值得一提的是,并不是所有心脏意外都是“心痛”,有一些患者在猝死前会感觉到牙痛、胃痛或是肩膀痛等,可能是心肌缺血造成的疼痛,一定不要轻易忽略。

有些发生在年轻人身上的心脏意外,还可能是出现在劳累或者是病毒感染以后。“有些人自以为感冒好了,但其实有转为病毒性心肌炎的可能。此时,如果想着要去运动出汗,或者还保持着高强度的工作,反而是比较危险的时候,建议不要硬撑着,很容易出现意外。”黄艳提醒。

许多猝死的“苗头”,其实就“写在体检报告上”,要定期体检,尤其要关注血糖、血脂、血压相关指标是否正常,还可以视具体症状和身体情况增加心电图、心脏彩超、颈动脉超声检查、冠状动脉造影等检查项目。

预防运动猝死,注意这些方面

普通人运动时也应该做好准备,预防运动猝死的发生,注意以下几个方面。

运动前做好身体评估和准备。无论多大年龄,无论什么运动,运动前都要了解自己的身体状况。比如,运动前,检查一下是否潜在心血管疾病,听从医生的专业建议;注意最近是否有感冒、熬夜、饮酒、疲劳等症状;长时间不运动的人,不要突然大量运动,不要高强度运动,运动要量力而行、循序渐进,做好热身运动;不要在高温、极度寒冷的天气时运动。

运动中注意身体状态和补充。运动过程中及时观察自己的心率,观察自己的感受,通过自身的反应确定运动量是不是适宜,对于从事高强度、高对抗运动的人,最好佩戴一块心率手表或心率带,及时监测心率状态;运动过程中脱水、电解质流失是非常危险的,要及时补

足充分的水分和电解质,特别是夏天或出汗特别多的运动;运动中如果出现身体不适、中暑、呼吸困难等情况,要及时停止、降低运动强度。

运动后要准备好身体的恢复。大量剧烈运动后,不要马上停下来或坐着,应该给身体一个恢复的时间,让身体逐渐从激烈的运动状态放松下来;运动后不要大口喝水,大量饮用冷饮或冲冷水澡等,这类寒凉的刺激会影响心脏,甚至诱发运动猝死;运动后最好做一个冷身运动,使快速的心跳减缓至安全水平,中高强度运动后的慢跑、快走、舒展放松等可以维持促进血液的回流。

“为避免运动性猝死,一方面是要根据自身情况适量运动;另一方面,第一时间的科学急救至关重要,其中关键手段就是心肺复苏和AED。”黄艳表示。

孩子感冒,怎么变成了分泌性中耳炎?

医生提醒,如果感冒后出现耳闷、听力下降等情况要引起重视

长沙晚报7月2日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 黄凯凤)感冒后出现耳闷、听力下降;耳朵突然出现疼痛、流水……近日,气温起伏,感冒高发,中耳炎的发病也大大增加。湖南妇女儿童医院耳鼻喉头颈外科周卓予医师接诊时,总有家长询问:“一场感冒怎么就变成分泌性中耳炎啦?”医生提醒,小儿分泌性中耳炎又称为儿童听力的“隐形杀手”,孩子感冒后应注意是否出现耳痛和听力下降。

“分泌性中耳炎是一种中耳非化脓性炎症性疾病,其特点主要包括中耳积液和听力下降,该病在儿童中更为常见。”周卓予介绍,当感冒或其他因素阻塞了咽鼓管,中耳的空气逐渐被吸收导致压力失衡,这种负压状态不仅让耳朵感到沉闷,还可能引发积液,易催生分泌性中耳炎。

分泌性中耳炎的主要病因是咽鼓管阻塞,可能由多种原因造成。小儿常在夜间发作,哭闹不已,但一般持续1至2天后耳痛即消失,成人耳痛大多较轻或不明显。急性分泌性中耳炎发病前大多有感冒史,听力逐渐下降,伴有自听增强。当头位变动时,听力可暂时改善。

由于幼儿不能准确表达,而分泌性中耳炎多见于学龄前儿童,所以当家长与孩子交流时,孩子经常反问“什么”,要求家长重复话语,或者看电视、听音乐时经常放大音量,需要警惕是否有分泌性中耳炎的发生。

日常生活中,如何避免分泌性中耳炎?周卓予介绍,保持鼻腔通畅是预防分泌性中耳炎的重要措施之一。鼻腔的通畅有助于维持中耳的正常压力,防止中耳积液。可以通过定期清洗鼻腔、使用生理盐水滴鼻、按摩鼻部穴位等方法保持鼻腔的通畅。平时应避免过度擤鼻,过度擤鼻可能会增加中耳的压力。擤鼻时,不要同时捏住两侧鼻孔擤鼻,应交替擤鼻。

目前进入暑期旅行季,家长应注意长时间飞行的机舱内的气压变化可能会对中耳造成压力,引发分泌性中耳炎。近期天气变化较大,日常生活中应避免感冒,保持良好的生活习惯,保持室内空气流通,避免接触病原体,多锻炼身体提高身体免疫力。