

“我不是霸总，是‘爸’总”

从“村长”到12亿元飞行汽车大单操盘手，李锐表示会继续带着孩子们看未来的风景

长沙晚报10月18日讯（全媒体记者 宁莎鸥）久违的“村长”李锐近期冲上热搜，不过这一次他不是以著名节目主持人的身份，而是摇身一变成了经济界大咖。12日，李锐与团队在迪拜拿下了600台飞行汽车、总金额达12亿元（人民币）的大单，网友惊呼：没想到《爸爸去哪儿》的“村长”居然是“霸总”。“村长”如何变身企业高管？最近在忙什么？未来会以何种身份出现？17日深夜，记者带着网友们关心的问题，对李锐进行了视频专访。李锐在采访中幽默地表示，不是“霸总”，是“‘爸’总”，会继续带着孩子们看未来的风景，更美好的风景。

“玩”出来的企业副总裁

在百度百科上，李锐的身份已变成了汇天航空航天公司（以下简称“汇天”）副总裁、合伙人。在刚刚结束的迪拜的汇天“陆地航母”国际品鉴会上，该公司一款中国自主研发的分体式飞行汽车完成了海外首次有人驾驶的飞行演示，汇天由此也收获了金额超过12亿元的600台飞行汽车的订单。

如何“轻松”地就当上了副总裁？李锐谦虚地表示：“大家一看到现在的高科技企业，就以为是那种2000多人的大公司。其实一开始，公司可能就只有三五个人，除了董事长、总经理，第三个人就是副总裁，你还觉得副总裁有什么了不起吗？”

故事开始于好几年前，李锐“喜欢玩赛车”

“又喜欢开飞机”，那么赛车加飞行器有没有搞头呢？“我有一群志同道合的朋友（其中就包括汇天创始人赵德力），就聚在一起想鼓捣点新鲜玩意。于是你出点钱、我出点钱，大家决定一起把他鼓捣出来。”李锐介绍。

当时大家也没想着创业，就是一起玩一起折腾。真正的转折点出现在这几年，中国无人机、新能源汽车、人工智能崛起，李锐和朋友觉得离一个新时代不远了。于是飞行汽车就真的被“鼓捣”出来了，还在迪拜拿下12亿元大单，“保持热爱，保持真诚，我觉得是能够成功的。”李锐说道。

谈到这笔大单，李锐依旧保持谦虚，“这是团队的力量，不是我一个人能干得成的。”



李锐与汇天创始人赵德力在迪拜合影。受访者 供图



扫码看辣视频
听李锐谈飞行汽车

斜杠“村长” 时间掰成三份花

“未来还能在电视上看到您吗？我指的是娱乐节目，而不是财经节目。”记者半开玩笑地问。李锐给出了肯定的回答，他表示，还会“友情客串”主持一些湖南卫视的节目。事实上，李锐当晚就坐了好几个小时的飞机，远赴西藏录制节目。一下飞机、吃完晚饭，李锐就接受了记者的采访，聊了近1小时。言谈中，李锐能量充沛、平易近人且健谈。

现在，李锐是名副其实的斜杠“村长”，A-KA浙江戈戈美趣文化传播有限公司副总裁/汇天副总裁、合伙人/中国人形机器人公司优必选的高级副总裁/大爱AI人工智能董事长/湖南师范大学文学学院的教授。未来会如何分配精力呢？

“第一个，科技行业的事情我参与得多；第二，公益慈善方面的事我多做；第三个，教育方面做的事情多。”李锐坦言，“未来我可能会有1/3的时间是追寻科技，1/3的时间去做一些公益，1/3的时间去搞教育，这就是我努力的方向。”

年轻人要比“村长”做得更好

在大多数人眼中，李锐还是那个“村长”。在迪拜，他就遇到了当地年轻华人，说是“看着他的节目长大的。”

“主持完《爸爸去哪儿》，我又主持了一档科技节目叫《我是未来》，里面讲的全是未来的东西。”李锐回忆，“当时我脑子就冒出一个念头，科技多好玩，未来充满希望。在《爸爸去哪儿》，我带着孩子们看世界，我是不是能带着孩子们去看未来呢？在大家还不懂的时候，‘村长’先躬身入局了。”

李锐也以自身经历向下一辈发出了鼓励：“你看‘村长’这么老了，然后学习也不咋地，英语也不行，脑子有时候记不住事，连他在科技企业里边都能做出一点点名堂来。那你们年轻漂亮，又这么懂得AI，英语这么好，你们肯定比‘村长’做得更好啊。”

“如果能起到这一点点作用，我此生就算‘功德圆满’了。”李锐说道。

最后，李锐还谈到了如今如火如荼的“湘超”联赛：“我在学校是左后卫，也是湖南明星足球队的队员，当时的队长是熊倪，守门员是汪涵，所以‘湘超’我是经常看的。”

