

走进长沙百年名校 共享百年奥运激情

长沙启动暑期校园体育主题开放日活动



7月16日晚,长沙暑期校园体育主题开放日首站在长郡中学举行。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

跟随奥运的脚步,暑期一起动起来

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 赵紫名)以运动之名,点亮奥运梦想。7月16日晚,“百年奥运·百年名校——长沙少年为中国奥运健儿加油”暑期校园体育主题开放日首站在长郡中学举行,来自全市的350名中小学生和家长在长郡中学的体育场上一同挥洒汗水,感受体育运动的激情与活力。

今年暑期恰逢巴黎奥运会举办,全球的目光再次聚焦运动健儿的奥运梦想和体育精神。为丰富学生的暑期生活,培养青少年的运动习惯和技能,长沙市体育局联合部分学校举办此次“百年奥运·百年名校——长沙少年为中国奥运健儿加油”暑期校园体育主题开放日活动。7月16日首站在长郡中学举行,接下来三站分别安排在雅礼中学(7月19日)、长沙市一中(8月10日)、湖南师范大学附属中学(8月20日)。首批参与线下活动的四所学校组织校

园体育开放日专场,设有校园趣味运动会、学校特色运动秀、公益长跑等多个运动环节,同时还穿插有奥运知识问答、名校文化展演、学校文创互动等娱乐活动。当晚,在长郡中学的体育场上,前来参加活动的学生们体验了投篮、射箭、扔飞盘、乒乓球入篓等各种趣味运动项目,还观看了长郡中学两支特色运动队——健美操队和武术队带来的精彩表演。最后,学生们在田径场上快乐奔跑1904米,既是向长郡中学建校120年致敬,也是展示自己对

对体育活动的热情,传承奥运精神。来自雅礼实验田汉学校的陈焯轩今年上初一,平常也很爱运动健身,看到这次活动将举行,他便主动向妈妈提出要过来参加。在参与过后,小伙子非常满意,“今天非常开心,这是我第一次来到长郡中学,非常享受和大家一起运动的感觉。”妈妈汪女士则表示,后续还会去雅礼中学参加第二站。“其实,孩子能有机会在这样的名校里感受浓厚的文化底蕴和浓厚的体育氛围,是非常好的事情。他也期望着未来能到这里来学习。”她说。

探索校园体育场馆向社会开放新模式

2024年,长沙市成功入围国家第二批全民运动健身模范市创建名单,在公共体育设施免费开放这一项上,长沙市除了要求市、区县(市)两级公共体育场馆全部免费或低收费对社会开放,还积极推动公办学校体育场馆向社会开放,以弥补体育场地不足的短板,同时提高学校体育场馆利用率。长沙市体育局副局长吴伟辉表

示,此次暑期校园体育主题开放日活动将四大名校的悠久历史和体育特色项目结合,形成百年奥运与百年名校精神的有机互动,有助于进一步激发中小学生对家长的运动热情,养成运动习惯,全面提升学生的身心健康;同时这也是我市推动公办学校体育场馆向社会开放的一次重大创新,将形成校园体育场馆对外开放的引领示范。

“这次校园体育主题开放日活动受到了家长和孩子的热烈欢迎,整体效果非常不错。下一步,我们将联合市教育局以及更多学校,通过各种活动开展进一步的试点探索,充分保证在学校正常教学和校园安全的前提下,最大限度地对社会开放学校体育场馆,缓解群众日益增长的健身需求与现有体育场馆供给相对不足的矛盾,不断增强人民群众的幸福感和获得感。”吴伟辉说。

美术也能如此亲民

首届长沙市工艺美术大师评审实操、作品陈展活动举行

长沙晚报7月16日讯(全媒体记者 郑湘平)7月16日,由长沙市工艺美术协会主办的首届长沙市工艺美术大师评审实操、作品陈展活动,在铜官窑国瓷博物馆和铜官826艺术馆举行。

数十位工艺美术工作者尽情施展技艺,这既是一场评审,更是一次雕塑、绣品、陶瓷,乃至家具、园林、AI设计等全面展示长沙工美水准的盛会。中国工艺美术大师李凤荣表示,这次评审活动将影响全国工美业,并带动新型工美业发展。



