

“体育湘军”走进湖南第一师范学院

奥运健儿变身“校外体育辅导员”

长沙晚报9月23日讯(全媒体记者赵紫名)“不要轻言放弃。就像我在举重中一样,每一次举起杠铃,都是对自己的一次挑战,每一次突破都是将困难变成垫脚石踩在脚下,我们会越站越高。”“专注地做一件事情,耐心地做好自己,属于你的‘答案之书’就始终握在自己手上。”“和胜负做朋友,可以成就更强大的自我;和伤病做朋友,可以塑造更坚强的自我;和自己做朋友,可以找到更真实的自我。”

传递湖湘拼搏精神

汗水浇灌梦想,拼搏铸就荣光。“00后”运动员、桂阳妹子罗诗芳首次出战奥运会,便以超乎常人的坚韧与毅力,打破三项奥运纪录,取得巴黎奥运会举重女子59公斤级冠军,向世界展示了力与美的传奇。

罗诗芳用亲身经历告诉同学们:“梦想不会发光,发光是追梦的你。每个人的人生都有无限可能,无论你们的梦想是什么,只要敢于梦想,勇于追求,就一定能够创造出属于自己的辉煌。”

巴黎奥运会上,体操运动员、长沙伢子张博恒代表中国男队出战团体、个人全能、自由操、双杠、单杠项目,足足比满了21套动作。身为队长,他挑起大梁,化身“六边形战士”,书写了属于自己的精彩篇章。

目,湖南运动员勇夺4金5银3铜,创“体育湘军”近6届奥运最佳战绩,走下赛场的体育湘健儿们又来到人群中,为青少年们担任“体育老师”,为全民健身事业担当“推广大使”。9月23日上午,2024年体育湘军“四进”活动启动仪式暨首站活动在湖南第一师范学院举行,在巴黎奥运会上获得优异成绩的湖南运动员代表罗诗芳、张博恒、庞倩玉来到该校,与1000多名师生分享了自己的成长感悟,并近距离互动,赢得了师生们的阵阵掌声。

“网络上很多人对我可惜,把我称作‘劳模’,很感谢大家对于我付出的肯定。正因为我能享受奥林匹克精神,所以在努力的过程中我能够乐在其中,希望大家也能享受奋斗的过程。”张博恒说,“我从小就在长沙这片体操人才辈出的土地上成长,我深知,只有通过不懈的努力,才能在体操的道路上走得更远。”他鼓励大家,无论遇到什么困难,都请相信自己,相信努力和坚持终将带来回报。

“如果有一台时光机让我回到十八九岁,我会对当时的自己说什么?想来想去,还是我经常说的那句话:坚定信念,相信自己。”来自湘潭的摔跤运动员庞倩玉,连战东京、巴黎两届奥运会勇夺1银1铜后,从梦想、拼搏、战胜挫折、荣光等方面讲述了自己的逐梦之旅。



庞倩玉(左)、罗诗芳(中)、张博恒与学校学生进行趣味比拼。均为活动主办方供图

上阵担任“体育老师”

扫码看辣视频
湘籍奥运健儿
走进湖南一师

湖南第一师范学院作为中国共产党革命运动和新民主主义革命的重要策源地之一,见证了伟人毛泽东的求学问道、精神成长。1917年,毛泽东曾在这里提出“文明其精神,野蛮其体魄”。呼吁青年学生要重视体育,崇尚体育。活动现场,同学们深情诵读《体育之研究》,展现了当代青年学子昂扬向上的自信风采。

榜样如炬,向光而行,体育湘军的精彩分享也让所有参与者感受到了体育之于文化、之于教育、之于青年成长的意义和价值。这是一场体育与红色文化的双向奔赴、体育与教育的融合互动。

当日,三位运动员还受聘担任该校“校外体育辅导员”,并在

启动仪式后与同学们进行了近距离互动,跳绳、做操……现场的氛围分外热闹。省体育局相关负责人表示,希望通过活动在全社会传承和发扬中华体育精神和体育湘军精神,形成全民健身新风尚,创造健康生活新方式。

