

教师节前 张博恒回母校当了回老师

向启蒙教练邱琦献花,给师弟师妹们分享成长经验

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“还是非常开心、非常激动,这是奥运会之后第一次回母校,也是非常盼望,非常想回来看看。”教师节即将到来之际,在巴黎奥运会上斩获2银1铜的长沙籍体操运动员张博恒7日回到母校长沙市体操学校,为启蒙教练邱琦送上鲜花,祝他节日快乐。

与此同时,张博恒还变身“教练”,亲自上阵指导市体操学校的小队员们,给他们分享自己在成长过程中的收获和经验,“通过分享一些我在比赛场上的感悟,希望可以给他们带来一点正能量,让他们继续努力、全力追梦。”



扫码看辣视频



张博恒指导长沙市体操学校的小运动员训练。



张博恒到母校(长沙市体操学校)向启蒙教练邱琦献花。均为长沙晚报全媒体记者 董阳摄

感谢恩师 长大后才明白他的良苦用心

张博恒在3岁的时候,进入长沙市体操学校学习,而带他的教练,正好是奥运体操冠军李小鹏的启蒙教练邱琦。

回忆最初的印象,张博恒觉得邱琦教练特别凶、特别严厉:“因为当时年纪小,没有体会到教练的关爱。每次当他走进训练馆的时候,我就感觉,这个特别凶的教练又来了。”

随着年纪慢慢变大,张博恒也明白了教练的良苦用心:“正所谓严师出高徒,小时候邱教练对我严厉,现在陈伟教练对我严厉,如果

不是他们一直督促我,我也不可能走到今天这个位置。”

在离开市体操学校去省队、国家队后,邱琦教练也一直在关心张博恒的成长。“我18岁去国家队的时候,打过一次退堂鼓,邱教练也是特地打电话,跟我交流了很久。”张博恒说。

面对弟子的感恩之心,邱琦教练颇有感触:“他这几年每年都抽时间回来看望我们,看望这些小朋友,这体现了他对母校的热爱,也为学校做了很好的激励和传承。我祝愿他以后越来越好,勇攀新的高峰。”

寄语师弟师妹 相信自己,认真投入训练

这几年,在国际赛场不断打拼、争夺荣誉的同时,张博恒始终没有忘记母校的师弟师妹,一直找机会为他们加油鼓劲。这一次回到母校,张博恒又带上了自己的奥运奖牌,现场展示给孩子们看。

“哇!”“好漂亮的奖牌!”“我也想要!”小朋友们看着眼前的奖牌,一个个都露出了羡慕的神情。

“其实奥运会的舞台上你们很近,只要自己全力去争取,我相信你们都能成为奥运选手。”在鼓励师弟师妹们的时候,张

博恒还拿自己做反面教材,“我小时候对体操的理解很浅,包括对于训练也是偏抵触的心态,每天第一件想的就是什么时候能下课。你们都很优秀,只是需要一些时间来慢慢磨练自己,要相信自己、相信教练,认真投入训练就可以了。”

展示完奖牌后,张博恒又化身“教练”,为两位小运动员指点单杠项目的技术动作。得到指点的小运动员非常激动,表示以后一定会好好训练,争取像博恒哥哥一样为国争光。

展望未来 已经恢复训练,目标洛杉矶奥运会

奥运会的比赛结束一月有余,对于大家都关心的接下来的打算,张博恒明确表示自己会坚持到洛杉矶奥运会:“肯定会努力争取再参加一届奥运会,这是我的长期目标,短期的目标就是明年的全运会。”

面对新的奥运周期,张博恒也做好了发展规划:“新周期对我本人来说,不会以追求难度为主,更多的是找到难度、体能包括伤病控制中间的一个平衡点。最近这一年肯定是以稳定为主,到后面面临奥运会了,再逐步去上一些难度,增加我在奥运会上的竞争力。”