参赛选手正在进行烙画创作。

选手在实操中触摸美术

首届长沙市工艺美术大师评审实操、作品陈展涉及多个工美门类、多个文创作品。其中有些门类,是首次被纳入工美系列的,如餐饮工美、AI设计、茶道、花道、香道等,这是工美中最亲民的项目,让观众啧啧称奇。在评审答辩环节中,罗胜用视频展示了他在园林设计方面的作品。擅长木雕、石雕的罗胜,对园林设计情有独钟,要求自己每一次的设计都成为一次“禅修”。

最后进场答辩的罗毅则瞄准了家具板块,或复古,或现代,构思奇妙、制作精美的各式家具成品,让人叹为观止。其实,罗胜、罗毅是兄弟,俩人都在美术的道路上各自找到了自己的方向,“打虎亲兄弟”,在探索美术的路上哥俩互相鼓励、共同进步,呈现给大家一个精彩纷呈的艺术世界。工艺和美术的共融在家居、家具中体现得淋漓尽致。

实操场上的一张桌上写着这次的题目:用现有材料,现场制作一个中式婚礼的新娘手捧花,时间60分钟。旁边的桌上数十束鲜花插在花瓶中供参赛者挑选。读完题后,几位参赛者经过了十几分钟思考、构思,很快就已经成竹在胸。评委发出开始的口令后,水仙、玫瑰等一一落入他们手中,不多久一个个精美的捧花作品就摆上了案头。

在绣品实操场,刺绣器具排满了整个房间,七八位“绣娘”在那里忙碌着。从上午8时30分开始,一直到中午,“绣娘”只是匆匆吃过盒饭就又投入紧张的工作。

工艺美术业的创新之城

烙画的工作案前,一袭旗袍的安静女子拿着小电钻在那里精雕细琢。烙画艺术家周利娟变身“葫芦娃”,慢慢地一幅江南水乡图出现在她手中的葫芦上。“这是一次采风回来画的一幅画,看到桌上的葫芦,也就突然把葫芦作为这幅画的呈现载体。”周利娟说。

但这还是个半成品,很快周利娟就摸出一截药膏在桌上搅拌起来。听周利娟说这是自己特制的药膏时,记者又想打听药膏的学名。周利娟化解了直接拒绝的尴尬,“嗯,它的学名就叫‘保密’”。

据了解,评审活动启动后,将在7月18日评出入选大师的名单。

绝观众入场欣赏难得一见的工艺美术品完整的制作过程,既有传统非遗手艺,也有传统手工艺的创新呈现。来自中国工艺美术协会的王树忠表示,之前从来没有看到过市级协会举办此类活动,“看到了基层工美行业同仁们为开拓市场改革所走出的新路子,很有标杆意义,值得推广。长沙不不仅是我国的历史文化名城也是工美业的创新之城。”



扫二维码 看辣视频



均为长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/肖应林

近日,长沙市中医医院(长沙市第八医院)急诊收治了多名热射病患者,医生提醒: 高温来袭!入伏后注意防暑降温

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 金浪 周溪琳 实习生 周啸甜

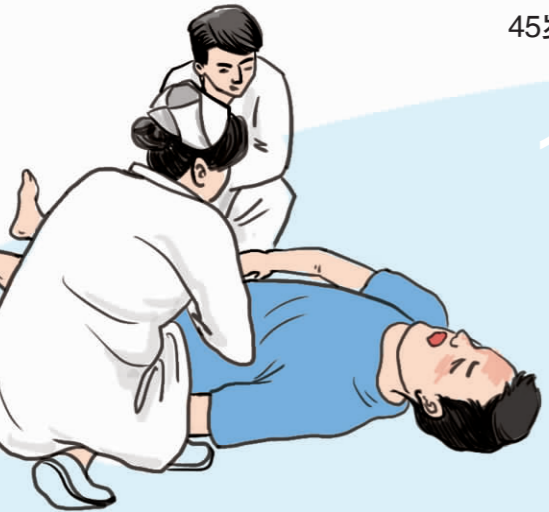
盛夏的烈日炙烤大地,近段时间长沙气温攀升至37摄氏度,人们直呼熟悉的“蒸笼天”又来了。眼下正值三伏天,在高温高湿条件下,中暑进入了高发期,长沙市中医医院(长沙市第八医院)急诊科近期接诊多例中暑患者,其中有3例热射病患者,患病人群以体力劳动者、运动爱好者为主。本期“急诊室里的健康警示”,为大家讲解热射病的相关科普。



