



2月15日，中国队球迷在现场助威。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排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，蒯纪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

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，蒯纪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。



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

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子”“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、海港的蒯纪闻、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。



三湘名医在线

健康

责编/易勇 美编/何朝霞 校读/欧艳

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 吴靖

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。

究因 “腿梗”和“肺梗”关系密切,长时间久坐久卧是危险因素

久坐办公、长时间追剧、通宵玩游戏等不健康的生活方式，容易让人被血栓悄悄盯上。血栓是全球前三位致死性心血管疾病（心肌梗死、卒中和静脉血栓栓塞症）的共同发病机制。近年来，心肌梗死、卒中等事件的频发，让公众对两者的严重程度已有所了解，但对于静脉血栓栓塞症的知晓率仍显不足。

静脉血栓栓塞症，是指血液在静脉内不正常的凝结，使血管完全或不完全阻塞，从而导致静脉回流障碍的一类疾病，包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

王庆介绍，“腿梗”的学名是下肢深静脉血栓形成，简单来说，就是下肢深静脉里出现了血块，这些血块就像河道里的淤泥，堵住了血液流动的“河道”。“肺梗”学名肺栓塞，大多是下肢深静脉的血栓“跑”到了肺部血管，把肺里的血管堵住了，导致肺部无法正常工作。如

“连着打了几天麻将没活动，晚上又坐着看电视，腿就肿了……”六旬男子王先生右腿肿成“胖萝卜”，原来是突发静脉血栓栓塞症；一旦血栓脱落可能突发“肺梗”，随时危及生命。湖南省人民医院介入血管外科团队采用微创手术快速为患者溶栓碎栓。术后，王先生右腿也迅速消肿。

数据显示，春节假期湖南省人民医院介入血管外科共收治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。

果救治不及时，可能导致呼吸衰竭，危及生命。

可见，“腿梗”和“肺梗”关系密切，是静脉血栓栓塞症在不同部位和不同阶段的两种临床表现形式。

静脉血栓栓塞症的危险因素有很多，其中包括长时间不动：久坐打牌搓麻将，或者因病不得不卧床休息，这使得血流速度减慢，血液也容易凝结成块，形成血栓。

此外，随着年龄的增加，身体机能下降，血管弹性变差，血液也更容易形成血栓。癌症患者，身体处于高凝状态，血液就像加了“凝固剂”；还有心脏病、肥胖症患者，也都是静脉血栓栓塞症的高危人群。另外，孕妇在孕期身体激素变化，也会增加血栓风险。

手术、骨折创伤者，一般需要长时间卧床休养，身体的应激反应和血液流动状态的改变，都使得他们成为静脉血栓栓塞症的高发人群。

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。

《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

一系列冒险中，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。

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。

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 曹喆）小涵（化名）今年6岁了，从小就经常尿床，眼看就要上小学了，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次夜间无意识排尿，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小时不给孩子大量饮水或者吃含水量较多的食物。睡前要让孩子上厕所，养成睡前排尿的习惯。

心理疏导。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，减轻孩子对疾病的心理压力，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、贴贴等。