



青春有梦 球场「湘」见

中华人民共和国第一届青少年三大球运动会开幕式在长沙贺龙体育馆举行

青春有力的声音响彻会场，将现场气氛推向高潮。

20日晚，中华人民共和国第一届青少年三大球运动会开幕式在长沙贺龙体育馆举行。均为长沙晚报全媒体记者王志伟 郭雨滴 摄影报道

文艺科技融合

开幕式由开幕仪式、文艺展演两部分组成。开幕仪式上，来自北京体育大学、湖南师范大学的学生代表一起朗诵《沁园春·长沙》，隔空呼应伟人“文明其精神，野蛮其体魄”的革命理想，将体育强身、精神铸志，方不负青春韶华的体育精神薪火相传。

主题短片《上场》通过三大球的“传球”和“接球”动作，跨越山川湖海、连接时空，寓意着三大球的接力棒正交到年轻一代青少年运动员手中。

青春、热烈、欢庆的开场秀《三大球之

名》，来自吉首市民族幼儿师范学校技巧啦啦队、(中国)J花式蹦床扣篮表演队等表演团体，融合阵仗球舞、蹦床扣篮、花样三球、跑酷滑板等运动元素带来热力表演，展现出火辣滚烫的湖湘热情，体现出新时代新湖南的活力与包容，将全场氛围点燃。

入场式上，来自全国25个省、自治区、直辖市的参赛运动员从吉祥物“球球”与啦啦队队员组成的人墙通道中奔跑入场，在热烈的氛围中完成各大代表团亮相，营造出全场联动、青春来袭的效果。

热血少年齐聚

据悉，参加本次开幕式的演员超过1300人，以在校学生和青少年表演者为主，文艺展演也洋溢着青春无敌的气息。青春快闪曲演绎环节，学生歌手、高校学生乐队、运动员代表组成“青春方阵”，一同唱起《少年的你啊》《加油朋友》《逆袭》《落在生命里的光》，舞台中央的100位高校学子用身体打击乐为表演伴奏，点燃全场大合唱。

青春的歌声里，可以听见少年的热血和勇敢；运动的生涯中，后浪运动员们收到了前辈的指引和鼓励。在特别环节《青春的问答》中，前女篮功勋队长宋晓波、前女排奥运冠军杨昊、前男足国脚、长沙伢子黄博文惊喜亮相，他们与3位三大球的“后浪”亲密互动，展开了一场跨越时光的对话，孩子们的每一个问题都是青春路上的探索，前辈们的每一个答案都是传承与奋进的火种。宋晓波的一句“你们是国家希望，体育的未来”让全场沸腾。

在光影秀《跃动》中，3位运动员结合“裸眼3D、虚拟AR”等科技视觉表达，以虚实结合的方式，将三大球的空间与世界幻化延展，演绎出无限的可能，最后汇聚为本届运动会的会徽。

长沙晚报11月20日讯(全媒体记者 赵紫名)“跃动青春，逐梦大球”。20日晚，中华人民共和国第一届青少年三大球运动会开幕式在长沙贺龙体育馆举行，这是湖南自2003年以后举办的规格最高、影响最大的赛事。开幕式以参加三大球运动会的青少年运动员为主角，以篮球排球三大球为主题，为广大青少年群体打造一场独有的三大球主题嘉年华。裸眼3D、虚拟技术、动力球……开幕仪式和文艺展演中融入了大量的科技元素，呈现出一场“仪式感、科技感、热血感”拉满的青春盛会。



扫码看视频
全国第一届青少年三大球运动会开幕



光影秀《跃动》，3位运动员结合“裸眼3D、虚拟AR”等科技视觉表达，以虚实结合的方式，将三大球的空间与世界幻化延展，演绎出无限的可能，最后汇聚为本届运动会的会徽。

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校对/谈紫

原地动一动就能月瘦10公斤？盲目进行反伤身

专家提醒：“指压板超慢跑”并非人人适用，由于运动强度较低，不是减肥或塑形的最佳选择

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

最近，“指压板超慢跑”在网络养生圈火了起来。一时间，许多人跟着打卡，踩着小小的“痛点”，成了“行走”的养生大师，有人甚至称一个月瘦了10公斤。这个指压板运动真的有这么神奇吗？人人都能做这种运动吗？湖南省人民医院中西医结合科副主任医师谭浩进行了详细解答。

