

女篮大胜福建,男排力克湖北,湖南两队挺进三大球运动会四强

# 胜利不停,惊喜不断

长沙晚报11月25日讯(全媒体记者 赵紫名)25日,出征第一届全国青少年三大球运动会的湖南队伍又传来好消息,在下午进行的男排交叉赛中,湖南队3比2力克湖北队,提前一轮晋级前四。稍晚出战的湖南女篮,在四分之一决赛中,以101比66大胜福建队,也顺利挺进四强。

## 敢打敢拼,男排惊喜不断

如果要问在本届三大球运动会湖南的参赛队伍中谁带来的惊喜最多,那肯定是男排的小伙子。这支由纯学生组成的队伍,成立时间不到四个月,但在本届比赛中打出了亮眼的表现。

小组赛首战面对实力强劲的河南男排,男排的小伙子虽然以2比3惜败,但全队打出了湖南人的精气神,这场失利带来更多的反而是信心。随后两战,湖南男排3比0轻取辽宁,3比1逆转四川,在比较局分优势后,湖南队直接以A组小组第一晋级八强。

与足球篮球不同,三大球运动会排球项目在结束小组赛,会进入第二阶段的交叉小组赛。湖南队与本小组第二的四川分进了E组,同组的还有C组第一山东和C组第二湖北。其中,湖南与四川不再交手,小组赛的对阵结果直接带入第二阶段。

## 稳扎稳打,女篮大胜晋级

小组赛最后一轮1分险胜江苏,从“死亡之组”排名第一直接出线后,湖南女篮的姑娘们24日没有比赛,得到了宝贵的一天休息时间。

反观本场对手福建队,她们在24日的四分之一决赛资格赛中,83比77险胜河北队,在体力方面,福建队已经落了下风。此外,福建队打的是极致的小快灵风格,队员身材普遍不高,最高的队员郑宇姗只有1米81,相反,湖南女篮有两名超过1米9的队员,分别是1米93的徐紫奇和1米9的臧欣妍。

“赛前做准备的时候,我们就想好了利用身高这个优势,上双中锋,在内线去冲击对手。”湖南女篮主教练彭丽君赛后表示。

在25日以3比2击败湖北队后,湖南在E组中已经获得两胜,不管最后一轮对山东的结果如何,湖南都将力压湖北和四川,以E组前二的成绩出线。这样,湖南男排成为本届三大球运动会首支进入四强的队伍。

“能进前四真的没想过,队员和教练都很开心,我们这一路走来确实不容易。”湖南男排助理教练孙雯涛表示,放平心态、尽力发挥是队伍取胜的法宝,“包括今天的比赛,我们的队员也是顶住了对手给的压力,史埔安、喻咨臣两位队员发挥了中流砥柱的作用,唐指导(主教练唐岳年)的临场指挥也非常出色。”

目前,湖南男排在半决赛的对手还未确定。孙雯涛说,不管面对谁,都会按照之前的策略去准备,“不会给队员任何压力,就让他们去享受比赛,大胆发挥,拿出最热血的状态,全力去拼对手。”



湖南队喻咨臣(7号)在比赛中扣球。赛事组委会供图



## 上海山东会师男足决赛 湖南将与辽宁争第九

长沙晚报11月25日讯(全媒体记者 赵紫名)25日,第一届全国青少年三大球运动会男子足球项目决赛阶段比赛继续进行。在两场半决赛中,上海队5比2大胜吉林队,山东队3比0轻取四川队,上海、山东两队继小组赛打平后,将在决赛再度对决,铜牌争夺战(三、四名决赛)则将在吉林男足与四川男足之间展开。在9到12名的排位赛中,凭借贺元杰的梅开二度以及谢灵溪、鲍锦荣的进球,湖南队4比2击败新疆队,取得两连胜的同时进入9到10名的争夺战,对手是辽宁队。

本届三大球运动会男足决赛将于11月27日下午2时在贺龙体育中心主场举行,由上海队对阵山东队。同样将在贺龙体育中心主场迎来最后一场比赛的还有东道主湖南男足,说起来也巧,湖南队此前的比赛一直在湖南省体育

场、南雅中学体育场、贺龙体育中心副场进行。在4比2击败新疆队后,湖南男足将与辽宁男足争夺第九名,11月27日男足收官日,9至10名的排位赛和冠军决赛作为上下午两个比赛单元最高名次赛事,都是放在贺龙体育中心主场举行。

