



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,长沙市体操学校为在学校工作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



扫码看辣视频
体操教练邱琦退休

偷偷的仪式,大大的惊喜

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、刘鑫、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,让人感受到了邱琦一路以来的努力和坚持,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

香港赶过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,还管我们的学习和生活,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。”

感恩的心,不说再见

“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。”面对很多人问过的为什么坚持了40年的问题,邱琦表示这是他对培养了自己的体操学校的感恩方式,“虽然我将开始新的生活,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。”

至于退休后的生活打算,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。”

健康

责编/陈良 美编/王斌 校读/刘芳

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,对应的解决方法截然不同。

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,使脸部轮廓显得柔和一些。

“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

降低期待值。”罗俊杰说,想要短期内改善脸大的问题,目前公认比较有效的方法就是医美瘦脸项目,它能够直接作用于肥大的咬肌,使其变小、变软。但是,瘦脸项目是医疗行为,注射前必须由专业医生进行评估,排除禁忌证等,切不可在非正规场所进行注射,以免引发面部不对称、表情僵硬等不良效果。

想了解是不是脂肪堆积的“肉肉脸”,可以试着捏起脸颊,有较厚的皮下组织,可能是脂肪型脸大。而瘦脸操对这种脸大几乎无效,这是因为脂肪的代谢是全身性的过程,瘦脸操无法减少面部脂肪,但可以尝试运动减肥的方法。

“对于骨骼结构导致的脸大,做瘦脸操等于浪费时间。”罗俊杰说,如果脸大问题在年轻时就已经存在,而且骨骼轮廓明显,一般是骨骼型脸大。不如尝试从改变发型、妆容修饰、配饰修饰的角度去转移视觉注意力,弱化下颌角的存在,从视觉上使脸显小。



制图/王斌

长期低头玩手机加速出现双下巴和法令纹

脸大脸小除了天生,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、频繁祛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脸部,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,建议适当采用仰卧姿势,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。

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,这场精彩首演让奥地利观众满怀感激。”中国驻奥地利大使元政在社交媒体分享:“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,这是中欧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。”

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。

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,无法预判近视发生风险;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,避免开学后匆忙漏项;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照。

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,户外活动时间短,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”眼视光门诊免挂号费,部分诊疗项目可享优惠。