

夺冠！雅礼女篮直通总决赛

2024—2025赛季“耐高联赛”南区赛收官

长沙晚报2月22日讯（全媒体记者 赵紫名）2月22日，2024—2025赛季耐高中国高中篮球联赛（以下简称“耐高联赛”）南区赛在昆明落下帷幕，长沙雅礼中学女篮在女子组决赛中以81比62击败广州科学城中学，获得冠军的同时直通今年的总决赛。

本次耐高联赛南区赛，雅礼女篮一路过关斩将，轻松杀入决赛。决赛对阵广州科学城中学，胡瑞燕、臧欣妍连连得分，帮助球队在首节以22比15领先。次节，雅礼女篮在5分钟内打了一个15比5的冲击波，迅速将分差拉开到两位数。半场结束时，雅礼女篮已经领先14分。

易边再战，广州科学城中学试图追上比分，但面对雅礼中学的阵地防守，迟迟找不到解决办法。单节22比16，雅礼女篮保持稳定表现，最终拿下比赛，蝉联南区冠军。胡瑞燕则以22分8篮板7助攻的表现，蝉联了南区赛MVP（最有价值球员）。

根据赛制安排，今年耐高联赛东、南、西、北四大赛区的冠军直通全国总决赛，各分赛区的二、三、四、五名获得全国附加赛资格，附加赛16支队伍将再决出4支队伍晋级总决赛。

女子组三四名决赛中，长郡中学64比85不敌深圳二实；五六名决赛中，邵东三中72比53击败东莞光明中学。这样，南区赛女子组雅礼中学直接晋级总决赛，广州科学城中学、深圳二实、长郡中学、邵东三中获得附加赛资格。

男子组比赛中，上届总冠军湖南地质中学男篮在四分之一决赛82比83惜败于东莞光明，无缘南区赛直通。但此后，他们连胜华南师大附中和麓山国际实验学校，以第五名的成绩，拿到了南区男子组最后一张附加赛的门票，卫冕的征程并未结束。另一支获得全国附加赛门票的长沙队伍是明德中学，他们在半决赛和三四名决赛惜败于深圳二实和东莞光明，最终获得第四名。

5月，耐高联赛全国附加赛将打响，究竟谁能杀进最终的全国总决赛，值得期待。



耐高联赛南区赛，长沙雅礼中学女篮夺冠。校方供图



22日，第二届“小球大爱”小学生慈善足球赛（全国邀请赛）长沙地区海选赛在体育新城足球训练基地开踢，来自全市的28支队伍参加。



扫码看辣视频

绿茵场上快乐“追球”

28队参加，第二届“小球大爱”慈善足球赛长沙海选赛开踢

长沙晚报2月22日讯（全媒体记者 赵紫名）22日，第二届“小球大爱”小学生慈善足球赛（全国邀请赛）长沙地区海选赛在体育新城足球训练基地开踢，来自全市的28支队伍参加。

首届“小球大爱”小学生慈善足球赛由长沙市慈善总会联合长沙市关工委、长沙市民政局、长沙市教育局、长沙市体育局共同主办，于2023年5月至8月在长沙举行，200多支球队、3000余名球员在绿茵场上进行了600多场竞赛角逐。

同时，赛事践行慈善与体育运动相结合的理念，设立了“长沙市儿童大病救助爱心基金”，让参赛球员既能尽情享受体育运动的快乐，又能为该救助基金筹集资金，引导发动家长、教练等更多爱心人士参与慈善，共同帮扶长沙地区儿童大病患者及家庭。

第二届“小球大爱”小学生慈善足球赛在今年迎来升级，参赛球队扩大到全国，设置五年级组（U11组）、六年级组（U12组）2个组别。赛事

也分为长沙地区海选赛和全国总决赛两个阶段，长沙地区海选赛于2月22日至23日举行，全国总决赛于7月至8月在长沙举行。

据悉，本次长沙地区海选赛有U11组16支队伍、U12组12支队伍，合计28支球队参加。两个组别都分为四个小组进行小组赛循环赛，随后小组前2名进入交叉淘汰赛，直至决出前4名，两组别共8支球队代表长沙出战全国总决赛。