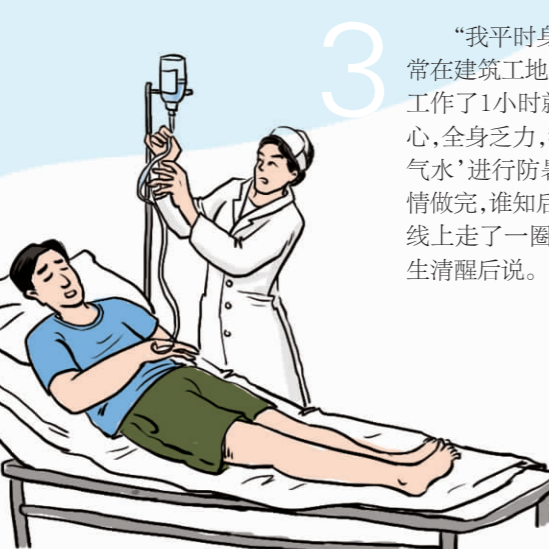
本版漫画何朝霞

45岁建筑工人被送入ICU

“急诊科请接收中暑患者!患者体温达到40.8摄氏度。”近日,45岁的谭先生在建筑工地工作时,因突发神志不清、抽搐,高热40分钟,由120救护车送往长沙市中医医院(长沙市第八医院)急诊科救治。入院时患者昏迷,伴四肢抽搐,高热无汗,心跳130次/分,呼吸急促30次/分,休克血压58/37毫米汞柱。进一步检查提示患者出现脑、心脏、肾脏等多器官功能障碍,被诊断为热射病。



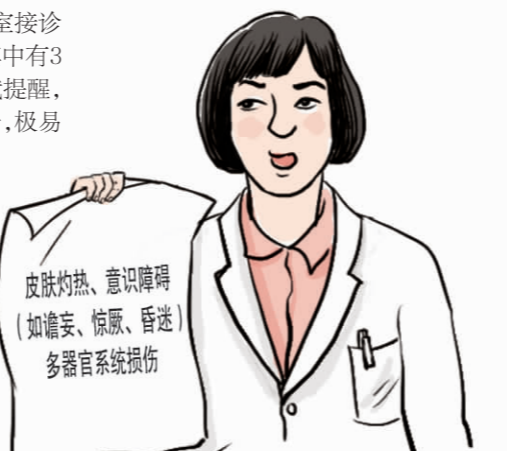
急诊科抢救小组立即给予冰毯物理降温,冰盐水降温补液,液体复苏、血管活性药物维持循环、镇静止痛等抢救治疗,随后收入急诊重症监护室(ICU)继续抢救,30分钟后患者核心体温降至39摄氏度,2小时后降至38.5摄氏度以下,1天半治疗后患者神志转清醒。经过急诊团队和肾内科治疗团队的努力,该患者住院4天痊愈出院。



急诊科副主任医师李斌介绍,热射病是最严重的中暑类型,表现为皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷),是一种伴多器官系统损伤的临床综合征。“今年长沙降雨前曾有一段长时间高温高湿天气,5月6日至6月16日,科室接诊重症中暑患者9例,其中有3例热射病患者。”李斌提醒,入伏后气温急速上升,极易发生中暑甚至热射病,大家要提

高警惕。李斌提醒,入伏后气温急速上升,极易发生中暑甚至热射病,大家要提

急诊室里的健康警示



中暑或热射病不是只在烈日下发生

“若未及时治疗,热射病死亡率超过50%,有个别热射病痊愈患者留有永久性的神经或精神后遗症。”李斌表示,市民对热射病要提高认识,不能简单地认为热射病只是“严重一点的中暑”,亦不能小看中暑。

