

# “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？”

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”，AKA浙江弋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？在大家还不太懂的时候，‘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“崩毛针”“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。



责编/徐媛 美编/余宁山 校读/刘芳

## 健康

目前我国骨质疏松症患病人数约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 强骨健身”。据相关统计，目前我国骨质疏松症患病人数约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解答。

## 骨头“变松”背后藏着三个关键原因

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。

## 补钙并非越多越好，避免陷入四大误区

推荐量为800至1000毫克，50岁以上人群增至1000至1200毫克，像刘女士每天摄入超2000毫克钙，不仅可能引发便秘、肾结石风险，还会干扰铁、锌等矿物质吸收。

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个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。

误区一是“补钙越多越好”，成年人每日钙

## 补钙四大误区

- “补钙越多越好”
- “只补钙不补维生素D”
- “骨头汤是补钙神器”
- “年轻人不用补钙”



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“不用动”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“补剂巧选”，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”，比如不要用钙饮料代替牛奶，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，很可能患上了干眼症。

许多人认为眼睛干就是缺水，多滴眼药水就好，但其实超过80%的干眼并非单纯“缺水”，而是睑板腺功能障碍导致“缺油”。盲目大量使用某些眼药水，反而可能冲走眼表油脂层，造成药物性损伤，加重症状。”姚小磊提醒，干眼症若长期不干预，可能导致角膜上皮磨损、视力不可逆地下降，并显著增加眼部感染的风险。

如果已确诊了干眼症，可进行以下针对性治疗：

1. 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。
2. 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。

3. 物理治疗。可在医生指导下，进行睑板腺按摩、IPL强脉冲光等物理治疗。

4. 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）6至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。

某些全身性疾病（如干燥综合征、糖尿病、甲状腺功能异常等），女性更年期的激素变化，或是服用抗组胺药、降压药等，都可能引发或加重干眼。日常预防干眼症首先要做到正确用眼。严格遵守“20-20-20”原则：近距离用眼20分钟，向20英尺（约6米）外远眺20秒，并有意识地进行“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：

1. 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。