

逐光少年志

闪耀新时代

2025年第一季度长沙市「新时代好少年」事迹发布

长沙晚报
6月28日讯
(全媒体记者
刘俊)28日,
市文明办发布
2025年第二
季度长沙
市「新时代好
少年」事迹,
长沙市第十
五中学刘翰
轩、宁乡市南
雅蓝月谷学校
何亦晴等10
名少年上榜。



刘翰轩
男
长沙市
第十五中学

青春风采

他品学兼优,德才兼备,长期担任班长、年级学生会主席、团委副书记等职务,是老师的得力助手、班级里的“大管家”。他责任心强,在班级管理、团课组织、大型活动筹备中展现出色的组织协调能力,用实际行动诠释着责任与担当。他热心公益,坚持志愿服务超40余次,带领同学关爱空巢老人、特殊儿童,捐赠书籍建立“阳光图书角”,传递社会温暖,是新时代好少年的优秀代表。



何亦晴
女
宁乡市
南雅蓝月谷学校

青春风采

她乐观坚韧,虽出生在父母均为残障人士的特殊家庭,却用行动诠释了“自强”的真谛。4年来,她坚持每天清晨5时30分起床为父母备餐配药,用手语照料父母起居,录课堂视频帮助父母“听课”。她乐于助人,不仅组织课后辅导小组帮助同学梳理知识点,还加入宁乡市残联“手语普及”志愿服务队,通过原创“趣味手语卡”在社区教儿童基础手语,打破“无声世界”壁垒。在命运的静默处,她用双手“说”出了最清亮的故事。



李昀璐
女
长沙麓山国际
实验小学

青春风采

她勤学善思,多才多艺,曾获市书法比赛二等奖、市演讲比赛冠军,舞蹈通过文旅部八级考核,参与央视春晚长沙分会场演出。她是科技探索先锋,曾采访神舟十六号航天员朱杨柱,对话深海探险家万步炎教授。她热爱公益,积极参与熊猫爱心饲养活动,在湖南雷锋纪念馆担任“雷锋小讲解员”,全方位践行新时代少年使命。



陈思好
女
长沙市岳麓区
湘仪学校

青春风采

她是校大队委大队长、校广播站站长,12岁已担任8个红色教育基地的讲解员,累计服务超400小时,进行了多次党史宣讲,创新录制“雷锋日记”云诵读视频获得广泛传播。2024年作为省红领巾小记者采访俄罗斯工程院中国籍院士廖宏。她是“公益小先锋”,连续6年捐赠书籍衣物给山区儿童,留长发捐给白血病患儿,担任禁毒协会讲师,编创快板普及禁毒知识,曾获市“三好学生”、市“书香少年”等荣誉。



杨森安
男
长沙市开福区
青竹湖湘一
外国语学校

青春风采

他成长于“湖南省抗疫最美家庭”,疫情期间,在父亲驰援黄冈时,他独立完成网课并照料家庭。他在班级发起“家风故事分享会”,推动形成互助风尚,积极参加关爱孤寡老人、华容县抗洪救灾物资捐赠及长沙市“防溺水”公益宣传等志愿服务活动。他品学兼优,作文曾发表于全国性刊物,在全国蓝桥杯赛事中两次荣获省级奖项。曾获得市“红领巾奖章”雷锋章和“开福区三好学生”等荣誉。



侯奕呈
男
长沙市雨花区
砂子塘小学

青春风采

他热爱科技创新,是砂子塘小学的“少年发明家”,为了攻克“海水辐射监测器”数据漂移难题,他历时21天绘制15版设计图,为验证设备,他赴地中海、印度洋、南海进行测试。2024年,他以专业答辩征服巴黎发明展评审,其研发的“海水辐射监测器”斩获小学组唯一金奖并获得国家专利,向世界诠释着中国少年的创新力量。



饶梓轩
女
长沙市雅礼
外国语学校

青春风采

她学业优异、兴趣广泛、全面发展,爱好声乐、热衷舞蹈、酷爱主持,多次担任学校各大活动赛事主持人,曾在《Matilda》等3部英文音乐剧和2部话剧中担任主演或重要角色。她是红色基因的传承者,演绎红色话剧《半条棉被》。她热心公益,积极参与敬老慰问、偏远山区助学等志愿服务活动。曾荣获“省级三好学生”、“红领巾奖章”四星章、市“新概念三好学生”等荣誉。



侯潼恩
女
长沙市芙蓉区
育才学校

青春风采

她是舞中精灵,舞蹈荣获全国“金荷奖”,傣族独舞《红鳞》获市一等奖,抗疫手势舞《向阳而生》受到广泛传播。她乐于助人、全面发展,独创“错题漫画本”助同学提升成绩,多次在钢琴比赛、运动会、演讲比赛中获得各类奖项。她组织能力出色,主导策划并高效落实了12场校级活动,受到师生的一致好评。她捐赠课外书籍、文具衣物等帮扶湘西留守儿童。连续五年获评校“全优生”“新概念三好学生”等。