当慢跑遇上新装备，“指压板超慢跑”火了

近期，一种叫“指压板超慢跑”的运动突然火了起来，号称一个月可以瘦10公斤，不少网友跟着打卡。长期伏案工作的刘女士就网购了一个指压板，跟着网络视频进行超慢跑。她说：“想健身，又没时间和条件长期坚持健身。”

“指压板超慢跑”的出现给缺乏运动的都市人，提供了一个便捷的锻炼方式。记者在电商平台上搜索“指压板”关键字，搜索出数千家相关产品，月销量过千的店家比比皆是。不少商家声称，在指压板上进行慢跑运动不仅可以进行足部按摩，促进血液循环，还能减肥、美容，辅助调理便秘、肠胃病、高血压、失眠、颈椎病、腰椎病、关节炎等。一名店主回复后，他们店的指压板销量增加了5倍以上。

谭浩解释，超慢跑是一种低强度的有氧运动，与常规跑步不同，它以极慢的速度跑步，速度介于走路和慢跑之间，一般为每小时跑5公里至8公里，甚至可以慢到原地踏步。这种运动方式不需要特定的场地，可以在户外或者

跑步机上进行，也可以居家原地进行，相当于原地摆臂交替小踏步，非常适合生活节奏快、时间有限的人。由于超慢跑不受时间、地点限制，而且运动强度较低，几乎感受不到吃力，所以更容易坚持。

“指压板超慢跑”实际上是在超慢跑的基础上增加指压板。指压板和公园的鹅卵石按摩的原理相似，相当于一个升级版的足底按摩垫。指压板上有成百上千个凸起的小点，通过踩踏可以更全面、均匀地刺激足底的穴位和反射区。

“人体穴位最多的地方，一个是头部一个是脚部，从中医穴位养生角度来说，足底穴位与人体器官都有关联。足为全身穴位的根基，足不稳则如摇晃的树枝，遇风易折；同时，足踝像一个水泵能够帮助机体输送血液到全身，达到活血通络的作用。”谭浩表示，通过“指压板超慢跑”按摩、刺激足底穴位，可以达到不同的效果，比如改善血液和体液循环、调整脏腑功能、调节内分泌、缓解疲劳、改善睡眠等。



漫画/余宁山

这些人群不宜进行“指压板超慢跑”

虽然“指压板超慢跑”有一定的保健功能，但在使用时并非适合所有人群。如果不询问专业医师盲目地进行，忽视了注意事项，可能会健身不当反伤身。

“不建议在指压板上进行跑跳运动，因为身体重力比较大，跑跳运动的冲击力也很大，容易造成脚部损伤。”谭浩表示，脚部有损伤如关节疼痛、扭伤、扭伤等，以及炎症还未痊愈的人，不宜进行“指压板超慢跑”；足跟骨疼、脚蹠疼等足病患者，不宜进行“指压板超慢跑”，否则可能会加重症状；糖尿病足患者更不宜进行“指压板超慢跑”这类运动；体重基数大的人群以及孕妇，也不要轻易尝试。

此外，若有下列情况也不适合“指压板超慢跑”：感受风寒湿邪及感冒发热时；冠心病、高血压、肝肾功能不良等慢性病恶化时；酒后、眩晕症等造成平衡失调时。

需要注意的是，“指压板超慢跑”运动时间不宜

太长，否则会影响锻炼的效果；但也不能运动太长时间，可能会造成脚部劳损。每次进行10至15分钟“指压板超慢跑”，达到刺激脚掌各个部位的目的即可。

患有骨质疏松症和骨关节退行性病变的人，更要严格控制“指压板超慢跑”的时间。这是因为，骨质疏松症会使跟骨硬度减低，如长时间在指压板上慢跑容易造成损伤；骨关节退行性病变如软骨损伤、关节间隙狭窄、骨质增生等，若“指压板超慢跑”时间太长，会造成膝关节肿胀和疼痛。