全国总决赛则将邀请其他省份的32支队伍，加上长沙的8支队伍，一共40支队伍近1000名运动员参加。两个组别各有20支球队，分4组每组5支队伍进行小组赛循环赛，决出每组1~5名，再根据排名将20支球队分作超级组、冠军组、优胜组、挑战组四个级别进行单循环赛，直至决出每个级别的1~5名。

据赛事负责人介绍，今年的赛事更加精简，期望在搭建一个全国青少年足球赛事高水平舞台的同时，将长沙“慈善+体育”的新模式向全国推广，引导全社会关注慈善事业，促进爱心捐赠。

点球不进 止步八强
U20国足不敌沙特无缘世青赛

长沙晚报2月22日讯（全媒体记者 赵紫名）时隔20年再进世青赛，中国队U20只差一点。22日下午，中国队与沙特队在深圳展开U20男足亚洲杯1/4决赛的争夺。中国队在罚丢点球的情况下，最后时刻被沙特队绝杀，0比1输球的结果就是目送对手挺进世青赛，而中国队只能继续等待。

2005年之后，U20国足再也没有入围过世青赛（国际足联U20世界杯）。在本届U20亚洲杯小组赛中，中国队表现出众，外界都在期待他们能够重回世界舞台。

本场中国队与沙特队的比赛，是一场“你死我活”的晋级战。整个上半场，U20国足各项数据都占优，在对方门前也获得过几次破门良机，不过均未

能取得进球。半程结束，双方0比0互交白卷。

易边再战，中国队持续给对手施压。第57分钟，王钰栋再次利用他的爆发力从左边底线“生吃”对手，沙特防守队员在禁区内犯规，主裁果断给出点球判罚。只可惜，刘诚宇的点球被沙特门将扑出，中国队错失了打破僵局的绝好机会。

把握不住机会就要受到惩罚。伤停补时阶段，沙特队几乎是在最后一分钟，利用转移制造了中国队禁区内防守漏人，由于海比打进一球，完成绝杀。中国队此后没有能够改写比分，错过了晋级U20亚洲杯四强的机会，外界所期待的中国队时隔20年重返世青赛舞台也没有能够在这一场比赛之后实现。

《你好，星期六》侦探团来报到 众侦探开启X游戏悬疑要素拉满

长沙晚报2月22日讯（全媒体记者 宁莎鸥）本期《你好，星期六》迎来《大侦探》小分队，何炅、王鸥、魏晨、杨蓉、魏大勋、吴昕和张颜齐、石凯、丁程鑫、杨迪、吴泽林一起开启X游戏。众人分成防守队、逆袭队两队进行对抗，火药味熊熊燃烧。为逃脱惩罚，他们斗志满满，各出奇招。X的几轮挑战结束后，留在逆袭队的成员将接受激流勇进特别版的惩罚。

开场的吐槽环节，张颜齐率先吐槽魏大勋“从自己身上走过去”，他心碎开唱：“你伤害了我，却一笑而过”。何炅当场帮魏大勋报仇，“揭发”张颜齐在一次聚会中“鸽”了所有人的事情。

在X的第一轮挑战中，答题者需要单独看题目并回答队内与这道题最符合的人，其余玩家根据答题者的提示与关键词猜出此人。答题者张颜齐认为

与题目最符合的人是魏大勋，于是魏大勋自信开口，称自己为“最有钱的人”，王鸥夸奖魏大勋是“戴眼镜最帅的人”，吴昕猜测他是“最中年得粉的人”，石凯进一步“贴脸开大”称魏大勋是“老来俏”。最终在吴泽林的提示下，吴昕说出正确答案——“最爱在网络上搜索自己的人”。

最后一轮比拼众人需站上圆台摆出制定的拍照动作。魏晨撒娇的动作和他本人的硬汉形象形成的鲜明反差，让“猛男撒娇”这个词具象化了；表情管理王者丁程鑫的撒娇动作过于完美，让何炅高呼：“给他加5分。”最后一轮游戏众人燃起来了，连着两轮没得分的魏大勋燃起了斗志，终于在第三次拍照拿下了积分，众人你争我抢地站上圆台，展示各种花式比心的动作，把现场氛围推向了高潮。

