



2月15日，中国队球迷在现场助威。新华社记者 邓华 摄



2月15日，中国队球员刘诚宇（左）在比赛中进攻。新华社记者 邓华 摄

5：2！ 看国足也可以很快乐

U20亚洲杯中国队收获两连胜，提前一轮小组出线

长沙晚报2月15日讯（全媒体记者 赵紫名）2月15日晚，U20亚洲杯A组第二轮继续进行，中国队在深圳宝安体育场迎战吉尔吉斯斯坦队，最终U20国足5比2大胜对手，收获两连胜的同时提前小组出线。

四将进球，U20国足大胜晋级

本届U20亚洲杯一共有16支球队参赛，U20国足和卡塔尔队、澳大利亚队和吉尔吉斯斯坦队同组。首轮比赛，U20国足2比1战胜卡塔尔队，澳大利亚队5比1大胜吉尔吉斯斯坦队。

在15日下午进行的第二轮比赛中，澳大利亚队3比1逆转击败卡塔尔队，2场得6分提前出线。对于中国队来说，对阵吉尔吉斯斯坦队只需要赢球就能提前出线。

本场比赛，U20国足主帅久尔杰维奇派出了和首轮对阵卡塔尔队时相同的首发名单，球队也很快占据主动。第12分钟，蒯籍闻后场直传打穿防线，王钰栋左路突入禁区横传，刘诚宇跟进推射打破僵局，随后吉尔吉斯斯坦队凭借一个转换进攻扳平比分。上半

场伤停补时阶段，刘诚宇强吃对方中卫造点，王钰栋操刀命中，中国队2比1领先进入下半场。

下半场开场不到1分钟，吉尔吉斯斯坦队伊斯特拉什金吃到第二张黄牌下场。多打一人的国足在第49分钟扩大优势，蒯籍闻快速前插后转身挑传中路，毛伟杰后点头球顶出弹地球破门，中国队3比1领先。第64分钟，吉尔吉斯斯坦在反击中再入一球，双方进球差距又回到一球。

第80分钟，中国队反越位成功，朱鹏宇单刀破门，将分差再次拉开。伤停补时阶段，朱鹏宇头球梅开二度，最终U20中国队5比2大胜吉尔吉斯斯坦队，小组赛两连胜的同时提前一轮小组出线。

潜力十足，全力冲击世青赛

“牛X，中国足球终于让我这老球迷得劲儿一下了”“多少年没看到中国国字号球队打出这么行云流水的进攻了”“这就是强队球迷的感觉吗？防守注意力不集中是唯一的瑕疵了”“看中国足球看得热血沸腾，未来可期”……

看完这场中吉之战后，不少中国球迷在快乐之余，都表达出了对这支队伍的赞叹，以及对未来中国成年男足的期许。确实，从全场比赛来看，U20国足控球率59%对41%，射门19比5，是完完全全掌控了场上局势，技术流的踢法也是赏心悦目。

具体到球员，也是各有特点。来自申花的刘诚宇、海港的蒯籍闻、浙江的王钰栋、大连的朱鹏宇、鲁能的依木兰……U20国足这批

球员都有明显的个人风格和特色，这也表明，当前中国青少年足球水准的逐渐恢复。

对于中国足球来说，年轻球员最缺乏的就是高质量的比赛，因此本届亚洲杯，球队也将目标锁定在了进前四，从而获得今年在智利举行的U20世界杯的入场券，以求更多的历练和提高。

目前的小组积分榜上，中国与澳大利亚同积6分，澳大利亚以净胜球优势暂列小组第一。末轮中国与澳大利亚将直接对话，争夺小组头名。在1/4决赛中，A组第1将对阵B组第2，A组第2将对阵B组第1。U20国足想要完成赛前目标，就必须在1/4决赛中获胜。国青上一次参加世青赛还是在2005年，球队已经整整20年无缘世青赛正赛。

《熊出没·重启未来》来长路演

光头强熊大熊二都来了

长沙晚报2月15日讯（全媒体记者 宁莎鸥）15日，春节档动画《熊出没·重启未来》专场映后见面会来到芒果国际影城万达杜鹃店。影片导演林永长，“光头强”配音演员谭笑，以及“熊大”“熊二”的真人人偶来到现场，与影迷面对面交流，分享电影创作背后的故事与趣事。

影片《熊出没·重启未来》是《熊出没》系列的第11部电影，也是该系列科幻五部曲的最终篇章。讲述了光头强、熊大和熊二意外地与来自未来世界的小亮一起穿越到了100年后的未来。此时的地球被孢子植物全面侵占，人类在末日中艰难求生。在这个未来世界中，光头强被误认为是地球灾难的罪魁祸首，而小亮则凭借对未来世界的了解和科技知识，为熊强三人组提供了帮助。在