谭浩特别提醒，刚开始进行“指压板超慢跑”，脚底可能会比较疼，这时不应该勉强坚持较长时间，要有一个适应的过程，循序渐进地增加锻炼时间。“刚开始时可以选择穿袜子，或者在指压板上铺一个垫子，让足底有个适应过程，不是越痛越好，也不是频率越快越好。运动还是要循序渐进、坚持不懈，适应自己的体质。”

想减肥或塑形 它可能不是最佳选择

很多网友热衷于通过“指压板超慢跑”减肥，谭浩提醒，“指压板超慢跑”对于不喜欢出门，又不是特别喜欢运动或者没时间运动的人来说，既免去了出门的烦恼又可以适时地动一动，关键在于让人“动”起来了。作为一种低强度的有氧运动，“指压板超慢跑”能够消耗一定的热量，但相较于其他运动形式，如高强度有氧运动或力量训练，其热量消耗效率相对较低。这主要是因为“指压板超慢跑”的运动强度较低，机体长时间低强度运动，主要靠有氧氧化供能系统提供能量，而脂肪作为能量来源的比例相对较低。因此，如果想减肥或塑形，“指压板超慢跑”可能不是最佳选择。

谭浩建议，在进行“指压板超慢跑”的同时，要结合饮食结构的调整和其他形式的锻炼，以达到更好的效果。比如，富含蛋白质的鱼、虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜、水果等合理的膳食搭配，可以在一定程度上促进体重管理；其他低强度的有氧运动如游泳、骑自行车等，也能有效提高锻炼的多样性。

减肥并非一朝一夕之功，它需要综合的生活方式调整，包括健康饮食、规律作息和适量运动等。餐前饭后、上厕所之后，出门前后，都要养成勤洗手的习惯。同时，衣服和被子也要做好消毒、晾晒。

气温骤降 警惕儿童支原体肺炎

出现夜晚加重的阵发性刺激性咳嗽应及时就诊

长沙晚报11月20日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 曹喻)最近长沙的气温凉了一波“满减”的热闹，满30℃减20℃的力度，让人措手不及。一些孩子出现了呼吸道疾病症状，其中最常见的是支原体肺炎。“开学以来，科室就陆续接诊感染支原体的孩子，但数量不多，就诊数量增加是从国庆假期结束后开始的。最近气温下降后，感染人数上升，冷空气为病毒创造了可乘之机。”湖南妇女儿童医院儿内科主任、主任医师成智说。

怎么判断孩子是支原体肺炎还是普通感冒？成智介绍，首先是症状程度不同。普通感冒主要表现为咽喉疼痛、发热、轻微咳嗽、无痰或胸闷表现，一般症状较轻，主要是上呼吸道感染症状。支原体肺炎发病初期有咽痛、头痛、发热、乏力、肌肉酸痛、食欲减退、恶心、呕吐等表现，发热一般为中等热度，2至3天后出现明显的呼吸道症状。如果孩子出现阵发性刺激性咳嗽，以夜间为重，咳少量黏痰或黏液脓性痰时要及时就诊。支原体感染发热可持续2至3周，体温正常后咳嗽甚至持续数月之久。

“支原体肺炎有一定的传染性，做好预防性措施很重要，让孩子远离传染源，尽量少去人员密集和空气流动性不好的地方。”成智提醒，咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，有助于减少病原体传播和感染。餐前饭后、上厕所之后，出门前后，都要养成勤洗手的习惯。同时，衣服和被子也要做好消毒、晾晒。

感染支原体肺炎，如何对症治疗？对于电解质紊乱患者，需要及时补充水和电解质，纠正酸中毒；及时清除鼻腔内分泌物，保持呼吸道通畅，对于支气管痉挛和水肿的患者，可采用雾化吸入的办法；出现排痰不畅时，可应用祛痰药物、雾化治疗、体位引流等方法促进痰液排出；体温过高时，可选用物理降温方法(例如冰毛巾擦拭)，解热退热药物应谨慎应用。

成智表示，由于个体差异大，用药不存在最好、最快、最有效，除常用非处方药外，应在医生指导下充分结合个人情况选择合适的药物。一般情况下，症状较轻的患者可口服药物，需要住院的患者根据情况选择口服或静脉输液。