本届比赛,湖南男足的表现有目共睹。首场惜败浙江,次战大胜内蒙古,小组赛最后一轮不敌职业梯队组成河北队,无缘八强。但进入9到16名的排位赛后,湖南男足连续战胜江西队和新疆队,湖南队的“学生伢子”,用一场又一场胜利,为自己赢得了在正赛主场正名的机会。

“这两场比赛(对江西和新疆),队员们在场上执行战术非常到位,也拿到了理想的结果。最后一场比赛,希望我们能圆满收官。”湖南男足主教练谢刚表示。

刘胜松创作近300首歌词,数十次获奖

## 理工男“玩转”歌词创作

●长沙晚报全媒体记者 肖舜

近日,长沙青年词作者刘胜松受邀创作的三首歌词均被谱曲演唱并获奖和发布,其中《山城节奏》由杜成林、涂杰荣演唱,在中国·重庆·四川第五届“巴山蜀水”金曲颁奖盛典中获得金曲奖;《借我》由山水组合演唱,入选全国“中华戏歌演唱计划·征戏歌”活动且在北京老舍剧场展演;《维和之光》由张玉梅、刘庆演唱,引发社会关注。长沙晚报记者采访到刘胜松,聆听了他创作背后的故事。

### 短短几年,“理工男”创作近300首歌词

刘胜松,湖南岳阳人,在长沙学习工作多年,大学所学专业为电子信息及应用。就是这位“理工男”,却偏偏对音乐充满了热情和向往,利用留校任教的业余时间,刘胜松修读了汉语言文学专业,后来陆续出版了诗歌散文集《未来的拥抱》和人物奋斗史《粤商崛起》等书籍。

2020年,第31届世界大学生运动会组委会联合QQ音乐正式面向全球启动主题歌曲征集活动。刘胜松看到消息后十分激动,

和好友洪战辉一起策划、创作了处女作——歌词《拥抱未来》,由00后音乐专业大学生余媛婷作曲并演唱,最终在公开征集的14个国家的2723首作品中获得了第42名。这不仅给了他歌词创作一个好的开端,更是给了他满满的信心与力量。从此,刘胜松一发不可收,凭借对生活的敏感洞察和对艺术的执着追求,短短几年已经创作了近300首歌词,数十次获奖,QQ音乐、电视台、文艺晚会等各类媒介平台均有他写的歌。

### 三首歌曲发布,创作“如源泉涌现”

谈及近日连续获奖、入选、发布的三首歌曲,刘胜松仿佛又进入了创作时的状态,“如源泉涌现”。

第一首《山城节奏》是城市文旅歌曲,歌词以地标性景点和人文特色为线索,如洪崖洞、解放碑、磁器口等,巧妙地编织出一幅生动的山城画卷。音乐编曲时,前后分别加入了川剧元素和童声,再加上当地方言Rap,使歌曲富有趣味性、立体感,让听众仿佛置身于重庆的街头巷尾,享受着这座城市独特的火辣与热情。

聊到第二首歌曲《借我》的创作灵感,刘胜松表示,突然间那一幅幅古代的影像走马灯似的一幅幅浮现在眼前:才子佳人的深情相拥、纷繁复杂的爱情纠葛,以及那些爱而不得的凄美片段。于是,“借我一段情,一滴泪,再不问是非对错;借我一粒粟,一方土,种在无人角落……”词句自然而然地喷薄而出,瞬间成

为歌曲副歌部分的内核。

第三首《维和之光》歌词是刘胜松联合两次被联合国授予和平荣誉勋章的战地记者李光耀、词作家胡志敏共同创作。灵感来自李光耀在联合国维和行动中的亲身经历,以及中国维和部队的英勇事迹。他们创作的目的是希望通过这首歌曲,让更多人了解维和部队的崇尚正义、尊重生命、不畏牺牲的精神。

“无论是军旅、传统文化、文旅推广,还是环境保护等题材,音乐始终是一种无形的语言,能够跨越时空的界限,把人们的心灵连接起来。”刘胜松说,“创作是一种生活方式,也是一种情感表达。我希望通过我的作品,让人们感受到音乐的无穷力量,引发更多人的共情共鸣。”他还透露,目前正在创作一首以环境保护为主题的歌曲,希望通过音乐呼吁更多人关注环保、重视环保。

三湘名医在线

## 健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/肖应林

# 女子长期咳嗽咯血,竟和洗澡习惯有关

专家提醒:保持良好个人卫生习惯,有潜在风险因素的人群要定期体检、增强免疫力等

●长沙晚报全媒体记者 杨云龙  
通讯员 张维夏

天气冷了,不少人喜欢在洗澡前打开花洒,等热气腾腾的水雾充满浴室后再进去沐浴。谁能想到,39岁的李女士竟因这个习惯导致自己反复咳嗽、肺部感染,多亏医生敏锐地揪出感染“元凶”。李女士的情况并非个例,他们感染的究竟是什么病菌?病菌如何通过花洒入侵人体?家中还有哪些被忽略的病菌“重灾区”?近日,湖南省人民医院呼吸内科主任蒋永亮进行了详细解答。