谈起参加巴黎奥运的收获,张博恒说比赛就是生活的缩影,不管顺风逆风都要保持平静,“有时候哪怕你做了很充足的

准备,下一秒也有可能可能会出现意想不到的情况,关键是如何能让自己冷静下来,用一个比较坦然的心态去面对。”

心理上有所成长,身体状态恢复得也不错。“这段时间的休息调整非常不错,进行了一些理疗康复,这几天已经开始在省队训练了。”张博恒介绍。

在活动结束后,张博恒直接变成了“打卡点”,求合影、求签名的一个接一个,张博恒也展示了自己作为优质体育偶像的觉悟,笑脸相迎、来之不拒:“非常荣幸受到大家的喜爱,希望大家可以继续支持我,支持中国体育。”



艾菲尔丁第89分钟进球

连场绝杀,U21国足长沙收获两连胜

长沙晚报9月7日讯(全媒体记者 赵紫名)7日,2024CFA中国之队·长沙国际足球邀请赛在贺龙体育中心进行第二轮的比赛,中国U21男足晚上出战,对阵马来西亚U20,凭借艾菲尔丁在第89分钟的进球,U21国足终于打破场上僵局。值得一提的是,上一场U21国也是在第89分钟完成绝杀,以2比1击败越南U21。

在下午进行的比赛中,乌兹别克斯坦U21以2比0击败越南U21,同样取得两连胜。9月10日下午3时30分,U21国足将与乌兹别克斯坦U21争夺冠军。



中国球员争顶球头。长沙晚报全媒体记者 王志伟 余劭劭 摄影报道

健康

吃素半年,女子减肥减出中重度脂肪肝

长期蛋白质摄入不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能及脂质代谢和利用,致使脂质在肝脏中积聚

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 颜觅 陈亚男

近日,“29岁女子吃素半年吃出中重度脂肪肝”的词条冲上热搜。据报道,该女子体检查出轻度脂肪肝,下决心减肥,戒掉了荤腥和精致碳水化合物,每餐只吃水煮叶子菜加蒸杂粮。半年后,该女子体重减轻5公斤左右,但检查发现脂肪肝为中重度,反而加重了。这是怎么回事?对此,湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康为大家答疑解惑。

肥胖、饮酒、营养不良等,易形成脂肪肝

张胜康介绍,肝脏是人体内最大的营养“加工厂”,能量代谢或组织修复所需的物质,比如蛋白质、糖及脂肪等,大多是在肝脏中合成后运送到全身各个器官的。

脂肪肝的形成,是由于肝组织内脂肪聚集,肝脏合成的脂肪或输送至肝脏的脂肪过多,转运出肝脏的脂肪减少,导致肝脏脂肪出入失衡引起的一种疾病。

《中国脂肪肝防治指南》数据显示,近年来我国脂肪肝发病率逐年升高,其中成人脂肪肝患病率为12.5%~35.4%,也就是说,平均每3人中就有1人患脂肪肝。目前,脂肪肝已超越乙肝等病毒性肝炎,成为全球第一大肝脏疾病。

肥胖、饮酒、糖尿病、营养不良、部分药物、妊娠以及感染等,都是形成脂肪肝的危险因素。若不重视,脂肪肝不仅会威胁肝脏健康,还会与肥胖、2型糖尿病、代谢综合征互相影响,促进全身多种疾病,可能诱发高血压、冠心病等慢性疾病,甚至发展为肝纤维化、肝硬化或肝癌。

脂肪肝分为非酒精性脂肪肝和酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝是我国常见的肝脏疾病,改变生活方式如健康饮食、加强体育运动,在非酒精性脂肪肝的治疗中至关重要。



漫画/余宁山

过度节食、长期吃素,也可能得脂肪肝

张胜康分析,上述29岁的女子得知自己有轻度脂肪肝后,戒掉了荤腥和精制碳水化合物,每餐基本是水煮叶子菜加上蒸杂粮,不吃肉类、水果、蛋类、奶类、豆类及其制品等食物,致使饮食结构失衡,不能满足身体对各类营养素的正常需求。