2025年湖南省跑酷冠军赛长沙举行 商春松转型跑酷大神

长沙晚报10月18日讯（全媒体记者 赵紫名 通讯员 李玉良）10月18日，2025年湖南省跑酷冠军赛在长沙市开福区新竹第二小学体育馆举行。赛事以“金秋悦动，酷跑山河”为主题，旨在推广跑酷运动、提升全民健身意识，为爱好者搭建交流展示平台，共吸引湖南省300多名专业运动员与业余爱好者参赛。

本次赛事设专业组与公开组，覆盖全年龄段。专业组按年龄分U7、U9、U12组，各组均有男女项目，含个人竞速、团体竞速和个人障碍追逐赛。团体竞速需3人一组可男女混合，个人障碍追逐赛仅限U9、U12组个人竞速赛前8名选手参加。公开组有个人竞速与亲子竞速赛，个人赛不限报名人数，亲子竞速赛以家庭为单位，由一位家长带领孩子共同完成，

不仅为家庭成员创造了默契协作的互动机会，更让跑酷运动成为连接亲子情感的纽带，吸引众多家庭踊跃参与，助力全民健身理念深入家庭。

现场焦点人物当属湖南张家界籍跑酷世界冠军商春松。她从体操奥运季军转型为跑酷大满贯得主，已获世界杯、世锦赛、世运会等多个冠军，作为赛事特邀嘉宾，她不仅分享了独家技巧，还与参赛选手近距离互动传授训练和比赛经验，其“教科书式落地”动作让现场观众印象深刻。

湖南省街舞运动协会负责人表示，本次赛事既展现了跑酷的魅力，也进一步普及全民健身理念、强化群众体育意识，为青少年提升体能、培养心理韧性提供优质平台，同时还将推动省内跑酷运动规范化发展，为全民健身注入新活力。

“经纬绘色·岩绣共生”艺术展长沙启幕

长沙晚报10月18日讯（全媒体记者 刘攀）18日，一场别开生面的艺术展“经纬绘色·岩绣共生——岩彩与湘绣的对话”在长沙伊飞湘绣举办。展览巧妙地将国家级非物质文化遗产湘绣与当代岩彩艺术并置对话，将艺术的热度转化为支持乡村非遗传承的温暖力量。

现场，以岩彩画为蓝本进行的“绣译”作品吸引了众多市民的目光。该系列创作运用湘绣独特的“鬅毛针”“虚实针”“盘金绣”等针法，将岩彩的矿物颗粒质感、金属箔的光泽以及色彩的微妙渐变，转化为丝线的光泽与肌理，实现了“以针代笔，以石为彩”的艺术转化。

同步展出的岩彩原作与湘绣再创作品，也为观众提供了一场沉浸式的对比体验，充分展现了跨界融合的独特魅力。“站在绣品前，几乎能触摸到岩彩的粗砺与光泽，湘绣竟能把矿石的质感演绎得如此生动，太不可思议了！”一位艺术爱好者感叹。不少家长带着孩子驻足细观，孩子们指着绣面惊呼：“这些闪闪发亮的地方真的好像宝石！”

本次展览将持续至11月18日，展期内公众不仅可免费预约参观，还可参与一系列主题讲座、湘绣/岩彩体验及少儿美育活动。



18日，“经纬绘色·岩绣共生——岩彩与湘绣的对话”在伊飞湘绣（毛珊珊湘绣工作室）举办。长沙晚报全媒体记者刘攀摄



三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/刘芳

目前我国骨质疏松症患者人数约9000万，且出现认知度低、诊断率低、治疗率低的现象，专家提醒：

护骨：25岁起积累骨量，35岁后防流失

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋

10月20日是“世界骨质疏松日”，中国主题为“健康体重 强健健身”。据相关统计，目前我国骨质疏松症患者人数约9000万，其中女性约7000万。同时，绝大多数人对骨质疏松症的认知度低、诊断率低、治疗率低，亟须提高公众对骨质疏松症的防治意识。骨头为何会“变松”？补钙越多越好吗？何时开始护骨？湖南航天医院关节外科主任、主任医师王晖为大家进行了解答。

骨头“变松”背后藏着三个关键原因

“医生，我才52岁，提半袋菜就手腕疼，弯腰擦桌子腰又痛又僵硬，是不是骨头出问题了？”在湖南航天医院骨科门诊，李女士揉着手腕问医生。接诊医生查看她的骨密度报告后说，“您的骨量已处于‘骨量减少’阶段，再发展就是骨质疏松症了，这就是骨头在悄悄‘变松’的信号。”医生再仔细询问得知，李女士退休后每天在家打麻将，三餐爱吃腌菜配粥，偶尔喝杯牛奶还觉得“补钙够了”，夏天怕晒太阳从不户外活动，去年冬天摔过一跤后，就总觉得浑身骨头没力气。