中暑是指人体在高温和热辐射的长时间作用下,机体体温调节障碍,水和电解质丢失过多、散热功能障碍,引起的以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的热损伤疾病。中暑是一种可威胁生命的急性病,若不给予迅速有效的治疗,可引起抽搐和死亡,永久性脑损害或肾脏衰竭。

从临床表现来看,根据中暑的轻重程度,可以分为三大类:先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑通常是人们暴露于高温环境时,出现大汗、四肢无力、头晕、口渴、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣、动作不协调等伴或不伴体温升高。若脱离高温环境,转移到阴凉的地方,及时通风降温补充冷盐水,短时间就可以恢复。

先兆中暑症状继续加重,体温上升到38摄氏度以上,并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水(如四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等)症状则为轻度中暑。采用和先兆中暑相同的处理方式,数小时内可恢复。

重度中暑则包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。热射病是中暑中最严重的类型。

“一些市民对中暑或热射病的认识存在许多误区,最常见的就是认为‘只有在大大太阳下才会中暑’。”李斌介绍,若是在室温>32摄氏度、湿度较大(>60%)、通风不良的环境中,长时间工作或强体力劳动,体内产生的热量多于散发的热量,从而发生热量蓄积、体温上升,进而发生中暑。特别是颅脑疾患的病人、年老体弱、孕妇、肥胖、甲状腺功能亢进、汗腺功能障碍等患者,夏季长时间待在环境闷热且不通风的室内,容易发生中暑。

今年3月,急诊科曾接诊过一名18岁的热射病患者小李。小李在物流中心工作,当日在仓库分拣货物时,因天气温度不高,车间未开空调,结果仅工作4小时就出现中暑高热昏迷。“温度高、湿度高、不通风,就很容易中暑,甚至发生热射病。”李斌表示,无论是居家还是工作,盛夏,大家要注意室内的降温及良好通风。

中暑是有先兆的,若在高温环境下出现出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、四肢无力、胸闷、心悸、恶心、注意力不集中、体温正常或略升高(<38摄氏度),就要小心,自己可能要(或已经)中暑了。

如果发现自己疑似中暑应该如何处理?千万不能认为中暑只是小问题,回家休息吹吹空调就好了。一般先兆中暑和轻度中暑的患者,经现场及时救护后,均可恢复正常。但对于重症中暑的患者,应立即送医。

关于中暑这些误区要避免

吃冷饮可以预防中暑或热射病吗?

答案是肯定的。李斌解释,因为大量冰水的摄入会刺激胃肠,加快胃肠的蠕动,有时会引起胃肠痉挛,导致腹痛腹泻;也容易引起胃黏膜血管收缩,降低胃内很多酶的活性,造成消化不良。过冷的水可能刺激咽喉部和支气管而引起咳嗽。对于年老体弱,可导致心、脑血管收缩痉挛,诱发心绞痛、脑梗死等。

中暑后可以吃退热药降温吗?

中暑导致的发热,首选的方法是物理降温,不建议服用退热药。因为中暑以后体温的升高与细菌病毒引起的发热机理不同,退热药主要通过身体发汗来达到降温目的,而中暑是因为人体的体温调节中枢失调造成的热量在体内积聚,不能通过出汗来散发热量,因此服用退热药会起到

相反的作用。

正确的方法是,将患者转移到通风良好的低温环境,可以用冷水擦浴散热降温。对于高热的患者可以在头部、腋窝或腹股沟处放冰袋,并可以用电风扇或空调吹风加速散热。若发现热射病昏迷和抽搐,需尽快送往医院做进一步治疗。

预防中暑可以这样做

市民在天气炎热和湿度较大时,应尽量避免强体力劳动。外出时做好防晒工作,如穿轻薄宽松的浅色衣服,涂防晒霜、戴太阳帽、打太阳伞。应充分补充水分,并适当食用含钾、镁、钙盐的饮料。此外,应合理安排休息时间,保证充足的睡眠,以缓解疲劳。在驾车出行时,应注意避免将儿童或婴幼儿单独留在车上,以降低中暑风险。