

彭丽君与雅礼女篮的体教融合之路

# 跨越 30 年的回响

编者按

竞技体育的历史由冠军写就，人们永远在期待下一位天才巨星。

发掘天才需要大量筛选，摆在体育人面前的难题是：既要提高项目影响力，扩大参与度，充分选才；同时，项目参与者即使没有走上攀登顶峰之路，也能学有所得，为未来人生积累资源；两者并行，才能催熟盛产天才的热土。而这条道路，就是体教融合。

长沙体教融合已实践多年，后备人才输送和校园青训建设齐头并进，成果丰硕。为此，我们特别推出《长沙体育优秀教练员系列报道》，讲述十位奋斗在体教融合一线教练员的精彩人生。

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

1996 年雅礼中学九十周年校庆，美国雅礼协会提出与女篮切磋，时任女篮主教练彭丽君即刻带队回校。在雅礼水泥球场上，面对人高马大能扣篮的老外，雅礼姑娘们敢打敢拼不服输，给美国来访者留下了深刻印象。

2025 年，彭丽君一手带出来的邓雨婷登陆北美 NCAA，创下中国球员在 NCAA—D1 级别比赛中的最高得分纪录，获得超过五十所美国篮球名校的入学邀请。

从美国人考察雅礼，到雅礼人征服美国，对彭丽君来说，这是一声跨越了 30 年的回响。

文化成绩没上来，很难打好校园篮球

1990 年，为解决“学习矛盾”，长沙市体教部门打造融合新模式，彭丽君被派驻雅礼任篮球教练，肩负输送人才与探索新路的使命。

“校园篮球，孩子既要打好球，更要受好教育。”彭丽君秉持“做人第一，学习第二，打球第三”理念，队员正常上课，利用课余训练：“早自习前练投篮，下午少上 1 节课，晚 40 分钟后晚自习。”遇上去外地打比赛，彭丽君会跟学校申请“后援团”，语文、数学、英语老师轮流随队出征，保障队员学业不落下。

这些年来，雅礼女篮赛场上夺冠、赛场边做题的画面，已然成为一道风景。

“成绩没跟上来，很难打好校园篮球。”彭丽君立下规矩：成绩不达标的马上停训。每逢重要考试前，她会给助教王娅洁派活儿——王娅洁是 2007 届雅礼女篮毕业生，就读华中科技大学完成学业后回校任教，当年就是队里有名的学霸。如今由她负责整理打印学习资料，监督队员复习知识点。

在雅礼女篮，学习上你追我赶的氛围十分浓厚。2014 年获得全国唯一一个北大篮球保送名额的李宣说：“文化学习好，篮球也跟着打得好，都是相互促进的。”

“要培养一个优秀的运动员，不仅是在专业技术上，还有自我修养和知识水平的提升，这都需要我们言传身教。”这是彭丽君对雅礼体教融合的理解。

场下，彭丽君常与球员交心，“针对不同的场下，要采取不同的方法”。她最操心的是背井离乡来长沙上学的外地孩子。2008 年，新疆姑娘王雪朦从库尔勒跨越 3700 公里加盟雅礼女篮，后来成为女篮国手的她回忆：“彭老师把我们当成自己的女

孩子懂事了，就是最大的收获

雅礼女篮战绩炫目：2022—2023 赛季拿下耐高全国总决赛冠军，2024 年捧起世界中学生篮球锦标赛冠军奖杯……但彭丽君清楚，这支队伍也曾无数次擦干失利的眼泪，在挫折后重新站起。与职业俱乐部不同，中学球队新老交替频繁，教练刚把学生教到会打球，学生可能就快毕业了。基层教练员不仅要在训练上“霸得蛮”，心态上也要“耐得烦”。

2015 年，雅礼女篮在耐高半决赛遭遇传统强队石家庄二中，长时间比分落后的她们，从第三节开始祭出全场紧逼战术，将比分追到只差一分。比赛最后时刻，雅礼队快攻得分被吹罚走走，最终以一分之差憾负。“我们事后看录像，哪有什么走走”，即便过去十年，彭丽君对这场比赛仍历历

在目中。

“比赛一结束，队员们困在地上哭，觉得委屈。”当晚彭丽君组织球队开会：“一个优秀的运动员，要知道怎么赢，也要学会接受输”，并要求队员各自写总结。队长在总结中写道：“输球不可怕，可怕的是无法站起来”“我们高三队员也许不能再为雅礼拿冠军了，但我们可以让师弟师妹变得更好”。彭丽君感慨：“这就是篮球教给他们的韧性，输球的经历也是你的财富，可能是比奖牌更重要的收获。”

