

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国。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“学训矛盾”，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分钟上晚自习。”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，她会帮助教王婧洁派活儿——王婧洁是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萱说：“文化学习好，篮球也跟着打得好，都是相互促进的。”



彭丽君的临场指挥非常具有激情。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

当教练就得对孩子好

“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，“针对不同的孩子，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

在目。

“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，也要学会接受输赢”，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。

教会孩子学会坚持、专注细节打磨

今年4月女篮国家队集训名单中，彭丽君培养的陈玉婕、邓雨婷、刘贝3人同时入选；2017年至今，雅礼女篮已有20多名队员入选中国女篮各级别青年队。从雅礼女篮走向专业队、大学队、职业队的球员，更是难以计数。

比起“彭教练”，彭丽君更爱被人叫“彭老师”。那些已毕业的孩子，还会叫她“老大”“彭妈”“小彭姐”，事业、生活中遇到问题，常找她倾诉。前段时间，在美国打球的邓雨婷面临留学打球和国家队集训难以平衡的难题，打电话向“老大”求助，彭丽君告诉她：“脚踏实地，不要受外界影响，把自己做好”。

“体育教育的追求，是做影响孩子一生的学校”，彭丽君说，所谓“影响孩子一生”，不只是中学打了几年球，而是教会孩子动脑筋、面对困难、学会坚持和把握细节，教孩子反复打磨和专注。“我带的孩子多，每一批不同类型的孩子，我都会去总结”。体教融合，归根结底是和孩子人生的融合。

结语：

如今，已过花甲之年的“小彭姐”除了指导训练，还坚持每周打两场球。尽管早已过了退休的年龄，她的心态仍如孩子般年轻。“篮球让我永远充满活力”，这份热爱不仅改变了她自己，更点亮了无数孩子的未来。而她和孩子们的故事，还在继续书写……



■ 长沙体育优秀教练员系列报道①

三湘名医在线

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治疗。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/



为什么脑出血患者越来越年轻化

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。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。

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中，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

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赞接待后检查发现，患者烫伤部位覆盖着黑色药物，已出现瘀下积脓、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。

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疗，稳定患者全身状况。接着，施行右小腿踝清创+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。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，小心翼翼地调整体位和抬腿训练，为老人做腿部按摩，以预防血栓形成。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：电热毯选用自动断电款，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、脚踝，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。