



当年的邱琦带着孩子们出去玩耍，邱琦下方的就是李小鹏。

市体操学校供图

长沙市体操学校高级教练、李小鹏和张博恒的启蒙教练邱琦正式退休

40年体操岁月 不说再见

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“这40年有过很多彷徨、很多困难的时刻，但幸好有大家的帮助，我坚持了下来，深深感谢大家。”7月7日，长沙市体操学校在为学校工作40年的功勋教练邱琦举办了退休仪式，这位发掘、培养了李小鹏和张博恒的教练在仪式上感慨万千，“虽然要退休了，但作为一个长沙体操人，只要大家需要我，我会义无反顾地回来。”



学生们赠给邱琦的蛋糕和祝福。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

7月7日，体操功勋教练邱琦退休，奥运冠军李小鹏惊喜现身长沙，一番亲密的师生互动，令人深受感染。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



扫码看视频
体操教练邱琦退休



邱琦，男，1964年7月出生于武汉黄陂，1986年从武汉体育学院毕业后，到长沙市体操学校担任体操教练员。在任教40年的时间里，邱琦刻苦钻研、不断创新，在科学选材、科学训练方面摸索出一套经验，并培养输送了李小鹏、梁艺君、刘攀、刘亚中、张博恒等一批高质量的优秀体操人才。其中，李小鹏共获得16枚世界体操大赛金牌，包括4枚奥运会金牌；张博恒2021年获得世锦赛个人全能冠军，2022年获得世锦赛男团冠军，杭州亚运会上收获3金1银，巴黎奥运会上收获2银1铜，成为新生代中国男子体操领军人物。

在这场学校“偷偷”为邱琦精心

准备的退休仪式上，过往多年的照片、视频相继呈现，让人感受到了邱琦这一路来的努力和坚持，学校同事的祝福也让邱琦教练异常感动。最大的惊喜莫过于邱琦教练第一批弟子中的代表人物——奥运冠军李小鹏的登场，当看到弟子推着蛋糕走进会场时，邱琦先是露出了惊讶的表情，随后便是会心一笑。两人完成了一个大大的拥抱，回忆的思绪一下子回到了初次相遇的1986年。

“我记得我是1986年到体操学校。”李小鹏话音未落，邱琦立马准确地说出了具体时间，“是1986年11月12日。”

“哎呀，记得这么清楚。”专门从

香港赶来参加此次仪式的李小鹏笑着说，“第一次见到邱教练的印象是魁梧、帅气，虽然看上去很凶但很有亲和力，他把我们当成自己的孩子一样看待，不仅管我们的训练，还管我们的生活和学习，经常带我们去爬岳麓山，去烈士公园泛舟，这些都是非常美好快乐的回忆。”

邱琦的另一位得意弟子张博恒目前正在国家队封闭集训，他也委托自己的妈妈肖蓉为邱教练送上了祝福：

“感谢邱教练这么多年对于张博恒的教导、关心和爱护，让他成为一名优秀的体操运动员、世界冠军、体操学校的骄傲，今天您开启人生新的篇章，希望退休生活如诗如画，享受每一个美好时光。”

“我其实心里一直有预期，会有这么一个退休仪式，但是没想到有这么多、这么大的惊喜，我很激动。”邱琦也回忆起与市体操学校的点点滴滴，“1985年9月我到体操学校实习了三个月，这让我对从事少儿体操训练产生了极大兴趣，当时，长沙市体操学校也有引进教练员的需求，我就在毕业后来到学校当教练了，没想到这一干就是40年。”

刚到长沙，邱琦人生地不熟，长沙话听不懂也不会讲，非体操专业运动员出身的他在教学上也遇到了很多难题，“由于工作的需要，我用了8个月的时间学会讲长沙话。教学上，当时只要有时间，我就骑着我那辆二手的‘二八大杠’，骑行

五六公里到省专业队、省体操学校观看训练，遇到训练中的难点，主动请教老教练，请他们手把手地教。”邱琦说，一开始的适应过程非常艰辛，但在领导帮助和同事支持下，他坚持了下来。