体育湘军“四进”活动自2021年举办以来,足迹已遍布三湘四水,龙清泉、田卿、向艳梅、孙文雁、李晓璐、廖秋云、董斌、熊敦瀚、黄瑰芬等湖南体育明星多次参与该活动,以体育的方式营造了积极向上、自信自强的社会良好氛围。

2024年体育湘军“四进”活动由省体育局、省教育厅主办,将陆续深入长沙、岳阳、益阳、娄底等地,走进学校、社区、企业、机关单位等,让更多群众了解体育、参与体育、支持体育,为体育强省、健康湖南建设赋能增效。

14支队伍“县BA”争锋

长沙晚报9月23日讯(全媒体记者赵紫名)9月22日,大有京投杯·2024湖南省“县BA”篮球联赛在宁乡市文体中心体育馆开幕。本届赛事有来自全省14支代表队的超200名运动员、教练员参与,比赛将从9月22日持续到9月28日。

2024湖南省“县BA”是本土极具影响力、参与度与竞技水平较高的县域篮球赛事。此前,我省已成功举办六届大型县域篮球赛,促进了各县域的友好交流。

开幕式当晚,观众席满满当当,热烈的氛围展现了湖南县域篮球的影响力和深厚底蕴。省体育局党组成员、副局长罗跃龙表示,通过举办这样一场覆盖广泛、影响深远的篮球赛事,不仅为各县域提供展示篮球工作成果的舞台,更重要的是,它能激发广大民众对篮球运动的兴趣与热情,鼓励更多人参与到篮球运动中来。

开幕式后,精彩的文体节目上演。长沙勇胜俱乐部官方啦啦队的劲歌热舞,让宁乡人民梦回NBL主场,再现职业赛场风范;宁乡的宝藏级节目,“一生必看一次”的《炭河千古情》在球场上演,诠释千年前的故事;曾

登陆NBA赛场的JS花式扣篮团队,用炸裂的特技扣篮,直接点燃全场;而代表传统文化的舞狮表演,锣鼓震四面,技巧惊八方,将现场氛围推入高潮。

表演结束后,宁乡市代表队与耒阳市代表队的揭幕战开打。最终,东道主取得开门红。此外,辰溪县代表队、长沙县代表队、桂阳县代表队、望城区代表队、邵东县代表队也取得了首场比赛的胜利。

作为湖南省“篮球之乡”,宁乡市近年来篮球运动项目发展迅速,蓬勃向上:曾举办中国男篮与立陶宛男篮国际对抗赛、全国中老年篮球赛等国内赛事;湖南唯一职业篮球队——长沙勇胜男篮主场多年设立在宁乡,并在此勇夺亚军;常态化组织市本级、机关街道、“村BA”、俱乐部篮球联赛等赛事活动。宁乡市政府相关负责人表示,宁乡将全力以赴,为赛事提供最优质的服务和保障,诚挚欢迎大家赛事之余到宁乡多走一走、看一看,共度一段美好时光。

本次大赛由湖南省体育局主办,湖南省篮球协会、长沙市体育局、宁乡市人民政府承办。

乡村欢乐跑1000个名额等你来

长沙晚报9月23日讯(全媒体记者赵紫名)9月23日,“花开四季·韵动安沙”长沙市第二届乡村欢乐跑暨四季花海跑(安沙站)报名正式开启。赛事将于10月26日在长沙县安沙镇安沙花海起跑,跑友可通过“长沙市乡村欢乐跑”官方微信公众号报名,1000个名额报满即止。

安沙镇是长沙周边远近闻名的“花海小镇”,距离长沙市区约半小时车程。本次比赛是长沙市第二届乡村欢乐跑

暨四季花海跑活动的第三站,赛事特别设置了大众组和亲子组两个组别,满足不同类别跑友需求。

大众组名额800人,赛道长约10公里。亲子组名额为100组,每组一位大人带一位小朋友,赛道约4公里。大众组取男女前20名发放奖励。其中,男女冠军将获得总价值超4000元的现金和奖品。亲子组则为参赛选手准备了丰富的打卡奖励和游乐园门票等大奖。



庞倩玉

张博恒

罗诗芳

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校对/肖应林

开学不久,一些孩子时常在课堂上搞怪,老师制止或家长劝阻后却更加频繁

孩子频繁挤眉弄眼? 别把抽动症当“捣蛋”

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 实习生 谭仕兰

新学期开学不久,有的孩子冒出了一些“坏习惯”:频繁眨眼、清嗓子、吸鼻子、耸肩、点头、做鬼脸等。老师制止或家长劝阻后却适得其反,孩子这是在故意捣蛋、不听话吗?