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/欧艳

健康

口吃不是罪，“申公豹”其实很可爱

这种语言障碍通过合理的康复训练可以改善，需要科学的方法、家人的支持及对“不完美表达”的包容

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来，动画电影《哪吒2》热映，除了哪吒，申公豹也凭借一口“烫嘴”的台词走红网络。很多网友以为申公豹是个高冷大反派，结果一开口喜劇效果拉满，不仅让角色形象更加立体饱满，也把“口吃”这个容易被忽视的语言障碍问题，推到了大众眼前。湖南省人民医院康复医学科四病区主任、副主任医师李辉萍表示，这种常见的语言障碍通过合理的康复训练可以改善，但训练过程如同一场“语言马拉松”，需要科学的方法、家人的支持及对“不完美表达”的包容。

口吃不是智力问题，也不是性格缺陷

李辉萍介绍，口吃，俗称“结巴”，是一种言语流畅性障碍，表现为说话时重复、延长或阻塞语音，影响正常交流。

全球约1%成人及5%儿童存在口吃，它并不是智力问题，也不是性格缺陷，而是一种复杂的神经发育障碍，可能与遗传因素、发育因素、大脑语言处理机制、心理因素、神经生理因素等有关。

一般来说，口吃的症状包括：难以说出一个词语、短语或句子的开头；拉长某个词语或某个词的单个发音；重复某个发音、音节或词语；遇到某些音节或词语时短暂沉默，或者说某个词语之前或中间停顿；如果预计难以说出下一个词语，可能会加入额外的词语，例如“嗯”；说话时，面部或上身过度紧张、紧绷或动作过多；对谈话感到焦虑；无法与他人进行良好的沟通。

说话口吃时，患者可能伴有以下动作：快速眨眼；嘴唇或下颌颤抖；出现面部抽动的情况；头部抖动；握紧拳头。在兴奋、疲倦或应激状态下，或者感到难为情、局促或有压力时，口吃的症状可能会加重。

比如《哪吒1》中，当哪吒询问申公豹的名字时，他回答“申公……公……”，导致哪吒误以为他叫“申公公”，可能是第一次和哪吒对话的紧张表现。当敖丙决定去拯救魔化的哪吒时，申公豹结结巴巴地说“那你去……去……”，结果话还没说完，敖丙已经跑开了。当他说出完整的“去……去了就别回来了”时



句子时，已经来不及了，哪吒已经清醒了。这时的申公豹，可能是处于生气、着急的应激状态而出现了口吃。

让人意想不到的是，如果只是自言自语，或者与其他人一起唱歌或朗诵时，大多数口吃患者可以做到正常说话而不会结巴。比如，申公豹在偷灵珠事情败露，内心压抑的愤怒爆发，说“人心中的成见就像一座大山，任你怎么努力也休想搬动”；在《哪吒2》中，申公豹和家人申小豹在一起比较放松，聊家常“他老人家还好吗”时，说话就是正常流畅的，并没有结巴。

早发现早干预，康复训练有助改善口吃

李辉萍表示，通过科学的康复治疗和训练，可以显著改善口吃患者的言语流畅性，提高沟通能力。因此，家长如果发现孩子有口吃迹象持续超过6个月，应及时寻求专业帮助，越早干预效果越好。

延长发音训练。通过刻意拉长音节间的过渡，减少语音“卡顿”，例如将“我——要——吃——饭”中的每个字延长发音，形成连贯的气流。这种训练适合音节重复或语音阻塞明显者，需在康复治疗师指导下反复练习。

节奏控制法。可用节拍器辅助设定固定节奏（如每秒一拍），再跟随节奏逐字发音，建立规律的语言模式；也可用手指轻敲桌面或大腿，通过触觉反馈来辅助控制语速。

轻柔起音训练。比如在句子开头或辅音（如b、p）前加入轻微的气流（类似轻声说“h”），缓解声带紧张，比如说：“h-好，h-我来了”。

呼吸与发声协调训练。可通过腹式呼吸练习：平躺时手放在腹部，吸气时腹部鼓起，呼气时缓慢吐气并发“s”音，延长呼气时间至15秒以上；或通过短语分段呼吸：将长句拆分为短语组，每段结束后主动换气，例如“今天天气很好（换气），我们一起去公园（换气）”。

对于口吃的孩子，日常还可以通过游戏化训练进行干预，比如做角色扮演，与孩子玩“老师讲课”“讲故事”等游戏，鼓励用缓慢、夸张的语调表达；或是通过唱儿歌、朗诵古诗（节奏感强的如《静夜思》）降低对“说话”的焦虑。