袁鑫凯
男
长沙市望城区
雅礼丁江学校

青春风采

由于父母常年在外打工,他从10岁起便照料幼妹与祖母,他从未放弃对体育的热爱,利用一切可以利用的时间进行训练。功夫不负有心人,2025年1月,他在中国中学生田径精英赛暨U15世界中学生选拔赛中,以14.2米的成绩夺得三级跳远冠军,打破赛会全国纪录,并成功入选中国中学生国家队。同年4月,在U15世界中学生夏季运动会田径赛场上,他勇夺男子三级跳远世界冠军。



廖静怡
女
长郡·浏阳
实验学校

青春风采

她是学校举重队的一员,从11岁开始练习举重,虽然训练辛苦,但是她咬牙坚持、从未懈怠。面对2022年省运会的失利,她坚持不懈,常常是训练场上最后一个下训的人,经过刻苦训练,她在2023、2024连续两年的湖南省举重锦标赛中,分别获U14女子59公斤和64公斤级别第一名;2025年,在长沙市运会(青少年组)举重比赛中,获女子59公斤级别总成绩第一名。训练外,她热爱阅读,积极投身志愿服务,是一位全面发展的好少年。

均为市文明办供图

健康

梅雨时节天气湿热,不少人家里尤其是卫生间经常冒出蛾蚋,专家提醒:

家中常见的小飞虫,或是“健康刺客”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

梅雨时节,天气湿热,不少人家常冒出一种黑色小飞虫,它远看像苍蝇,近看像小飞蛾,尤其喜欢安静地趴在卫生间墙壁上,它就是蛾蚋。近日,江苏扬州一名8岁女童持续呕吐吐活虫一个多月,经多学科专家联合诊断,最终揪出致病“元凶”,就是这种常见的黑色小飞虫。湖南省人民医院急诊科二部副主任医师靖颖霞提醒,这种小飞虫在全国各地均有分布,可携带多种致病细菌,若是遇见它,千万不要用手拍。

男子随手拍死蛾蚋,最终被迫摘除眼球

据报道,近日,扬州市妇女儿童医院儿科诊室接诊了一个罕见寄生虫感染病例。一名8岁女童在过去一个多月,反复从口中吐出一种活虫子,有时一两条,有时三五条,辗转多个医院,服用常规驱虫药均无效。面对这一罕见病例,多学科专家联合会诊,最终确诊为蛾蚋幼虫感染。女孩家长回忆,家中卫生间长期存在“小黑虫飞出”的现象。“蛾蚋幼虫污染了水体。”医生告诉女孩家长,“当孩子在卫生间刷牙漱口,或马桶冲水时水花溅起,蛾蚋幼虫就可能被误食入人体。”

此前,深圳的吴先生左眼下眼皮处飞落了一只小飞虫,他随手将其拍死,并对眼部进行了揉擦。没过多久,他的左眼开始红肿疼痛。就医后,吴先生被诊断为季节性结膜炎,视力由正常下降至0.02,且出现腺体感染的症状,眼部及周遭开始溃烂,最终不得不摘除整个左眼球。而他用手拍死的小飞虫就是蛾蚋。

还有山东一位老人,脸上受伤出现一道疤,几天后变得奇痒无比,还伴随着剧痛。到医院检查,医生发现结疤里有许多蛆虫,竟是得了蛆虫病。原来,老人家的卫生间里有很多蛾蚋,其虫卵进入老人脸上伤口导致感染,最终引发蛆虫病。

下水道“昆虫之王”变身“健康刺客”

蛾蚋,也叫毛蠓、蛾蠓,亦被称作蛾蝇或蝶蝇,是自然界中最适应城市下水道生活的昆虫之一,被称为下水道“昆虫之王”。在室内,蛾蚋的主要孳生地包括厕所、浴室的洗手池、厨房水槽、下水管道、地漏等,长期不用的潮湿抹布和拖把,也是蛾蚋喜欢的地方。在室外,淤积排水沟、化粪池和一些富含有机腐殖质的容器积水水上,也经常能发现蛾蚋幼虫的痕迹。



漫画/余宁山

过敏原,引发哮喘和过敏性鼻炎。值得注意的是,它们甚至可能污染内衣,从而引发泌尿生殖道感染,这一点对女性来说尤其需要注意。

蛾蚋幼虫有时还会进入眼部,从而引发眼部不适,严重时甚至导致失明。靖颖霞提醒,当蛾蚋不慎飞入眼睛,通常会有强烈的异物感,紧接着就会分泌泪水将其冲刷出去,此时若急于揉擦,可能会伤害到眼球表面,甚至让蛾蚋残骸遗留在眼中。正确做法是保持镇静,可求助身边人或让自然风将虫子吹出去。蛾蚋离开眼睛时,可能会残留一些刺激性液体,引发不适。此时需立即用生理盐水或纯净水冲洗,同时可使用抗感染滴眼液。当蛾蚋深藏眼皮深处,无法用上述方法自救时,不要拖延时间,立即前往医院就诊。

