



市运会攀岩(青少年组)比赛中,小选手正在攀爬。

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

长沙市第十一届运动会目前正在如火如荼地进行中,在过去的这个周末,有三项青少年组的比赛在长沙市贺龙体育运动学校进行,分别是攀岩(青少年组)、水球(少年组)和射击(少年组),一共有超过700名运动员参赛。小朋友在比赛中全力竞争,展示自我,在输与赢中获得更进一步的经验,而市运会这个平台则承担起了发现人才、培养人才的功能。

在比赛中发现人才

本届市运会包含老年组、成年组、青少年组等多个组别,其中,老年组和成年组更倾向于群众体育的方向,青少年组则更多承担了锻炼年轻队员、发掘优秀苗子的功能。

上周末的比赛中,有330人参加了攀岩(青少年组)的比赛,包含了攀岩、难度、速度三个竞赛项目;261人参加射击(少年组)项目,包含激光步枪、激光手枪个人和混合团体的比赛;126人参加水球(少年组)的比赛,进行的则是男子、女子四人制水球项目。

“从这届市运会青少年组的参赛人数来看,很多项目都开展得比较好,说明学校、家长现在都有意识让孩子们加强锻炼。”贺龙体育运动学校副校长叶斌介绍,5月份在学校进行的国际式摔跤、

中国式摔跤参赛人数比上届都多了一倍,“下周的柔道比赛,也有500多人报名。”

而为了让更多学生参与进来,部分项目的竞赛设置也更为合理,比如射击(少年组)就是安排的激光枪,更加安全和方便日常训练,水球(少年组)则进行小场的四人制比赛,降低强度。

“一方面我们要办好比赛,做好普及和推广。另一方面,我们要从这些比赛中,通过身体条件、比赛发挥等元素发现、选拔好的苗子。”叶斌表示,这些年市属训练单位通过市级比赛发掘了一些好苗子,通过周末、寒暑假的时间,让他们与市队的队员一起训练,提高项目认知和个人水平,取得了不错的效果,“最终是希望能将他们往省队甚至是国家队输送。”



水球(少年组)进行小场的四人制比赛。

在胜负中学会成长

8日下午接近5时,射击(少年组)进行到最后两个项目的决赛,激光步枪、激光手枪混合团体争夺非常激烈,都打到14比14,只差一轮就决出胜负,此时现场已经是人声鼎沸,氛围分外紧张。

“我在下面看比赛,内心也是非常紧张。”岳麓区博才梅溪湖小学北校区队员廖子墨的父亲廖先生一天内经历了两次这种情绪,8日上午的女子个人激光步枪决赛中,女儿也是打到了决胜时刻,只可惜输掉了比赛,“一开始她还领先挺多的,后来被人追上来后,她心态就崩了,打不好了。”

上午输掉比赛,廖子墨哭得很伤心。下午的比赛依旧遗憾,她和队友还是在领先的情况下被逆转,赛后的她也是非常落寞,独自在角落消化失落的情绪。“射击运动特别考验运动员的身心素质,我觉得这次比赛对她来说是很好的经历,比赛的过程能帮助她塑造更好的心理承受能力,不仅有益于今后比赛的发挥,更有益于她以后的学习,甚至生活和工作。”廖爸爸说,这也是他让孩子坚持参加这

项运动的最大意义。

同样在比赛后落泪的还有雨花区砂子塘吉联第三小学的教师彭兴荣,在激光手枪混合团体决赛中,两位队员肖雅琳和刘羿涵在落后的情况下奋起直追,最终连追三轮并在决胜轮完成反超拿到冠军。“比赛中我们一直处于劣势,在暂停的时候我一直要求他们,更多的是把动作做好,把训练中的水平发挥出来,最后完成逆转也是非常为他们骄傲。”

竞技体育总会争出金银铜牌,比赛下来有胜者自然就有人落败,在胜者和败者的眼泪背后是收获与成长,这些可能并非与名次呈正相关。“市运会的比赛对小朋友来说,锻炼价值非常大,不能简单地通过比赛成绩来衡量。不论输或赢,希望他们都能从中领悟到韧性价值,继续提升自己,在未来的路上越走越

越好。”叶斌说。



市运会激光步枪混合团体比赛。均为长沙晚报全媒体记者 赵紫名 摄



三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/王斌 校读/李乐

“一家6口吃野生蘑菇中毒”事件冲上热搜,专家提醒——

别采! 别买! 别吃! 远离野生蘑菇

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙

近日,“湖南一家6口吃野生蘑菇中毒上吐下泻”的消息冲上热搜。气温高、雨水频繁,蘑菇生长旺盛,野生蘑菇中毒进入高发期。截至6月3日,今年湖南省上报野生蘑菇中毒事件16起。专家提醒,不要采食野生蘑菇;一旦发生误食野生蘑菇中毒,请立即前往医院就诊。