在她看来，体育是通过身体训练给人带来心灵教育，校园篮球从根本上是培养人才，不仅是篮球人才，还让他们通过体教融合变得更好，将来无论从事什么工作，都有好身体、好态度，成为坚强、成熟的人。

## 健康

# 脑出血年轻化，有些习惯真要改

专家提醒：若出现头晕、头痛和肢体麻木、乏力等症状应及时就医

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日，28 岁国家一级运动员、湖南省运会摔跤冠军颜剑波突发脑出血离世，让人痛惜，也引起大众对脑出血的关注。为什么脑出血这种“老年病”越来越年轻化？出现什么症状要警惕？湖南省人民医院神经内科一病区主任、主任医师余翔进行了详细解答。

二三十岁的小伙竟突发脑出血

27 岁的邹先生是一家互联网公司的主管，平时工作节奏快，生活不规律，还有长期熬夜的习惯。前段时间，邹先生感到头晕、乏力，视物模糊，起初他没在意，以为是缺乏睡眠导致，但休息 3 天后症状没有好转，反而出现失语、吞咽困难等，被家人紧急送到医院。头颅 CT 检查提示右侧丘脑出血，因出血量较大进行了外科手术。术后 10 天，其症状明显改善。后经过 5 周的康复训练，邹先生逐渐恢复自理能力，行走正常，复查 CT 提示血肿吸收，无脑积水，达到康复出院的标准。

与邹先生同龄的小王是一名自由职业者，接到“活儿”的时候连续奋战几天甚至几周，经常凌晨二、三时还在忙碌，闲时就睡到中午 12 时。平时，他喜欢吃肥肉，却不爱运动，体重超过 100 公斤。另外，他有高血压病史却从不监测血压，也不服用降压药。近日，小王突发头痛伴有右侧肢体偏瘫，被送至医院急诊时已经昏迷不醒，血压高达 220/130mmHg（毫米汞柱），CT 结果显示左侧基底节区大量脑出血，急诊进行外科手术治疗后才保住性命。

32 岁的戴先生是个小包工头，每天起早贪黑，经常半夜还在应酬。前两年体检的时候，他被检查出高血压，医生叮嘱其按时吃药、生活作息规律，平时多测量血压。起初，戴先生按时吃药，但有几次赶工程时忘吃药了也没怎么样，久而久之，他就把药停了，也没监测血压。前几天深夜，戴先生和朋友喝酒时突然头晕目眩，没多久就意识不清倒下了。入院后，他的血压高达 230/

120mmHg（毫米汞柱），被诊断为高血压性脑出血。

余翔解释，脑出血俗称“脑溢血”，是指在非外伤的情况下，由自身原因引起的脑内血管自发性破裂，血液进入脑组织，形成局部血肿，压迫或破坏周围脑结构，引发神经功能缺损的一种临床急症，具有“发病迅猛、病情变化快、复发率高、高致死率和死亡率”的特点。

大多数的脑出血，是大脑内硬化的小血管破裂引起的，而罪魁祸首 50% 以上是高血压。长期的高血压就像给血管壁持续施加高压水枪般的冲击力，血管为了扛住压力会逐渐变厚、变硬（动脉硬化），这样血管会变得弹性减退且更加脆弱。同时，高血压还会在血管壁上“撞”出微小伤口，日积月累形成一个个小鼓包（微动脉瘤），这些鼓包就像被吹胀的气球，一旦遇到血压突然飙升，就可能“砰”地一声破裂，血液瞬间涌入脑组织形成血肿。此外，长期高血压会加速血管“老化”，通过破坏血管内膜，使血液中的脂肪等物质更容易沉积在破损处，形成“血管锈斑”，这样的血管如同生锈的铁管，又硬又脆，稍有不慎就会崩裂。因此，患有高血压、糖尿病、高脂血症、动脉硬化等基础疾病的人群，发生脑出血的风险更高。

在大众印象中，脑出血往往是中老年人才会得的疾病。但近些年，越来越多的年轻人也开始得这种病。据最新研究报告，过去十年间，40 岁以下脑出血患者占比上升了 15%，甚至 20 岁左右的年轻人也出现脑出血。