湖南航天医院关节外科主任、主任医师王晖介绍，很多人不知道，骨头“变松”不是突然发生的，背后藏着三个关键原因。

第一是“营养失衡”，李女士常吃的腌菜含盐量高，会加速钙从尿液中流失，每日钙摄入仅450毫克（50岁以上推荐1000至1200毫克），相当于骨骼在“饿肚子”；同时因怕晒太阳缺维生素D，钙的吸收率不足20%，补的钙大多没被

骨骼利用。

第二是“运动缺失”，骨骼需要负重刺激才能维持密度，李女士每天久坐打麻将，手臂、腰部几乎不发力，骨骼用进废退，慢慢失去韧性。

第三是“激素变化”，女性50岁左右进入更年期，雌激素水平下降，而雌激素能保护骨骼、抑制骨吸收，激素减少后，骨量流失速度会加快3至5倍。

王晖表示，想阻止骨头“变松”，科学补钙是前提。饮食上别只盯牛奶，每100克虾皮含钙991毫克，每次吃1小把就行；北豆腐（卤水豆腐）含钙138毫克；深绿色蔬菜如芥蓝，每100克含钙128毫克，焯水后吃，能去除草酸，不影响钙吸收。每天搭配1个蛋黄或20克三文鱼，补充天然维生素D，帮钙“钻进”骨骼。

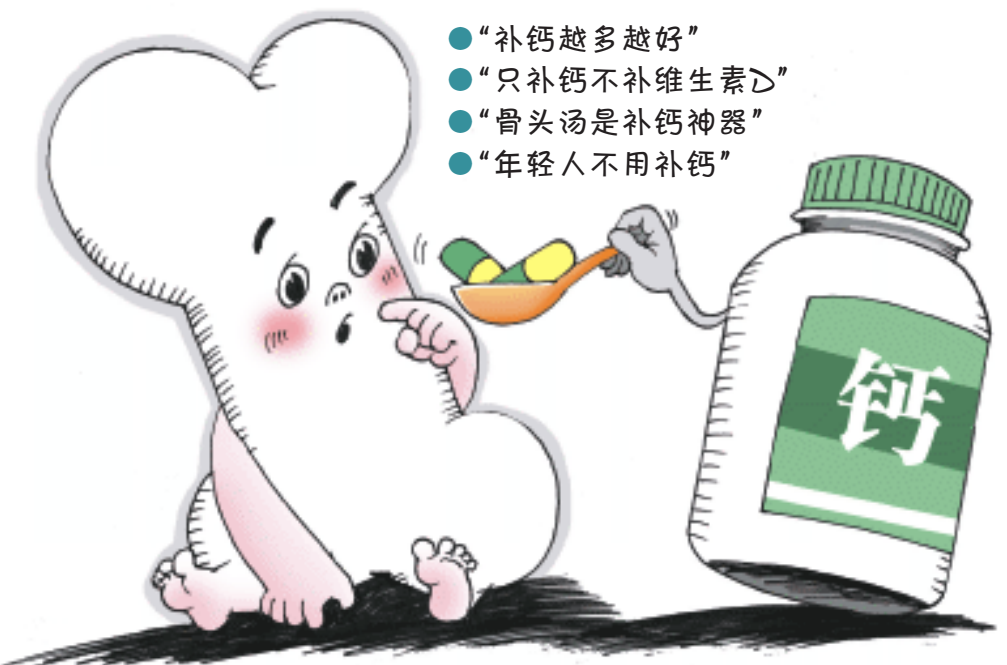
若饮食补充不够，选补钙剂要注意，肠胃好的选碳酸钙，随餐吃吸收好，性价比高；肠胃弱的选柠檬酸钙，空腹也能吃。每日总量别超1200毫克，过量容易引发便秘。

误区二是“只补钙不补维生素D”，维生素D就像“钙的搬运工”，缺了它钙吸收率会从60%骤降到20%，刘女士常年宅家缺日晒，又没有补充维生素D，补的钙大多没被骨骼吸收。

误区三是“骨头汤是补钙神器”，有研究发现，煮1小时的骨头汤钙含量仅为牛奶的1/20，反而满是脂肪，喝多了还会增加体重负担。

误区四是“年轻人不用补钙”，其实，25至35岁是人的骨量积累黄金期，若此时钙摄入不足，日后患骨质疏松症风险会翻倍。

补钙并非越多越好，避免陷入四大误区



漫画/余宁山

50岁以上者，每年定期检查一次骨密度

“你的骨量已低于同龄女性正常水平，再发展下去就是骨质疏松症了。”骨密度检查报告出来后，骨科医生告诉32岁的林女士。林女士是互联网公司的员工，每天坐10小时以上，三餐靠外卖（偏爱奶茶、炸鸡），为赶项目常熬夜到凌晨，偶尔运动也只选“不动的”瑜伽拉伸，最近出现一蹲起膝盖就疼，偶尔还腿抽筋的现象。