吃了山上采的野生蘑菇,一家6口人进了医院

5月29日,永州祁阳市潘市镇古形村村民付某和妻子一起前往附近的山上采蘑菇。他们采摘、食用过几回野生蘑菇,所以对于野生蘑菇是否有毒并没有放在心上。仅凭经验判断,付某和妻子将采摘的野生蘑菇洗净后,晚上一家人进行了烹食。到了次日凌晨,付某和他的爷爷、奶奶、母亲、妻子、儿子6口人均出现呕吐和拉肚子的症状。被送往当地医院后,医生判断是吃蘑菇中毒,因病情严重被送往湖南省人民医院抢救。经过6天抢救,6人中的5个大人已经转出重症监护室,但5岁的小孩仍在儿科重症监护室。

湖南省人民医院急诊一部副主任、副主任医师李想介绍,付某一家误食的是一种名叫灰花纹鹅膏的蘑菇,不同毒

蘑菇会引起不同症状,有的是胃肠型的,有的直接导致肝损伤,灰花纹鹅膏主要就是引起肝损伤。

据悉,灰花纹鹅膏含有的鹅膏毒肽,致死剂量仅为0.1毫克/千克体重。中毒后,毒素在人体内上演“四部曲”:潜伏期(6小时至12小时),患者毫无不适;胃肠炎期(6小时至48小时),突发恶心、呕吐、剧烈腹痛、“霍乱型”腹泻;假愈期(48小时至72小时),症状神奇消失,患者以为康复;内脏损害期(72小时至96小时),病情急转直下,出现肝肾功能衰竭。

“假愈期是最危险的陷阱。”李想表示,“此时患者便不再治疗,而毒素正在疯狂破坏肝肾细胞。当重新出现腹痛、血便时,往往已错过最佳救治时间。”

迁坟公告

望城区人民政府于2025年5月7日发布[2025]20号《征收土地公告》。征收长沙市望城区乌山街道乌山村集体土地103.971亩,作为长沙市2024年第三批次(增减挂钩)项目建设用地。项目用地范围东至黄泥塘水库,南至下荷叶塘组,西至富民二路,北至兆恒科技一期(具体位置以项目用地红线边沟为准)。现因项目建设施工在即,请位于上述红线范围内的坟主,自本公告登报之日起30日内,速与长沙市望城区乌山街道项目征拆安置指挥部联系,办理迁坟手续。逾期未迁的坟墓将视作无主坟,由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人:高杰 电话:18773192086

联系单位:长沙市望城区乌山街道项目征拆安置指挥部

长沙市望城区乌山街道办事处
2025年6月9日



制图/王斌

湖南毒蘑菇种类超100种,目前尚无特效疗法

我国目前已发现并在报道中出現过的毒蘑菇约480种,湖南毒蘑菇种类超100种。其中,“灰伞伞”的灰花纹鹅膏、亚稀褶红菇和肉褐鳞环柄菇,“白伞伞”的裂皮鹅膏,“黄伞伞”的条盖盔孢伞等是引起蘑菇中毒事件的几大“元凶”。毒蘑菇的毒素成分复杂,中毒症状多样,中毒潜伏期短至10分钟、长至24小时,目前尚无特效疗法,发病急、死亡率高。

在湖南,主要的毒蘑菇中毒症状类型可分为5种:

急性肝损害。一般在进食后6小时至12小时发病,明显表现出潜伏期、急性胃肠炎期、假愈期、内脏损害期四个阶段。其中,80%以上的中毒死亡是由鹅膏菌属中的种类所引起,如灰花纹鹅膏、致命鹅膏、淡红鹅膏等。

急性肾衰竭。通常在进食后8小时至12小时发病,1天至4天内出现

肝肾损害,肝转氨酶升高至正常上限的15倍,肾功能损害表现为急性肾小管间质肾病。约25%的患者需进行血液透析,恢复需要3周左右。

胃肠炎。这是最常见的中毒类型,一般在食用后15分钟至2小时出现症状,主要表现为恶心呕吐、腹胀、腹泻。严重时可能出现肌肉痉挛、循环障碍或者电解质流失,不过胃肠炎症状一般8小时至12小时后自行消退。