为了制止这些坏毛病,父母带着孩子往返于眼科、耳鼻喉科,一圈检查下来没有发现问题。长沙市妇幼保健院儿童保健中心副主任医师张梅提醒,某些行为并不受孩子意愿控制,有些动作看似搞怪,其实是抽动症的信号。

抽动症以男孩居多,7至12岁最常见

7岁男孩涛涛(化名)刚进入小学一年级。上课时,老师发现他喜欢频繁眨眼、吸鼻子。涛涛妈妈认为这是过敏导致的,带着孩子到儿童医院的眼科、耳鼻喉科检查,但没有查出原因。之后,老师发现涛涛持续做这些小动作,还出现了扭脖子的动作。涛涛父母经常提醒孩子不要眨眼睛、扭脖子,甚至呵斥、打骂过,但涛涛的小动作更频繁。

在长沙市妇幼保健院儿童保健中心,经过医生细致交流和检查,涛涛被

过度依赖电子游戏可诱发和加重抽动症

目前医学普遍认为,抽动障碍是由遗传、免疫、心理及环境因素的综合作用引起的。

压力、强烈刺激和生活事件是当前诱发儿童抽动症的主要因素之一。母子关系不和谐、父母过高的期望值、学业压力以及儿童在人际交往中的不良经历,都可能作为“创伤性体验”被铭记于儿童的记忆中,未来某些生活经历或刺激可能成为触发抽动症的“扳机”。

部分患有抽动症的儿童对特定的环境刺激表现出特别的敏感性,例如感冒、咽喉炎、过敏性鼻炎、眼睛干涩、疲劳、惊吓、过度兴奋、肠胃不适、着凉以及冷热交替的剧烈变化等,都有可能诱发抽动症或加重症状。此外,长期频繁观看视频或过度依赖电子游戏,也是诱发和加重抽动症的因素。

大部分抽动症不需要特别治疗

市民岳女士回忆,她的孩子小时候总是喜欢眨眼睛,她曾担心孩子患上了抽动症,一度很焦虑,后来进入小学,孩子的抽动症状减轻,进入大学后症状完全消失。频繁眨眼睛是抽动症吗?“频繁眨眼不一定是抽动症。”张梅表示,如果只是一过性眨眼,可能是眼睛干涩或者眼睛炎症。

家长该如何判断孩子患上了抽动症?张梅说:“如果只是调皮捣怪,孩子是可以控制这种捣怪动作的,而抽动症状,孩子控制不了。”40%至55%的抽动症患者,在运动抽动或发声抽动前会出现先兆症状,主要表现为身体局部的压迫感、痒感、痛感、热感、冷感或其他异样不适感。抽动症患者通过抽动和发声,试图缓解这些身体不适感。如果强制不让他们动,往往适得其反,抽动行为会越来越频繁、严重,甚至影响正常的学习和生活。

大部分抽动症不需要特别治疗,如短暂性的抽动障碍或抽动初发阶段,若未影响到孩子日常生活及学习,不必进行药物治疗。这时需要的是详细、有针对性的指导与咨询,如学习环境调整、生活方式指导等,结合心理咨询、生物反馈、沙盘游戏治疗等,如能得到家长积极配合,孩子的抽动症状会明显缓解。

抽动症总体预后良好,近50%的患儿青春期或成年后症状完全消失,30%至50%的患儿病情减轻,可能会残留一些轻微的抽动症状,但这些症状不会对孩子的社会功能产生严重影响,长大后可以正常工作和生活。此外,抽动症不影响孩子的智力。

多数家长因为孩子的抽动症感到惊慌失措,过多关注和制止孩子的抽动行为,反而在无形中强化了抽动症状。长期或严重的抽动会造成儿童多方面的功能损害,如自卑、退缩等,情绪上产生焦虑、抑郁等。如果出现以上明显功能损害,应当接受治疗。对于抽动症已经影响日常生活、学习或者社交活动的中重度患儿,需要根据患儿的具体情况,在心理治疗的基础上增加药物治疗。