不少人认为,吃肉才会摄入脂肪,其实不然。素食中同样含有碳水化合物如淀粉、糖类物质,一旦摄入量超过人体代谢所需时,肝脏就会将多余的成分转化成脂肪储存起来。相比较而言,素食的饱腹感较差,消化系统会给大脑发送“饥饿”信号,很多人会在不知不觉中摄入超标。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,每一个健康成年人,每天应摄入谷薯类食物250克~350克,蔬菜类300克~500克,水果类200克~350克,动物性食物120克~200克,奶及奶制品300克~500克,大豆及坚果25克~35克,油25克~30克,水1500毫升~

1700毫升等。健康饮食要求每天摄入各种食物,提供机体需要的各种营养素,包括谷薯类、蔬菜类、水果类、肉类、蛋类、奶类、豆类及其制品、油脂类等。

正常情况下,碳水化合物是机体主要的能量来源,提供50%~60%的能量。若摄入碳水化合物不足或长期处于饥饿状态时,体内贮存的脂肪会迅速分解,经过代谢产生能量,长此以往,机体将利用贮存在体内的脂肪来提供能量。

而产生这些化学反应的主要场所就在肝脏,当机体的脂肪涌入肝脏进行代谢供能时,由于来源于肉类及其他食物的营养素缺乏,脂肪快速分解产生大量脂肪酸进入肝脏,并在肝脏内长时间停留,导致脂肪肝加重。

同时,长期不摄入肉类、豆制品、奶类等食物,蛋白质摄入不足,影响体内载脂蛋白的合成和功能,进而影响脂质代谢和利用,导致脂质在肝脏中积聚。

受遗传、饮食、运动等影响,瘦人也得脂肪肝

上述减肥女子,吃素半年后虽然体重减轻,但脂肪肝反而加重了,与她的饮食有非常大的关系。

张胜康表示,该女子的情况并非个例,营养不良性脂肪肝在长期吃素、蛋白质摄入严重不足的人群中尤为常见;还有部分脂肪肝患者体重和体重指数可能不高,四肢、躯干甚至看上去偏瘦,但腹部堆积不少脂肪。这类向心性肥胖人群患脂肪肝的概率相当高。

这就是常说的“瘦人也会得脂肪肝”,主要与遗传因素、饮食结构不合理、不爱运动等因素有关。

遗传因素。脂肪肝的发生和遗传易感性有一定的

关联,如果家族当中的直系亲属有血脂代谢异常,甚至有脂肪肝,其子女发生血脂代谢异常以及脂肪肝的概率会比正常人要高,所以瘦人也可能得脂肪肝。

饮食结构不合理。脂肪肝主要是因为脂肪在肝脏内大量的堆积,不能够及时代谢出体外而诱发的病变,如果平时喜欢吃高热量、高脂肪的食物,有可能导致体内的脂肪堆积过多,瘦人如此饮食就可能得脂肪肝。

不爱运动。有些瘦的人平时喜欢吃零食,喜欢久坐,不爱运动,缺乏锻炼,导致脂肪在肝脏内堆积,不能及时地代谢出体外,因此这类瘦人也会得脂肪肝。

防治脂肪肝,饮食做到“三减三少”并减少热量摄入

针对脂肪肝,有哪些应对之策呢?张胜康为大家提供了以下几种对策:

首先要改善以往的不良饮食习惯,吃饭吃到七八分饱即可,减少热量摄入。

日常饮食做到“三减三少”:减少在外就餐频率,减少加工肉类及其制品的摄入,减少红肉类的摄入;少油、少盐、少糖。

适当增加膳食纤维的摄入,全谷物、豆类、菌类、蔬菜、薯类、水果等均富含膳食纤维。增加牛奶(低脂)、瘦肉、鱼、鸡蛋、豆制品等含优质蛋白质食物的摄入。烹调方式以蒸、煮、炖、烩、焗为主。