过去的40年，邱琦始终坚守学校竞赛训练工作第一线，遵循“选好苗子，打好基础、科学训练，积极输送”的办学宗旨，不仅带出了多位优秀的体操运动员，也做好“传、帮、带”，培养了一批优秀的年轻教练员，现在体操学校不少教练都是他的弟子。学校自2004年连续18年被评为湖南省优秀体育后备人才基地，并连续五个周期被国家体育总局评为“国家高水平体育后备人才基地”。

“我热爱教练员这项工作，我相信付出总有回报，不管是培养运动员还是教练员，我觉得我必须把这份体操人的情怀传承下去，培养越来越多的人才。”面对很多人问的为什么坚持了40年的问题，邱琦表示这是对他培养了自己的体操学校的感恩方式，“虽然我即将开始新的生活，但只要学校有需求，在座的各位有需要，我随时随地等待大家的召唤，这是我20年前就许下的承诺，现在依然有效。”

至于退休后的生计打算，邱琦表示可能会先出去玩一下吧，“已经跟兄弟姐妹们约好了，下个月出去自驾游，现在身体还不错，该出去玩就出去玩，到处走一走嘛。”

长沙交响乐团用音符架起中欧文化交流桥梁

“中国交响”激荡多瑙河畔

长沙晚报全媒体记者 郑湘平 通讯员 姚翠翠 李佳蔚

带着玫瑰之国的芬芳与音乐之都的余韵，长沙交响乐团圆满完成保加利亚、奥地利巡演，于近日载誉返湘。此次欧洲之行，乐团以精湛技艺在两大音乐强国奏响中国交响，用音符架起中欧文化交流的桥梁。

本次巡演中，乐团首度受邀亮相保加利亚索非亚音乐周国际音乐节和2025奥地利沃尔特古典音乐节两大顶级艺术盛会，引发国内外媒体广泛关注。奥地利最具影响力的《皇冠报》以整版篇幅发表题为《勃拉姆斯：中国制造》的专题报道，盛赞“长沙交响乐团以令人惊叹的水准诠释了浪漫主义经典作品，这场经典首演让奥地利观众满怀感激。”中国驻奥地利大使亓政在社交媒体分享：“与奥地利朋友们在克拉根福共同聆听长沙交响乐团的精彩演出，见证沃尔特古典音乐节开幕与克拉根福音乐厅125周年庆典，这是中奥文化交流的美好时刻。”该评论获外交部发言人办公室转发，彰显了此次巡演的重要意义。

维也纳音乐学院指挥系主任 Vlad Kiradjev 评价道：“长沙交响乐团对勃拉姆斯的诠释堪称完美，你们为欧洲观众带来了无与伦比的艺术享受。”这样的赞誉，正是对乐团“以演促练、精益求精”艺术追求的最佳褒奖。

从索非亚到克拉根福，从经典再现到新作首演，长沙交响乐团用实力证明，中国艺术家不仅能精准诠释西方经典，更能以开放包容的胸怀推动音乐艺术的跨文化对话。湖南省演艺集团党委委员、副总经理王智表示：“愿中国与保加利亚、奥地利两国的文化交流如动人的乐章，永远奏响和谐与美好的旋律。我们期待以音乐为媒，推动湖南与欧洲在文化、旅游等领域的深度合作。”

在音乐节的演出中，乐团完整呈现了精心打磨的勃拉姆斯全套4部交响曲。从韦伯的《奥伯龙》序曲到门德尔松的《仲夏夜之梦》序曲，每一首

巡演由湖南省演艺集团、中共长沙市委宣传部指导，长沙市文化旅游广电局主办，长沙交响乐团承办。

责编/陈良 美编/王斌 校读/刘芳

健康

瘦脸操不一定有效 低头族很“毁脸”