### 反复咳嗽咯血,竟是淋浴“洗出”肺部感染

在寒冷的天气里洗个热水澡,是一件非常惬意的事情。但很多人可能没想过,就是这样让人身心愉悦的事情,在冬天却容易变成一种“伤害”。

39岁的李女士身材纤细,免疫力一直比较差。最近三四年,她饱受反复发作的咳嗽、痰液折磨,偶尔还会痰中带血。起初她以为是支气管扩张合并细菌感染,辗转多家医院后,李女士被诊断为非结核分枝杆菌肺炎,并通过样本检验查出了感染的“元凶”——鸟分枝杆菌(也称为“鸟胞内复合体分枝杆菌”)。由于鸟分枝杆菌对很多抗生素、抗结核药物都天然耐药,需要多种抗生素联合治疗,因此李女士经过近

一年的巩固治疗才停药。然而治愈不到一年,李女士又开始咳嗽、咯血。为什么感染又复发了?医生仔细询问李女士的生活习惯后,敏锐地抓住了一个细节——李女士因为怕冷、怕受凉,每次洗澡前都会先打开热水,等热气腾腾的水雾充满浴室后再进入浴室淋浴。与此同时,她家的花洒已经十余年未更换过。医生推测,正是这个洗澡习惯+多年未换的花洒,导致了李女士的反复感染。李女士在接受规范治疗的同时,听从了建议及时更换了家里的花洒,改变洗澡习惯。经过两个月治疗,李女士不再咳嗽、咯血。

无独有偶,家住浏阳的王女士因为几年来反复出现咳嗽和咯血等症状而苦不堪言。最近,她到医院检查,被诊断出患有严重的支气管扩张,合并双肺感染性病变。王女士回忆:“我记得刚生病那段时间,家里的自来水不是很干净。有时候洗澡之前,我都会先打开花洒放一阵子水,这样才敢洗澡。”她没有和禽类接触过,也没有其他不良习惯,所以她怀疑是洗澡时病菌随着水流滋生在花洒上导致了感染。为了进一步明确诊断,医务人员通过对采集的纤维支气管镜灌洗液标本进行检测。最终确定,折磨王女士数年的致病“元凶”是鸟分枝杆菌。

### 病菌如何通过花洒入侵人体?

日常生活中,一般人会认为淋浴要比浴缸沐浴卫生。殊不知,有一种人和动物共患的传染病菌——鸟分枝杆菌会寄生在浴室花洒上。

蒋永亮介绍,鸟分枝杆菌是一种环境腐物寄生菌,属于非结核分枝杆菌,一般在鸟类环境中携带,主要通过呼吸道传播,也可通过皮肤伤口、消化道、破损的皮肤黏膜等部位引起急性或慢性感染,很少在人与人之间传染。

鸟分枝杆菌喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长,而花洒提供了这一环境。长期暴露在这种病菌面前,会导致人出现持久的轻度肺部感染,感染的症状包括疲倦、虚弱、持久的咳嗽、呼吸急促等。对那些有结核病的老年人以及患有免疫系统疾病的人来说,可能会导致更严重的肺部损害。

可能有人会疑惑:“我家的花洒几年没换了,家里人也觉得不舒服。这种病菌真有这么厉害吗?”需要说明的是,鸟分枝杆菌是一种条件致病菌,免疫正常人群在免疫屏障保护下,一般不会感染。如果鸟分枝杆菌被免疫功能不全的患者吸入,就会导致肺部的定植及致病。

哪些人群容易受到感染呢?蒋永亮提醒,易受感染的风险人群包括:慢性阻塞性肺疾病患者,原发性免疫缺陷病患者,系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等自身免疫性疾病患者,使用免疫抑制剂的患者,既往有肺结核或肺结构异常者,老年人等。

感染鸟分枝杆菌而患的非结核分枝杆菌肺炎,症状与肺结核、流感等有一定相似度,包括但不限于:持续性咳嗽、咳痰(可能带有血丝)、体重减轻、发热、

呼吸困难、乏力、淋巴结肿大、关节疼痛等。“出现上述症状,且有支气管扩张、慢性支气管炎等肺部基础病史的,需警惕是否符合非结核分枝杆菌感染,可通过痰液、支气管灌洗液等标本培养、分子生物学检测以及胸部X光片、CT扫描等方式帮助诊断。”蒋永亮表示。