通过诊治分析逐年增多的年轻临床病例，余翔表示，年轻的脑出血患者主要有以下几个特点：一是认识不足；二是过度肥胖，常伴随高血压、高血脂、高血糖；三是生活作息极不规律，熬夜、过度劳累等；四是饮食无序，高盐、高脂、高糖饮食，暴饮暴食，长期吸烟，过量饮酒；五是情绪激动，易暴怒；六是缺乏运动锻炼；七是锻炼过度，诸如超长时间超量运动。当然，其他导致年轻人脑出血

的原因也存在，比如颅内动脉瘤、脑血管畸形、烟雾病、血液病等，临床上要注意区别诊断。脑出血发病迅猛，病情变化快，若出现以下症状一定要警惕：剧烈头痛或长期头痛突然加重，尤其头痛伴有恶心呕吐或颈背部疼痛；突发肢体麻木、乏力、口角歪斜；说不出话来，或说话含糊，或听不懂别人说话；视物模糊、眼部胀痛和重影；原因不明的困倦或神志不醒，躁动，尤其伴大小便失禁；突发的头晕、视物旋转，晕倒在地。另外，脑出血后血压明显升高，少数病例出现癫痫发作，严重者迅速转入意识模糊或昏迷。

因此，若出现头晕、头痛、恶心呕吐、肢体麻木、肌力下降、感觉障碍等不适症状，一定要及时就医。

## 预防秋冬季脑出血

定期体检  
健康饮食  
戒烟戒酒  
注意季节变化  
补充水分

劳逸结合  
适度运动  
保持情绪稳定  
预防便秘

漫画/余宁山

为什么脑出血患者越来越年轻化

脑出血秋冬季多发，要做好预防

脑出血在秋冬季多发，这是因为秋冬季温度降低，容易导致血管收缩、血压上升的缘故。如何预防脑出血？余翔提醒，做好以下几点很关键：

**定期体检：**年轻人也应注意体检，有高血压家族史的要经常测量血压。体检若发现“三高”（即血压、血脂、血糖高），要及时干预，避免其进一步发展导致高血压、高脂血症、糖尿病等相关疾病。

**劳逸结合：**合理安排工作和生活，保证足够睡眠，避免过度劳累，养成良好的生活习惯。

**健康饮食：**饮食为清淡为主，少食用油腻、高盐、高糖的食物，少吃动物脂肪或高胆固醇食物如动物内脏、肥肉等，多食用新鲜蔬菜、水果，保持营养均衡。

**适度运动：**每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如慢跑、游泳、骑自行车等。

**戒烟戒酒：**长期吸烟和过量饮酒都会增加脑出血的风险，尽早戒烟、戒酒。

**保持情绪稳定：**情绪波动过大会增大脑出血的可能性，要避免情绪过度波动，学会调整心态，保持平和。

**注意季节变化：**防寒避暑，适当增减衣物，避免血压波动幅度过大而发生意外。

**预防便秘：**大便燥结，排便用力，极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。

**补充水分：**要维持体内充足的水分，使血液稀释，平时要养成多次少量饮水的习惯。

“对于脑出血来说，预防意义要大于治疗。”余翔表示，生活细节上进行调整，不只脑出血发病率会大大降低，其他心脑血管疾病的发病率也会随之降低。

两大法国艺术 IP 为中法文化论坛添彩

长沙晚报 11 月 4 日讯（全媒体记者 宁莎鸥）第七届中法文化论坛在长沙举办期间，11 月 2 日至 3 日，梅溪湖国际文化艺术中心大剧院接连迎来两场顶级艺术演出：经典《卡门》音乐会与法国圣马可童声合唱团专场。

这两场跨越国界的艺术盛宴，不仅是中法文明深度对话的生动实践，更让长沙在全球文化交流版图，成为兼具历史底蕴与国际活力的新坐标。

11 月 2 日晚 19:30，《卡门》音乐会率先登场，以激昂旋律揭开法式艺术的璀璨面纱。这部由法国作曲家乔治·比才 1874 年创作的四幕歌剧，改编自普罗斯佩·梅里美的同名小说，自诞生以来便稳居世界歌剧史巅峰。

比才在《卡门》中开创了“音乐戏剧化”的先河，将音乐作为推动剧情发展的核心动力。全剧以“爱情与毁灭”为主题，通过紧凑的旋律和鲜明的节奏，将人物性格与命运冲突展现得淋漓尽致。如今，《卡门》仍是全球上演率最高的歌剧之一，是法语文化献给世界的艺术瑰宝。