医生提醒，瘦脸操效果因人而异，过度按摩可能损伤肌肉，不良习惯会加速面部问题

长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 谢潇潇

嘟嘴、鼓腮帮、舌头在口腔内转圈……在各大社交平台上，但凡出现带有“瘦脸操”“瘦脸按摩”等关键词的视频，往往会吸引众多网友跟帖与评论，收藏量常常轻松破万。但是，瘦脸操真的管用吗？湖南妇女儿童医院医美科整形外科医师罗俊杰表示，瘦脸操效果因人而异，不一定适合所有人，而且过度或不规范的面部按摩可能导致肌肉损伤。

瘦脸操大部分瘦的是“心理安慰”

26岁的小悦是天生的娃娃脸，她一直希望脸型变得更精致小巧。近半年，她跟着网上的教程日复一日地做瘦脸操，一晃到了夏天，可镜中的自己毫无变化。罗俊杰解释，瘦脸操是否有效，首先要明确属于哪种类型的“脸大”，因为不同的脸大成因，对应的解决方案截然不同。

罗俊杰介绍，导致脸大一般有三种情况：咬肌肥大、脂肪堆积、骨骼结构。

判断是不是咬肌肥大可以简单进行自测：咬紧牙关时触摸下颌角部位，如果能明显感觉到硬硬的肌肉鼓起，可能是咬肌肥大。

如果是咬肌肥大导致的脸大，长期坚持规范的瘦脸操，可能在一定程度上有所帮助，因为特定的按摩和运动可以放松过度紧张的咬肌，改善肌肉线条，使面部轮廓显得柔美一些。

“这种方法通常需要很长时间，可能几个月甚至几年的坚持才显现效果，而且改善程度很有限，建议大家



制图/王斌

长期低头玩手机加速出现双下巴和法令纹

脸大除了天生，日常生活中的一些小习惯也会对面部状态产生重要影响。

很多人认为，大力揉搓洗脸、频繁搓脸角质能让皮肤更干净，实际上这种做法适得其反。过度摩擦、清洁会破坏皮肤屏障，导致皮肤水分流失，加速胶原蛋白的分解，使皮肤失去支撑力，变得松弛下垂。

正确的护肤方式应该是使用温和的氨基酸洁面产品，以轻柔打圈的方式按摩面部，避免过度拉扯；洁面后，用一次性洁面巾轻轻按压吸干水分，切勿来回擦拭；在涂抹护肤品时，将产品轻轻按压上脸，用指腹轻柔向上带过，减少反复揉搓的动作。

如今，“低头族”随处可见，无论是走路、吃饭还是休息，很多人都习惯低头刷手机。低头时，颈部肌肉处于松弛状态，下颌部位的脂肪受重力作用向下堆积，久而久之，双下巴就会越来越明显。同时，面部皮肤也会被向下牵拉，导致法令纹加深，使脸看起来更加下垂。

因此，玩手机时应尽量将手机与眼睛保持平行，减少低头的时间。此外，还可以每天做一做“抬头伸舌”动作：舌尖抵住上颚，头部缓缓向上抬起，保持5秒钟后放松，重复多次，有助于锻炼下颌线条，预防双下巴的产生。

错误的睡眠姿势也对脸部有所影响。长期侧睡或趴睡，会使一侧脸部受到挤压，不仅容易形成皱纹，还会阻碍面部血液循环，导致晨起后面部浮肿，甚至可能造成左右脸不对称。因此，建议适当采用仰睡姿势，减少对面部的压迫。

饮食习惯与面部状态也有着密切关系。高盐食物会使身体储存过多水分，导致晨起后面部浮肿；高糖食物会加速糖化反应，破坏皮肤中的胶原蛋白，使皮肤失去弹性，变得松弛。想要保持精致小脸，就要减少加工食品，尤其是腌制食品的摄入，多吃富含钾元素的食物，如香蕉、菠菜、芹菜等。钾元素能够促进体内多余水分的排出，帮助减轻面部浮肿。