影片《熊出没·重启未来》中，他们逐渐揭开了背后的真相，并踏上了拯救世界的旅程。

影片的创作灵感来源于对当下环境的洞察与思考，旨在通过科幻题材探讨生态保护的重要性。

导演林永长表示，影片希望通过光头强的成长故事，传递出“再微弱的光，也能照亮黑暗”的信念。

他透露，这次电影主题和以往有很大不同，不仅有超燃的科技元素，还有许多让人意想不到的情节发展，最后感人的结尾更是为电影起到了升华主旨的作用。

在导演分享结束后，影片中角色“光头强”的配音演员谭笑登场，一开口就把大家带回了电影世界当中。她用极具辨识度的声音还原了光头强的台词，惟妙惟肖的语调和生动的表情让全场观众惊呼：“这也太像了吧！”

现代音乐表达融入唢呐演奏

刘雯雯唢呐与爵士四重奏音乐会23日长沙上演

长沙晚报2月15日讯（全媒体记者 肖舞）中国民族音乐与现代音乐进行碰撞会带来什么样的火花？2月23日，刘雯雯唢呐与爵士四重奏音乐会将在长沙音乐厅·湘江大厅举行，届时将给出令人期待的答案。

刘雯雯是中国第一位唢呐博士。作为“90后”青年唢呐演奏家，刘雯雯将现代音乐表达融入唢呐演奏，吹出了别样的唢呐之声。此次演出，她邀请了中国爵士音乐领军人物徐之晗、黄健怡、田欣、徐之瞳，他们极具创新精神与时代特征，为刘雯雯打造了属于她的“原创爵士”舞台。

责编/易勇 美编/何朝霞 校读/欧艳

健康

8天收治13例“腿梗”和“肺梗”患者，发病原因与久坐久卧、喝水少、血液黏稠度增加等相关，专家提醒：

久坐不动，当心“腿梗”和“肺梗”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李兰 胡琴 吴婧

心肌梗死和脑梗是极其危险的心脑血管疾病，你是否听说过“腿梗”和“肺梗”？春节8天假期，湖南省人民医院介入血管外科收治了13例“腿梗”和“肺梗”患者。这些患者除去骨折术后和久病卧床的相关原因，也不乏长时间打牌搓麻将、久坐不动引发的。湖南省人民医院介入血管外科学科主任王庆介绍，“腿梗”和“肺梗”统称为静脉血栓栓塞症，是排名第三的心血管疾病，其危险性不容小觑。

病例 五旬男子连续3天玩游戏，结果“腿梗”了

50多岁的李先生从除夕开始连续3天在家玩游戏，每天超10小时，期间很少起身活动，饮水量也大幅减少。农历正月初一起床时，他发现左腿轻微肿胀，但未予以重视。农历正月初三时，他的双腿已呈现明显差异，左腿比右腿粗近1/3，行走困难，于是前往湖南省人民医院就诊。急诊B超显示，他的左下肢深静脉布满血栓，随时可能危及生命。

介入血管外科学科主任王庆教授团队当即启动绿色通道，为患者实施下腔静脉滤器植入术。这个形似伞状的精巧装置成功拦截可能脱落的大块血栓，降低了发生“肺梗”的概率。随后，王庆教授团队通过微创介入手术清除患者下肢静脉血栓。术后，李先生左腿迅速消肿。

数据显示，春节假期湖南省人民医院介入血管科共收治13例静脉血栓栓塞症患者，年龄集中在45岁至65岁，发病原因与久坐久卧、喝水少、血液黏稠度增加等相关。王庆解释，假日期间长时间久坐不动导致下肢血流速度减缓，加之节日高脂饮食、水分摄入不足，血栓形成风险增加。

提醒
出现这些症状，要怀疑“腿梗”和“肺梗”

一旦怀疑“腿梗”，即下肢突然肿胀、疼痛、皮肤温度升高，应卧床休息，抬高患肢且高于心脏水平，促进血液回流，切忌按摩、挤压，以防血栓脱落引发“肺梗”，同时拨打120急救电话。如果出现不明原因的呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血，要怀疑“肺梗”，立即让其保持安静，半卧位休息，减轻呼吸困难。第一时间呼叫急救人员，用平车送医院急诊科就诊，若呼吸、心搏骤停，马上进行心肺复苏。