由于非结核分枝杆菌广泛分布于自然界,几乎不可避免与其接触,但可以通过一些措施降低感染风险,比如:保持良好的个人卫生习惯;避免饮用、使用未经处理的水;定期更换家里的花洒,并做好常规清洁消毒,淋浴结束后可将花洒出水口擦拭干净,以防水垢积累,或按1:1的比例在白醋中加入清水,将花洒头在白醋中浸泡3小时,再配合牙刷刷洗;有潜在风险因素的人群要定期体检、增强免疫力等。

### 别忽略家中容易滋生细菌的地方

蒋永亮提醒,除了花洒,致病菌还经常活跃在大家意想不到的地方。

卫生间。除了瓷砖缝隙、马桶、洗手池等卫生死角,还要关注牙刷、毛巾、花洒、排气扇等容易被忽略的位置。清洁卫生间,从相对干净的地方清洁起,避免“污染交叉感染”,可以使用经稀释的消毒水或3%的过氧化氢,或水与白醋按照1:1调配,或用专业的溶菌酶、除菌剂进行清洁。

冰箱。冰箱门上的密封橡胶条处,容易藏大量细菌如链球菌、霉菌、黄曲霉、烟曲霉等,可用吸水性强的纱布或纸绕在叉子上,蘸取专用的除霉剂、除菌剂,沿着冰箱门缝隙擦拭清除霉菌。

洗衣机。病菌容易聚集在滚筒洗衣机的门圈胶皮层、内桶、洗涤剂盒、排水管等位置。建议定期使用桶自洁功能,如果洗衣后经常能看到桶内、衣服上附着像紫菜一样的脏东西,建议请专人拆洗内桶。

空调、加湿器。长期未拆洗的空调散热片,病菌总数不容忽视;加湿器内的水如果不定期更换,也容易滋生霉菌。建议在换季开空调之前,清洁一下空调滤网。不建议整天开着加湿器,要定期更换干净的水。

## 冬日麻木不是寒冷 警惕急性栓塞危害

出现疼痛、苍白、无脉、麻痹、感觉异常症状要紧急就医

长沙晚报11月25日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 粟麟)随着气温下降,冬日的氣息越来越浓。如果出现了脚冷、麻木,但不是寒冷导致,要警惕急性栓塞的危害。近日,43岁的林先生半夜突发右下肢麻木,并剧烈疼痛、肢体温度减低。第二天症状逐渐加重,甚至无法正常行走,家属赶紧把他送至湖南中医药大学第一附属医院。医生接诊后发现,林先生有下肢膝关节以下皮肤苍白、温度极低,足背动脉搏动消失,经检查诊断为急性右下肢动脉栓塞。

由于林先生已经耽误了20个小时,病情十分危急,需要尽快手术治疗。医院立即开通绿色通道,为他完善术前检查。湖南中医药大学第一附属医院放射影像科主任张望介绍,对于急性下肢动脉栓塞患者,肢体缺血时间越长,截肢概率越大。快速改善下肢血运,是成功保肢的关键。手术团队为患者紧急进行下肢动脉造影术+血栓抽吸术+置管溶栓术,术中抽吸出大量血栓。术后,林先生右下肢血运明显改善,血流顺畅,肢温上升,疼痛、麻木症状减轻,逐渐康复。

急性下肢缺血是下肢动脉急性血栓形成或动脉栓塞时,肢体动脉灌注突然迅速减少所致。急性肢体缺血的表现通常为疼痛、苍白、无脉、麻痹、感觉异常。其中,疼痛是最常见的症状,患者通常感觉足部及小腿有疼痛感、脉搏消失,并可能出现患肢感觉减退。急性下肢缺血严重时可能导致截肢。

“及时准确的诊断与有效的治疗,对于保留患者肢体功能、挽救患者生命至关重要。”张望介绍,对于急性下肢缺血患者,应快速去除栓子或血栓,缓解肢体缺血,同时纠正存在的基础狭窄或闭塞等促发血栓形成的机械性因素,尽量保持患者肢体完整与功能。一旦诊断明确,若无禁忌,急性下肢缺血患者应立即抗凝,防止继发血栓形成或发展;同时改善微循环,配合中药活血化痰、益气通络,为挽救患肢争取时间。

近年来,我国心血管疾病的发病率逐年增高,建议患者规范治疗,如果出现突发的下肢冰冷、乏力、感觉消失等动脉栓塞征兆,要及时就医,避免延误病情,造成肢体坏死等严重后果。

漫画 何朝霞