神经精神紊乱。食用后10分钟至30分钟迅速出现症状,含毒草碱的蘑菇会导致多涎、流泪、出汗、腹痛、腹泻等,还伴有心搏过缓、瞳孔缩小,甚至出现幻觉。

横纹肌溶解。食用后10分钟至60分钟内症状显现,初期表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、乏力,24小时后全身乏力加剧,肌肉剧痛、腰背痛,出现尿尿或酱油色尿液,严重者因多器官功能衰竭死亡。

预防野生蘑菇中毒,先要做到不采不买不食

近来,湖南多地高温且雨水频繁,野生蘑菇中毒进入高发期。永州、株洲、衡阳、常德等地陆续报告多起群众自采误食灰花纹鹅膏、裂皮鹅膏等剧毒野生蘑菇引发的中毒事件。据湖南疾控部门监测,截至6月3日,今年全省上报野生蘑菇中毒事件16起,涉及中毒人数47人。

为此,湖南省食安办、湖南省卫生健康委、湖南省疾控中心紧急提醒:为了自己和他人的生命安全,请不要采食野生蘑菇。一旦发生误食野生蘑菇中毒,请立即前往医院就诊,千万不要延误24小时黄金救治时间。严禁食品生产经营单位(含集贸市场)和个人加工、销售来源不明的野生蘑菇,造成伤亡的需承担法律责任。

“预防野生蘑菇中毒,首先要做到不采不食、不买不卖。”李想提醒大家,不要随意采摘山野间的野生蘑菇,不要购买路边摊贩或来源不明的蘑菇。即使在正规市场,对不认识的蘑菇品种也切勿轻易尝试。从源头上杜绝风险,是预防野生蘑菇中毒的根本。

同时,不要轻信民间流传的辨别毒蘑菇的方法。如颜色鲜艳才有毒、生长环境脏才安全、银器可验是否毒蘑菇、蘑菇久煮能去除毒性等说法都是不科学的。比如,剧毒蘑菇鹅膏毒肽煮沸2小时,晒干后,毒性反而提升3至5倍。目前,尚没有简单有效的毒蘑菇鉴别方法,切勿偏听偏信。

一旦误食毒蘑菇,该如何自救?

立即呼叫救护车。一旦出现疑似中毒症状,应第一时间拨打120急救电话,联系专业医疗人员,说明“野生蘑菇中毒”及食用时间,争取在最短时间内得到救治。

及时科学催吐。在等待救护车期间,用布包裹手指刺激咽部催吐,减少毒素吸收。但孕妇或昏迷者禁止催吐,以免窒息。

保存毒菇样本。保留剩余蘑菇或拍摄毒蘑菇清晰照片,为医生判断毒素类型、制定治疗方案提供关键依据。

同行人员检查。所有一同食用蘑菇者,无论是否出现症状,都需立即前往医院检查,以便及时发现潜在风险并采取相应措施。

月亮岛要火,郑钦文同款场地再迎国际赛事

9月1日,WTA125红土赛首秀

长沙晚报6月9日讯(全媒体记者 赵紫名)国际女子网球协会(WTA)9日宣布,今年9月至10月期间,共有五站全新WTA125级别赛事将在中国举办,其中,湖南长沙将举行一站,比赛时间为9月1日至9月7日,比赛地为望城区月亮岛红土网球公园。

根据WTA2025年最新赛历,这五站赛事分别是长沙站(9月1日至7日)、湖州站(9月8日至14日)、京山站(9月22日至28日)、苏州站(9月29日至10月5日)和济南站(10月13日至19日)。其中长沙和湖州为红土场地,京山、苏州和济南为硬地。

2024年4月9日至13日,长沙曾成功举办比利·简·金杯国际女子网球团体赛亚大区一组赛,共有6支队伍参赛,这也是这项颇具影响力的国际赛事第一次落户中国。中国国家网球队派出郑钦文、朱琳、王欣瑜、王曦雨和郭涵煜等球员来到月亮岛红土网球公园参赛,吸引了众多球迷到场观看。最终,中国队以五战全胜的优异成绩排名第一,昂首晋级世界组附加赛。今年,这块场地将再次迎来国际级职业网球赛事。

亚洲杯“模拟考”终极挑战,雅礼三将主场作战

中国女篮剑指卫冕荣耀

长沙晚报6月9日讯(全媒体记者 赵紫名)记者获悉,中国女篮将于7月8日晚在长沙民政职业技术学院体育馆,与澳大利亚女篮进行一场对抗赛。

7月13日至20日,2025年女篮亚洲杯将在深圳举行,共有8支球队参赛,卫冕冠军中国队与新西兰、韩国和印度尼西亚队同在A组。为备战2025年女篮亚洲杯,中国女篮已于4月16日开始集训,集训28人名单中,陈玉婕、邓雨婷、刘贝均毕业于长沙雅礼中学,由长沙市体育训练竞赛管理中心国家级教练彭丽君教练培养。