练习不当可能造成肌肉损伤并引发炎症

“瘦脸操并非毫无风险，练习不当可能造成肌肉损伤，引发面部疼痛或炎症。”罗俊杰表示，面部肌肉与身体其他部位的肌肉有所不同，面部肌肉更为精细、复杂，且附着在骨骼和皮肤之间，过度运动可能打破原本的肌肉平衡。过度练习瘦脸操后，可能会出现面部表情不自然的情况，这是因为错误的动作可能导致部分肌肉过度收缩，而另一部分肌肉相对松弛，影响了正常的面部表情功能。同时，部分瘦脸操涉及张大嘴、用力咬合等动作，可能过度刺激颞下颌关节。若出现张口困难、咀嚼不适，应立即停止锻炼。

此外，孕期和哺乳期女性、青少年等人群不建议尝试瘦脸操。孕期女性由于身体激素水平变化，会出现生理性的面部浮肿，这种浮肿通常在产后会逐渐消退。在此期间，不建议练习瘦脸操。因为孕期身体较为敏感，过度的面部按摩可能会刺激神经和血管，增加身体负担。日常生活中，孕期和哺乳期女性可以减少盐分摄入，适当进行散步等温和运动，促进身体代谢，缓解浮肿。

青少年正处于身体生长发育阶段，面部骨骼和肌肉还在不断生长变化。如果青少年出现脸大的情况，首先应排除疾病因素，如腺样体肥大导致的面部形态改变。这类情况需要就医诊断，通过专业治疗改善，而不是盲目尝试瘦脸方法。对于单纯因生活习惯导致的轻微咬肌或脂肪问题，家长可以引导孩子养成良好的饮食习惯，减少咀嚼硬物的频率，避免长时间低头，从生活细节上预防脸大问题加重。

别让“视力正常”假象耽误孩子

专家建议暑假给孩子安排一次专业近视筛查，守护孩子的视力发育

长沙晚报7月7日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 彭玉琴)视力筛查没发现问题，是不是代表孩子就没有近视呢？昨日，长沙市第四医院眼科主任、主任医师周清提醒，常规视力表检查存在近视漏诊风险。这个暑假，建议给孩子安排一次专业近视筛查，守护孩子的视力发育。

为什么普通视力表检查不够呢？周清表示，孩子调节力强，用力眯眼看清视力表，可能掩盖100度以内的低度近视，从而导致早期近视被漏诊。等孩子主动说看不清时，近视度数往往已超过100度，错过“黄金干预期”。另外，仅查视力表、不查眼轴、角膜曲率等关键指标，无法判断近视发生风险；双眼视功能异常(如调节痉挛、聚散困难)、潜在眼底病变等，普通视力表检查无法发现，容易漏诊“视力小偷”。

专业近视筛查究竟查什么？精准验光，通过电脑验光与综合验光，初步判断屈光状态(远视、近视、散光)，必要时散瞳验光，麻痹睫状肌，彻底消除调节干扰，获取真实屈光度数，揪出“假性近视”；眼球发育监测，测量眼轴长度和角膜曲率，建立专属档案，动态追踪眼轴、轴率比变化，比度数更早预警近视风险；视功能检查，包括检查调节、融合、立体视等双眼视功能，若视功能异常，可能出现视疲劳、视物重影，甚至加速近视发展；眼病隐患排查，利用裂隙灯排查眼表、眼前节疾病，结合眼底镜与广域眼底成像技术，筛查视网膜变性、裂孔等隐患。

周清表示，暑假是近视筛查的“黄金期”，因为时间充裕，检查更全面，避免开学后匆忙漏诊；若发现孩子近视或近视进展过快，可利用假期及时启动防控措施，如户外活动、眼镜验配、视觉训练等；建立基线数据，为新学期孩子的视力变化对比提供精准参考。

周清提醒，父母一方或双方近视(尤其高度近视)，上学期视力检查出现视力下降，频繁眯眼、揉眼、歪头看东西，学习时易疲劳、注意力不集中，户外活动时间少，长期网课、练琴、绘画等近距离用眼为主，这些孩子需要优先检查视力。

据悉，长沙市第四医院“暑期直通车”眼视光门诊已开启。即日起至8月31日，“暑期直通车”眼视光门诊挂号费，部分诊疗项目可享优惠。