“很多人觉得骨质疏松是中老年人的‘专利’，但近年来25至40岁的中青年患者越来越多。”王晖分析，骨骼需要负重运动刺激来维持骨密度，林女士长期久坐、轻度拉伸无法激活骨骼。其次，林女士常喝的高糖奶茶会阻碍钙吸收，高盐炸鸡加速钙流失，而每日钙摄入仅400毫克，成年人每日至少需要800毫克，这使得林女士的钙摄入严重不足。林女士为赶项目常熬夜到凌晨，熬夜会打乱雌激素分泌，雌激素能抑制骨吸收，年轻女性激素水平失衡会直接削弱骨骼“保护罩”。

针对不同年龄段人群，王晖给出分层补钙攻略。首先是饮食优先，25岁至35岁人群可多吃高钙低负担食材，如北豆腐（卤水

豆腐）比牛奶更易吸收，搭配焯水的菠菜（去草酸）、小鱼干，可满足对钙的需求；50岁以上人群可选择低脂高钙奶，避免血脂升高。其次是“补钙巧选”，饮食不足时，年轻人选柠檬酸钙，空腹也能吸收，适合外卖族；中老年人选碳酸钙，随餐吃。

注意，补钙不是孤军奋战，得搭配好帮手。维生素D能让钙吸收率提升3倍，年轻人每天晒15分钟太阳（避开正午）即可合成，老年人可吃蛋黄、三文鱼补充。同时要避开“隐形坑”，比如不要用钙剂代替牛奶，部分饮料钙含量低还含糖，反而伤骨。运动上，年轻人可选择慢跑、爬楼梯，每周3次，每次20分钟；中老年人适合快走、打太极拳，通过适度负重让骨骼更有劲儿。

总之，护骨不分年龄。25岁起就要积累骨量，35岁后做好防骨量流失，50岁以上者每年定期检查一次骨密度。像林女士这样的人群，早期调整生活习惯比后期治疗更有效，只有把吃够钙、晒够太阳、动起来融入日常生活，才能让骨骼在每个年龄段都“扛得住”。

屏幕突然变模糊 小心干眼症找上门

长沙晚报10月18日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 朱芙蓉 裴翌尧）在科技园工作的程序员小陈最近特别烦恼，上班看电脑屏幕时，总是隔一会儿就模糊、看不清，必须使劲眨几下眼才能重新看清。湖南中医药大学第一附属医院眼科主任医师姚小磊提醒，遇到这些症状时，不少人以为只是眼睛有点发干，或者看手机、电脑时间长了，导致视觉疲劳，殊不知，很可能患上干眼症。

做到正确使用眼。严格遵守“20-20-20”原则：每近距离用眼20分钟，向20英尺（约6米）外远眺20秒，并有意地进行“完全眨眼”。其次，遇到室内环境干燥时，可使用加湿器，将环境湿度维持在40%至60%。同时，避免空调风直吹面部。再次，可进行饮食调整，多摄入富含Omega-3脂肪酸的食物（如深海鱼、坚果、亚麻籽），有助于改善泪液质量。

如果已确诊了干眼症，可进行以下针对性治疗：

- 眼部热敷。每日坚持使用40℃至45℃的毛巾，热敷眼部5至10分钟，能有效融化堵塞的睑板腺油脂，改善分泌。
- 人工泪液。它是模仿人体泪液成分的一种眼药水，可以起到滋润眼睛的作用。首选不含防腐剂的类型，并根据“缺水”还是“缺油”选择相应产品。
- 物理治疗。可在医生指导下，进行睑板腺按摩、I-PL强脉冲光等物理治疗。
- 疾病管理。积极治疗并根治结膜炎、角膜炎等原发病；若干眼症为全身性疾病所致，须同步在相应专科进行治疗。

中医认为，干眼多与“阴虚”“血虚”“燥邪”相关，可通过内服茶饮调体质、外按穴位通经络，缓解干眼不适，是干眼防治的重要补充。日常可沏上一杯滋阴明目茶，取枸杞子10至15粒、菊花（杭白菊或胎菊为佳）5至6朵、麦冬10克。用沸水冲泡，闷泡10至15分钟后饮用，可反复冲泡，可滋补肝肾、清肝明目、滋阴润燥。按摩眼周穴位能促进循环、刺激泪液分泌、放松肌肉，清洁双手后操作，每日2至3次，每次5至10分钟，尤其于长时间用眼后操作效果更好。

日常预防干眼症首先要