

长沙伢子张博恒比满6项，湖南体操男团再获全运亚军

1.933分之憾 意难平但超给力



杨家兴在单杠比赛中。

均为长沙晚报特派全媒体记者 王志伟 摄



长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。

比拼稳定性,湖南队遗憾落败

本届全运会体操男子团体决赛,上届冠亚军江苏队和湖南队依旧是实力最强的两支队伍。在10日举行的团体预赛中,湖南队以329.593分排在首位,江苏队总得分为322.626分,排名第二。

到了决赛,湖南队与江苏队两支队伍分在同组比赛。第一轮自由操比拼中,两队发挥差不多,张博恒有一个出界的扣分,江苏队52.499分比湖南队52.399分,领先了0.1分。到了第二轮的鞍马,江苏队整体表现更为出众,得分为55.365,湖南队四名上场队员正常发挥,得到54.498分。

第三轮吊环比拼,江苏队继

续稳定发挥,而湖南队老将谭迪难度分和表现分都不理想,仅得11.933分,这一轮吊环湖南队落后了1.667分。

第四轮为跳马项目,湖南队小将杨定锴又出现落地失误,队伍总得分为54.832,江苏队则拿到55.464分。四轮结束,湖南队落后了3.166分。最后两轮双杠与单杠,湖南队奋起直追,分别追回0.8和0.533。只可惜前面的差距有点大,最终湖南队落后江苏队1.933分,获得亚军。

长沙伢子张博恒作为队伍的中流砥柱,比满全部6项,个人总得分为84.431,这个成绩比预赛中多了0.1分。

全队尽力了,下一届再冲冠军

连续两届全运会摘银,对于湖南男子体操队来说,是一个苦涩的结果。赛后,张博恒表示:“其实我觉得整场比赛下来的话,可以说是非常激烈,因为比分一直并没有被拉得特别开,然后大家也发挥出了自己应有的水平。”

队中另一位比满六项的杨家兴也认为比赛进行得非常焦灼,也很精彩。“我知道我们的分一直落后,然后我也是强迫自己不去想那个分数,把注意力放在自己身上,专注于比赛中的发挥。”

11月14日晚,张博恒、杨家兴、杨定锴将出战男子个人全能的决赛。



TaiShan

张博恒在鞍马比赛中。

上接1版①——

“两岸关系的谈判协商:从回顾中找解方”座谈会日前在台北举行,与会人士呼吁在坚持“九二共识”基础上增进两岸沟通对话,恢复两岸协商谈判。对此,陈斌华答问表示,“九二共识”是两岸关系发展的政治基础和台海和平稳定的定海神针。正是在“九二共识”的基础上,两岸开启了协商谈判,签署了一系列协议,达成诸多共识,有力增进两岸经济民生福祉,有力维护台海和平稳定。

他指出,国家统一、民族复兴的历史车轮滚滚向前,越早解决台湾问题、实现祖国统一,越有利于台湾发展,越有利于台湾同胞过上更好日子。两岸同胞都是中国人,是血浓于水的一家人,完全有能力有智慧商量好家里事,把中华民族的命运牢牢掌握在中国人自己手中。

近日,台北论坛基金会荣誉董事长苏起呼吁,台湾各政党应共同面对“百年未见的变局”,协力开展两岸对话,这是目前台湾局势雪上加霜下的唯一出路,否则变局即成“残局”。对此,陈斌华表示,两岸统一的历史进程不可阻挡。“台独”是绝路,对抗没出路。唯有推动两岸关系朝着祖国完全统一的方向迈进,才能确保台海持久和平,共创中华民族绵长福祉。

他指出,我们愿意在坚持一个中国原则、反对“台独”的共同政治基础上,与台湾各党派、团体和代表性人士一道,就两岸关系和台湾未来开展广泛深入的民主协商,为台海谋和平,为同胞谋福祉,为民族谋复兴。希望岛内各政党和各界人士认清历史大势、坚守民族大义,与我们一起维护台海和平稳定,携手开创民族复兴、祖国统一的美好新局。

我国第一艘电磁弹射型航空母舰福建舰日前正式入列,引发岛内舆论高度关注。陈斌华表示,从辽宁舰到山东舰、再到福建舰,“三航母时代”的来临,是我国国防和军队建设的重大成就,是人民军队向世界一流军队迈进的坚实步伐,海内外中华儿女无不为此感到骄傲和自豪。人民海军日益强大、劈波深蓝,将更加强有力保卫祖国的万里海疆,捍卫国家主权和领土完整,挫败任何侵犯和分裂中国神圣领土的势力和图谋。