王庆建议，不管是工作还是生活，都别让自己变成“久坐族”。打牌搓麻将时，每隔一小时就起来活动活动，伸伸懒腰、走几步，促进下肢血液循环。不得不卧床休息的可以抬高双下肢（高于心脏水平20至30厘米），还可以做踝泵运动。

此外，还要少吃油腻、高盐食物，多吃蔬菜水果、豆类、全麦类食物，保持大便通畅；每日饮水量可达1500毫升至2500毫升，促进稀释血液，降低血液黏稠度；同时，戒烟戒酒，远离二手烟。

有心脏病、肥胖症等基础疾病的人，一定要积极配合治疗，控制好病情，减少血栓形成的风险；孕妇要适当活动，避免长时间站立或



漫画/何朝霞

久坐：术后及骨折人群，一定要遵医嘱使用抗凝药物，或穿弹力袜等，并在医生的指导下进行康复训练。

王庆介绍，介入治疗“腿梗”和“肺梗”，是在不开刀的情况下，利用纤细的导管、导丝等精密器械，经血管，在影像设备的引导下到达血栓所在的位置，使用药物溶解血栓，手术取出静脉血栓，治疗效果明显，术后肢体疼痛、肿胀及呼吸困难等能够有效缓解，手术留下的伤口仅一个针孔大小，术后愈合快，减轻患者的痛苦。预防发生大面积肺栓塞，还可经血管放置下腔静脉“过滤器”，防止血栓随血流到达肺部。

办？不妨试试以下几种方法：

调整作息和饮食。白天保证孩子充足的进水量，饮食注意清淡，避免给孩子吃寒凉、辛辣或刺激性食品。尤其是不要让孩子饮用含有糖分、咖啡因及添加剂的饮料。睡前2至3个小时不给孩子大量饮水或者吃含水分较多的食物。睡前要让孩子上厕所，养成睡前排尿的习惯。

唤醒训练。记录孩子的尿床时间，家长找到规律后，在孩子排尿前半小时叫醒孩子；使用遗尿报警器，安装在孩子的内衣上，这样孩子排尿的第一时间就能被唤醒。

膀胱功能训练。适当鼓励孩子有意识地憋尿，当孩子有尿意时，慢慢延长等待时间，最长不超过半小时，慢慢扩大膀胱的容量；还可以鼓励孩子有意中断排尿过程，提高对膀胱括约肌的控制力，让孩子“失控”的次数慢慢减少。

心理辅导。经常尿床不是孩子有意为之，家长要少一分责骂，多一分鼓励，给孩子足够的信心和帮助，减轻孩子对疾病的内心压力，帮助孩子走出“小地图”的阴影。

药物治疗。夜间尿量增多但膀胱容量正常的患儿，可在医生指导下使用药物治疗，减少夜间尿量；有的药物可以抑制膀胱逼尿肌过度活动症状，减少患儿夜间遗尿频率。传统中医学也有治疗儿童夜遗尿的特色方法，如中医药、针灸、推拿、敷贴等。

孩子尿床别责骂 这些方法能帮助孩子改善

长沙晚报2月15日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 曹晗）小涵（化名）今年6岁了，从小就经常尿床，眼看着就要上小学了，他尿床问题依然没有解决。一到天晴，家人不是洗床单，就是晒被褥，小涵也经常遭到父母的责骂。因为尿床问题，本来活泼开朗的孩子性格逐渐变得内向自卑。近日，小涵妈妈带着他来到湖南妇女儿童医院儿保科看诊。周丹丹医师为孩子完善了一系列检查，最终确诊小涵患有遗尿症。

周丹丹介绍，遗尿症又称夜遗尿，是指年龄大于或等于5岁的儿童，平均每周至少有2次夜间无意排尿，比如尿湿裤子或尿湿床，且这种情况持续3个月以上的症状。如果孩子还伴有小便次数增多、小便急、白天漏尿、排尿困难、排尿延迟等下尿路症状，称为非单一症状夜遗尿，没有这些症状的则被称为单一症状夜遗尿。该病形成的原因非常复杂，涉及中枢神经系统、睡眠和排尿的生理节律、膀胱功能紊乱以及遗传等多种因素。

“夜遗尿并不少见，儿童夜遗尿虽不会造成身体急性伤害，但长期夜遗尿常常给患儿及其家庭带来较大的疾病负担和心理压力，对其生活质量及身心成长造成严重不利影响。”周丹丹表示，虽然每年有15%的夜遗尿患儿可以自然痊愈，但0.5%至2%的患儿遗尿症状可持续至成年期。

家有尿床娃该怎么