“蛾蚋可携带多种致病细菌,若是遇到蛾蚋,一定不要用手拍。如果双手不小心与其亲密接触后,一定要好好清洗。”靖颖霞提醒。

若家中发现蛾蚋,要找到其孳生地并处理

靖颖霞表示,如果在家中发现蛾蚋,可以用苍蝇拍物理消灭,或者直接使用杀虫剂进行杀灭。但这些方法只能消灭蛾蚋的成虫,只要孳生

地存在,孳生环境存在,蛾蚋还是会不断出现。因此,家庭灭蛾蚋最重要的是找到其孳生地并进行处理。

做好家里的清洁卫生。这是消灭蛾蚋最根本的方法。用刷子刷洗厨房、卫生间、浴室的下水道口和瓷砖墙面缝隙,将隐藏在这些地方的蛾蚋虫卵刷掉、清除掉;定期清洁厨房水槽、洗脸池、浴室等区域,避免垃圾和有机污垢在下水道残留,减少积水产生;同时,地板和水槽的积水也要及时清除;定期可使用专业清洁剂或消毒水,对下水管道进行消毒;也可定期向地漏倒入半杯食盐与苏打粉混合物,配合沸水冲洗,能够破坏蛾蚋幼虫赖以生存的酸碱平衡环境,达到简单有效的短期灭杀效果。

做好卫生间、浴室等地的防虫设施。建议在排水口、地漏口加装完善的防逆流防回流装置,也可安装防虫地漏。

追踪孳生地并彻底清除。要确认蛾蚋的孳生场所,可用黏胶带贴在排水孔。如果黏胶带上粘捕到蛾蚋,可以确定此处为蛾蚋的孳生地。对孳生地可以使用杀虫剂进行清理,也可倒入沸水来消灭其幼虫和虫卵。

健脾祛湿护阳气

中医“四要诀”助安康

长沙晚报6月28日讯 (全媒体记者 杨蔚然 通讯员 向芳)6月是全国第二个全民健康素养宣传月,主题为“提素养促健康”,旨在倡导健康生活方式提升全民健康素养。长沙市第一医院中西医结合科主任、副主任医师湛韬表示,眼下正值高温、高湿、多雨时节,要重视健脾祛湿护阳气,中医养生可掌握四大要诀。

饮食调理,注意清淡消化为原则,避免肥甘厚味加重脾胃负担。多吃“苦”与“酸”,苦瓜、莲子等苦味食物清心火,乌梅、五味子等酸味食物敛阴生津。健脾祛湿食材,如冬瓜、绿豆、赤小豆、薏米等是此季佳品。适量食用生姜、大枣等温性食物,平衡过食寒凉之害。推荐特色食疗方:荷叶麦芽茶、西洋参5克、麦冬15克、干荷叶5克,煮水代茶饮,适合高温户外工作者;百合绿豆粥,百合、绿豆、大米共煮,加糖调味,清热解毒、消暑降温。

起居有常,护阳养阴两相宜。宜晚睡早起,23时前入睡,6时左右起床,中午小睡30分钟弥补夜间睡眠不足。空调温度不低于26℃,避免冷风直吹头背,出汗后切忌立即冷水冲淋。保持情绪平稳,通过冥想、听音乐等方式调节心情,避免“情绪中暑”。

运动养生,柔缓适度微汗佳。时间选择在清晨或傍晚气温较低时段,运动形式以散步、打太极拳、练习八段锦等柔和运动为佳,运动强度以微微汗出为宜,避免大汗伤阴。

特色中医疗法。按摩足三里(外膝眼下3厘米处)、阴陵泉(小腿内侧胫骨内侧踝下缘)等穴位。还可进行督脉灸(又称“长蛇灸”),是在人体背部督脉脊柱段上铺敷药物、姜泥,并施以艾灸的特色疗法,具有温通督脉、振奋阳气、祛除寒湿的作用,特别适合体质虚寒者,平素怕冷、手脚冰凉、易感冒、疲劳乏力者;呼吸系统疾病,慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒者;风湿骨关节病,颈肩腰腿痛、关节炎(遇冷加重者);妇科虚寒症,痛经、宫寒不孕、产后身痛;需亚健康调理的人群,以提升免疫力,改善阳虚体质。

湛韬提醒,采用特色中医疗法时应注意,实热证、阴虚火旺、高热、皮肤破损感染、严重心肺疾病、出血倾向、孕妇、糖尿病血糖控制不佳者等禁用。灸后注意保暖避风,4至6小时内避免洗澡,忌食生冷寒凉。可能出现局部发红、温热感,属正常,如起泡需及时处理。通常在三天伏天期间施灸数次效果更佳,具体疗程需遵医嘱。此外,还可以用药浴泡脚,睡前用生姜、艾叶煮水泡脚,水温40℃左右,祛湿散寒,促进睡眠。