11 月 3 日，曾因电影《放牛班的春天》风靡全球的法国圣马可童声合唱团，携全新专辑《马修最爱的旋律》登陆长沙，用纯净

童声点燃现场。2003 年，《放牛班的春天》导演克里斯托夫·巴拉蒂为寻找贴合影片“治愈感”的合唱团遍寻法国，最终选定圣马可童声合唱团。2004 年影片上映后，不仅斩获奥斯卡最佳外语片提名、最佳电影音乐等国际大奖，合唱团清澈空灵的演唱也征服全球观众，从此开启世界巡演之路。十余年间，他们的足迹遍布西班牙、美国、加拿大、日本等国家，每场演出均座无虚席，续写着“童声传奇”。

两场演出的接连上演，为第七届中法文化论坛注入了鲜活的艺术生命力，更彰显了长沙在中外文明互鉴中的战略价值。作为论坛发起方，欧美同学会与法国展望与创新基金会始终致力于推动中法文化从“相遇”走向“相知”，选择落地长沙，正是源于这座城市兼具历史厚度与时代活力、本土特色与国际视野，为活动开展奠定了深厚根基，营造了开放氛围。

梅溪湖国际文化艺术中心大剧院相关负责人表示，这两场演出是长沙参与全球文化对话的重要契机，希望以艺术为媒，让世界看到长沙作为“媒体艺术之都”的文化魅力，更让中法两国人民在音符的共鸣中，感受人类文明的共通价值。

快乐长沙 韵味星城



圣马可童声合唱团。梅溪湖大剧院 供图

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

七旬老人自行处理“隐形烫伤”加重病情  
老年人秋冬季取暖  
需警惕低温烫伤

长沙晚报 11 月 4 日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 秦绪娟）即将立冬，气温逐步降低，电热毯、暖手宝、热水袋等成为老年人的常用品。湖南航天医院创伤骨科医生提醒，老年人皮肤薄、痛觉弱，低温烫伤如 40℃ 至 60℃ 低热长时间接触易被烫伤，而烫伤后自行不科学的处理，可能加重对健康的损害。

近日，73 岁的张爹爹（化名）不慎被取暖设备烫伤了右腿，老人在家自行涂了烫伤膏。没想到，水泡很快破溃流脓，创面发黑结痂，他疼得整夜睡不着觉，连腿都抬不起来，家属将其紧急送往湖南航天医院。该院创伤骨科副主任医师孙赓接接诊后检查发现，患者烫伤部位覆盖着黑色药物，已出现痂下积脓、下肢明显红肿，感染指标显著升高。更棘手的是，老人患有 3 级高血压（极高危），还伴有低钾血症、低蛋白血症。严重烫伤+感染双重打击，稍有不慎就可能引发败血症，甚至面临截肢风险。

随后，该院创伤骨科团队为患者制定了“先控感染、再修创面”的分阶段治疗方案，先给予强效抗生素抗感染、消肿、换药及营养支持等对症治，稳定患者全身状况。接着，施行右小腿右踝清创+VSD 负压吸引术，彻底清除坏死感染组织。随后，完成右大腿取皮+右

小腿植皮术。手术顺利，移植的皮片存活率、创面愈合均良好。

护理过程中，每天上午 8 时，护士会准时来到老人病床前，小心翼冀助其调整体位和抬腿训练，为老人做腿部按摩，以防血栓形成。考虑到老人牙口差、消化弱，需要补充蛋白质促进创面愈合，医护人员特为其定制“高蛋白软食方案”。同时，对老人进行疼痛管理与心理疏导，助其康复。经过近一个月的系统治疗和精心护理，张爹爹的烫伤创面愈合，感染指标恢复正常，能拄着拐杖缓慢行走了。

该院副主任医师刘宗敬提醒，老人一旦发生烫伤，病情进展快、恢复难度大，建议家属发现后立即将其送医，切勿自行处理，以免延误治疗。同时，冬天取暖要注意以下三点：电热毯选自动断电款，睡前预热 1 小时就关；暖手宝套厚绒套，做到不贴身；取暖器离身体≥30 厘米，别盯着一处烤。

特别提醒的是，要警惕“无痛信号”。重点查老人小腿、腹部、脚踵，若出现红斑、水泡，哪怕老人说不疼，也可能是烫伤，别等症状出现再就医。在家处理时记住以下几点：轻度红肿，用 20℃ 至 25℃ 温水冲 10 分钟，涂医用烫伤膏；起水泡或破溃时，用无菌纱布盖好，1 小时内送医治疗；别涂牙膏、酱油，也别自己挑水泡，避免加重感染。