家长每天固定与孩子进行15分钟“无压力对话时间”，专注倾听孩子分享趣事，不打断、不纠正，对话避免“快节奏”，避免催促孩子“快点说”。

对于已经成人的口吃人群，也可以试试

自我训练，比如录制日常对话，回放时标记卡顿频率高的词语，针对性地练习替换词或绕口令（如“四是四，十是十”）；采取渐进式暴露训练，从低压力场景开始练习（对着镜子说话，与家人对话，公开场合发言），逐步建立信心；还可以借助一些语音矫正APP，每天练习10分钟，记录流畅度变化曲线。

在康复训练过程中，还要注意以下事项：避免过度依赖“替代词”：部分口吃者会因害怕卡顿而频繁替换词语（如把“老师”换成“教授”），长期可能导致表达受限，需在治疗中逐步修正。

警惕“隐形口吃”行为：为掩饰口吃，有些人会通过眨眼、跺脚、清喉咙等动作转移注意力，可能加重心理负担，需通过心理辅导干预。

设定阶段性目标：可以将初期目标定为减少逃避行为（不要放弃发言）；中期目标定为单次对话流畅度达50%至70%；长期目标，建立对“偶尔口吃”的接纳心态，而非追求绝对流畅。

与口吃者交流时，保持耐心和尊重

研究表明，口吃者在语言内容生成层面与常人无异，主要障碍发生在语音输出编码阶段，也就是把脑海中的话变成嘴上说的话这个环节，所以在与他们交流时，建议采用“保持眼神接触、给予充分时间、自然承接话题”的沟通准则。

营造轻松的氛围：与口吃者交流时，保持耐心和尊重，避免打断或催促，营造轻松愉快的沟通氛围。

放慢语速，耐心倾听：放慢自己的语速，给口吃者足够的时间组织语言，认真倾听并给予积极的回应。

鼓励而非纠正：不要过分关注口吃者的言语流畅性，更不要模仿或嘲笑，应该鼓励他们自信表达，肯定他们的努力和进步。

影片中，申公豹的口吃让观众发笑，但现实中的口吃者需要的不是笑声，而是被听见的耐心。康复训练如同一场“语言马拉松”，需要科学的方法、家人的支持及对“不完美表达”的包容。就像哪吒最终打破成见，口吃者也将将在声音的世界里，找到属于自己的自由。

糖尿病患者发生卒中风险是普通人数倍

预防从这些方面入手

长沙晚报2月22日讯（通讯员 魏雪乔 卓莉莉 王小运 全媒体记者 徐媛）近日，湖南中医药大学第一附属医院在收治的多名脑卒中患者中发现，大部分患者同时患有糖尿病。脑卒中与糖尿病之间究竟存在怎样的关联？该院内分泌内科副主任医师胡维提醒，糖尿病患者发生脑卒中的风险是普通人的数倍，且复发率较高。研究表明，2型糖尿病患者发生脑卒中时间较非糖尿病患者要早10年。一旦发生，往往会导致严重的后果，如偏瘫、语言障碍甚至生命危险。

糖尿病是如何引发脑卒中呢？这是因为糖尿病本身可引起微血管病变，使红细胞变形能力降低，在血液黏稠度增高的情况下，易形成微小凝集物，引起毛细血管闭塞和大血管病变。胰岛素缺乏时，内皮细胞蛋白酶活性降低，缺乏清除血浆极低密度脂蛋白的能力，使血脂增高或引起动脉粥样硬化，而大部分脑卒中的病理基础就是动脉粥样硬化。

日常生活中预防脑卒中，首先要保持情绪稳定。中医认为，七情六欲是导致疾病发生的主要原因之一，过喜伤心、过怒伤肝、过思伤脾、过悲伤肺、过恐伤肾。因此，在日常生活中应保持积极乐观的心态，克制不良情绪，以求心灵平和。

其次，糖尿病患者应控制总能量摄入，避免高能量食物引起血糖急剧升高。推荐食用低血糖生成指数的食物，如全谷物、蔬菜、豆类等，这些食物食用后葡萄糖释放速度慢，周围血管的外周阻力增加，可引起血压突然升高，如导致脑动脉破裂，可能发生脑卒中。因此，老人应适当增加蔬菜、水果、谷物的摄入，积极锻炼。