临近比赛,中国女篮计划在6月至7月于临沂、济南、西安、合肥、海口、长沙六座城市开展系列热身赛,对手包括波黑、日本和澳大利亚三支实力强劲的队伍。

本场比赛中澳对抗赛是国际C类赛事,也是亚洲杯前最后一场热身赛,是检验队伍近期训练成效、打磨战术体系、提升关键球处理能力的绝佳试金石,每一分钟的高水平较量,都将为中国女篮的亚洲杯征程注入强大信心与宝贵经验,价值远超胜负本身。

比赛场地定在长沙民政职业技术学院体育馆,这座场馆曾成功举办2015年男篮亚锦赛等多项国际大赛,助力中国男篮在这里登上亚洲之巅,其硬件设施、赛事组织与服务保障均达到国际一流标准。票务信息即将通过官方渠道公布,敬请球迷朋友密切关注。

血糖控制良好,为何“脚气”复发

糖尿病患者要当心足癣“拖”成大麻烦

长沙晚报6月9日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 宋晓玲)芒种时节湿热交加。对于普通人来说,脚气可能只是烦人的小毛病,但对糖尿病患者来说稍不注意,可能成为引发糖尿病足的“导火索”。

倪先生(化名)确诊糖尿病已有8年,患病期间一直规律使用降糖药物,自认为血糖控制良好。然而,两年前染上的脚气,却成了他的“心头大患”。据他介绍,每当脚痒得厉害时,就喷点“脚气水”,症状稍一好转便没去管它。但近期长沙空气湿热,加上出汗量增加,倪先生的“脚气”跟着复发了,涂药不但不见好转,而且越来越严重。就医后,经医院创面修复科团队为其控制血糖、抗真菌治疗、精心换药才治好“脚气”。

湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)创面修复科副主任医师刘宁介绍,脚气又称足癣,俗称“香港脚”,是致病真菌感染足部引起的皮肤病,具有极高的传染性。由于糖尿病患者糖、蛋白质和脂肪的代谢都出现紊乱,机体免疫力下降,患者皮肤组织含糖量增高,表皮皮肤的屏障功能受损,抗菌能力大幅减弱,这样的环境为引发足癣的真菌提供了肥沃的土壤,使得糖尿病患者更容易遭受足癣的困扰。

因为脚痒,患者会不自觉地抓挠,感染部位脱皮、糜烂后,病原菌可乘机进入。若忽视治疗,有的在足趾局部引发溃疡、化脓,侵犯周围的肌肉甚至骨组织,导致发生不同程度的糖尿病足溃疡,最严重的可能面临截肢。虽然单纯的足癣并不是糖尿病足,但足癣是诱发糖尿病足的因素之一。糖尿病患者容易患足癣且极易复发,需及时就医,遵医嘱治疗,科学护理,不建议擅自用药。

刘宁表示,糖尿病患者预防足癣的关键,在于保持足部清洁和干燥,远离真菌滋生的环境。具体要做好以下方面:

保持足部清洁干燥。每天用温水清洗足部,避免使用过热的水或皮肤刺激性强的清洁剂。清洗后,用干净的毛巾轻轻擦干,要定期检查足部是否有溃疡、感染等迹象。

选择合适的鞋袜。糖尿病患者尽量选择轻便、透气的网面运动鞋、帆布鞋。鞋内面须平整,不可咯脚。鞋子要经常换洗,降低细菌、真菌滋生率。袜子每天要换洗,以纯棉吸汗品质为佳。

忌抓挠和滥用药物。抓挠不仅会把病菌带到身体其他部位引起感染,还会使皮肤受伤,增加感染风险。同时要避免滥用药物,有些抗真菌药中含刺激皮肤黏膜成分,造成感染加重,选择药物建议遵医嘱。

避免交叉感染,讲究个人卫生。不使用公用拖鞋、脚盆、擦脚布等,定期清洗消毒,避免交叉感染。如果家庭成员中出现足癣患者,袜子要分开清洗,避免相互传染。

严格控制血糖。长期的高血糖状态和腿部供血不足,下肢末端易发生神经或血管病变,需通过合理饮食、规律运动和必要的药物治疗,将血糖控制在理想范围内。