有脂肪肝者可以每天吃低糖水果,并控制在250

克左右,如柠檬、柚子、樱桃、雪莲果、番石榴、苹果等,也可吃点山楂消食去脂、保肝。

适量运动,避免久坐不动。可通过有氧运动消耗掉体内多余的脂肪,如练瑜伽、游泳、慢跑、快走、骑行等。

要科学认识脂肪肝,如果存在高危因素,不管有没有症状,都要到医院按时体检,明确肝脏情况,不能讳疾忌医。

目前,轻度脂肪肝不需要治疗,主要通过积极的减重和改善饮食习惯就可以逆转。但中、重度的脂肪肝,建议遵医嘱进行相应的专业治疗,避免进展成肝炎、肝纤维化和肝硬化。

小小支架为六旬男子“撑起”生的希望

预防食管癌应养成良好的生活习惯,定期体检

长沙晚报9月7日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 梁辉 徐珊)六旬男子患上晚期食管癌,吃什么吐什么,水都喝不下,2个多月里只能靠输液维持生命。近日,湖南省人民医院介入医生巧用支架成功解决患者的进食难题,帮助他重燃生命希望。

湘潭60岁的张先生,平时特别爱吃辛辣、刺激的东西和熏腊食品。两个月前,他出现咳嗽、喉咙痛、吃东西难以下咽的情况。他以为是“感冒”,自行服用感冒药未见好转,症状反而日益加重,经当地医院检查,他被诊断为食管癌晚期。8月23日,张先生来到湖南省人民医院就诊,介入血管外科一病区龙林主任详细问诊并查看检查结果后,将他收治入院。

入院完善急诊CT检查后,张先生被诊断为“食管中段鳞癌晚期并管腔闭塞,合并严重食管-气管瘘、吸入性肺炎”。由于长期不能经口进食,仅靠输液维持营养,张先生瘦得只有40公斤,人也极度虚弱,就连上厕所都需要人扶。此外,食管-气管瘘让他肺部严重感染,不断咳嗽、痰多,随时都有窒息、感染性休克的风险。

龙林多次组织疑难病例讨论和多学科会诊,对患者予以静脉营养支持以改善营养状况,进行抗感染治疗以改善肺部感染情况。经过全面评估

和充分准备后,8月27日,龙林主任、周腾超主治医师团队为患者在全麻下施行食管覆膜支架植入术。术中,肿瘤几乎把患者的食道堵死,还有一个直径约1厘米×2厘米的食管-气管瘘,瘘口可见大量浓痰,术中极易出现食道撕裂、出血或气道压迫,危及患者生命。

在麻醉科、呼吸科专家的保驾护航下,手术团队仅耗时30分钟就成功植入一枚食管覆膜支架,将患者堵塞的食道疏通,并顺利封堵食管-气管瘘口,从源头上解决了吸入性肺炎的难题。同时,呼吸介入团队进行支气管镜下肺泡灌洗,清洗出大量深黄色浓痰,极大缓解了患者肺部感染的情况。术后,张先生恢复良好,咳嗽、痰多明显缓解,术后第二天即可小口饮水,术后第五天便下地行走,目前已出院。

龙林表示,食管癌的发生是遗传、环境等多种因素共同作用的结果,预防食管癌应养成良好的生活习惯。

比如,戒烟限酒;少吃辛辣、过烫等刺激性食物;减少含亚硝酸盐、多环芳烃物质的摄入,如咸菜、香肠、腊肉等腌制、烟熏食物及烧烤、油炸食品,并定期体检;有食管癌家族史及患有食管相关疾病的人,更应提高警惕。对于食管癌晚期失去外科手术机会的患者,介入手术是解决进食难题的有效手段。