制图/王斌

预防抽动症,家长可以这样做

张梅介绍,有家族遗传史的孩子或过敏性体质、免疫功能紊乱的儿童易患抽动症。同时,家庭养育方式有较高的惩罚、严厉、拒绝、否定、过度干涉的倾向,家庭环境亲密度高、娱乐少、矛盾性高,缺乏感情交流的孩子也容易患抽动症。

张梅建议,家有抽动症孩子可以这样做:学会适度忽视。不要过度关注和提醒孩子的抽动症状,家长说得越多或者提醒越多,症状可能变得更严重、持久。

悉心了解引发孩子抽动的因素。尝试找到可能引起或加重抽动症状的条件和因素,如抽动症状发生的时间、地点、当时事件、抽动频率及持续时间等,从而帮助孩子尽量避免这些“诱发因素”。

做好家校沟通。向老师介绍孩子表现出来的抽动症特点,请老师引导同学接纳和理解孩子的表现,有助于孩子适应校园生活和后续的治疗。

调整家庭的“小气候环境”。平时的家庭生活尽可能保持平和、富有幽默感,避免吹毛求疵,注意适时疏导孩子的负面情绪,父母可以带着孩子一起练习深呼吸、放松。此外,保障孩子的睡眠时间、加强户外活动及同伴游戏,都能有效控制孩子的抽动症状。

高血压吃药不管用? 也许是它在作祟

若血压不能控制,需及时就医,明确病因对症治疗

长沙晚报9月23日讯(全媒体记者杨云龙 通讯员 向维)“医生,我的高血压怎么这么难以控制?”近日,忧心忡忡的朱爹爹来到长沙市第四医院高血压门诊就诊。医生仔细询问后,发现朱爹爹的高血压有点不一般:高血压病史10多年,最高血压达到200/110毫米汞柱;没有高血压家族史;最近用了4种降压药,血压还是降不下来。

“这很可能是继发性高血压!”门诊医生安抚朱爹爹,“别着急,我们来为您找原因、想办法!”随后,门诊医生为朱爹爹安排了针对性的检查。实验室检查提示:患者肾素、血管紧张素、醛固酮等激素水平不同程度升高;动脉硬化检测发现患者全身动脉硬化严重;肾动脉彩超提示,患者左肾动脉起始段斑块形成并重度狭窄。

这很有可能就是朱爹爹血压难以控制的“元凶”。进一步完善肾动脉CTA,提示左肾动脉近段狭窄90%,左肾灌注明显减低。综合分析后,门诊医生考虑朱爹爹是肾血管性高血压,需要通过介入手术解决肾动脉狭窄的问题。

朱爹爹被转到介入血管外科治疗。在与患者和家属充分沟通后,介入血管外科主任、主任医师许顺驰带领团队为朱爹爹实施局麻下“左肾动脉支架植入术”。术后第3天,朱爹爹的血压便降至150/90毫米汞柱。治疗一段时间后,他服用的4种降压药逐步减量至2种,血压渐渐稳定在130/80毫米汞柱左右。朱爹爹激动地说:“困扰了我十几年的高血压,终于平稳了!”

许顺驰介绍,肾血管性高血压(RVH)是指各种原因导致的肾动脉狭窄性病变,并使受累肾血流减少,引发肾缺血、内分泌功能异常,从而发生的高血压。肾动脉本身的病变是肾血管性高血压发生的基本条件,其中以动脉粥样硬化最为常见(占90%)。肾血管性高血压一般具有以下特点:任何年龄均可发病,无高血压家族史、起病迅速、血压顽固难以控制、需口服3种以上降压药物等。目前,肾动脉支架植入术是治疗肾血管性高血压的一种有效方法,主要通过放入支架撑开肾动脉狭窄的位置,帮助血液顺利流入肾脏,解决肾脏缺血问题。

许顺驰提醒,高血压患者除了控制血脂、控制血糖、戒烟、按时服药、定期监测血压外,还应该提高对继发性高血压的认识,前往医院及时查明病因,根据病因对症治疗。