上接1版②——

2025年大学生创业活动周同步启动。接下来,湖南还将举行大学生创业成果(产品)展、“金种子杯”大学生创业大赛进校园宣讲、企业家进校园讲好就业创业故事、校园孵化基地开放周、大学生创业社团联盟首次大会暨论坛、“携笔从戎 强军有我”高校大学生征兵宣传等一系列精彩活动。

当日,大学生创业成果(产品)展示会同步举办。来自湖南各个高校的50个独具特色、充满创新活力的大学生创业项目,涵盖了科技、文化、环保等多个领域,吸引了众多嘉宾观摩和交流。

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/肖应林

总是口干眼干,或是免疫系统“生病”

目前干燥综合征无法根治,建议从“内调”到“外护”全方位预防



总觉得口干眼干,原来是患了干燥综合征

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 郭静秋 郑燕姣

很多人常有口干、眼干的小毛病,尤其到了秋冬换季的时候,浑身都觉得干燥。如果长时间口干、眼干不见好,甚至龋齿增多、形容消瘦,全身都闹起“旱灾”的话,要小心是干燥综合征惹的祸,很可能免疫系统出了问题。近日,记者从长沙各大医院获悉,各医院风湿免疫科接诊的干燥综合征患者有所增加。为什么秋冬换季的时候容易出现口干、眼干?患上干燥综合征怎么办?湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)风湿免疫科主任、副主任医师刘劲松进行了详细解答。

黄女士今年50岁,近两年来,她总觉得嘴巴干干的,没说几句话就要喝口水,嘴里唾液很少。接着,蛀牙也多了起来,去医院口腔科检查后,没查出什么大问题,吃了点药,还换了一口假牙,可是口干的毛病并没有得到解决。后来,她的眼睛也慢慢干涩、少泪,以为是干眼症,滴了些眼药水,效果不是很明显。

最近秋冬换季,黄女士口干、眼干的症状越来越严重。她来到医院,眼科医生初步检查后怀疑黄女士的眼干问题与免疫系统疾病有关,建议她去风湿免疫科看看。带着疑惑的黄女士,挂了风湿免疫科的专家号。

“根据患者口干、眼干,无唾液、无

津液的症状,综合唇黏膜活检以及实验室相关免疫检查,确诊为干燥综合征(SS)。”风湿免疫科医生说,虽然糖尿病、胃病、饮食不节等也可能导致口干,但是口干伴随眼干往往与免疫系统疾病相关。确诊后,黄女士经过系统的中西医对症治疗,口干、眼干等症状慢慢好转,病情逐步得到缓解。

为什么秋冬换季的时候容易口干眼干

刘劲松解释,干燥综合征是一种以泪腺和唾液腺分泌减少为主要特征的慢性炎症性自身免疫病,包括口腔、眼、鼻、硬腭、气管及其分支、消化道等多处黏膜分泌减少。

其中,口干是干燥综合征患者最常见的症状,但这种口干跟日常吃咸了、吃了辣了导致的口干完全不一样。这类患者随时都处于口干的状况,白天要随身带个水杯不时喝水,晚上睡觉也会被干醒,要起床喝几次水才行。严重的时候,因为口干觉得吞不下东西,需一口食物一口水,甚至把固体食物打成流食才吞得下去。

龋齿也是这个病的典型特征之一,具体表现为牙齿变黑,逐渐小片脱落,最终只留残根。这种病症在口腔的表现,有的患者会

从“内调”到“外护”全方位预防

目前,干燥综合征没有根治的方法,主要是通过一系列手段改善患者的相关症状,控制和延缓因免疫反应引起的组织器官损害,防治并发症。

“尽管干燥综合征的病因尚不明确,但一般与基因、饮食、环境、情志等因素密切相关。”刘劲松表示,从中医养生角度而言,主张从“内调”到“外护”的全方位预防。

在饮食方面,要以滋阴润燥为主,温补不燥为辅。多食蒸梨(可加少量川贝)、银耳、百合、麦冬等,沙参麦冬茶、山药粥、黑豆豆浆等也是不错的选择。尽量避免辛辣(辣椒、花椒)、油炸(炸鸡、油条)、过咸、过甜等食物,因为这些食物会进一步耗伤津液,加重口干。

日常生活中,要保持健康的生活习惯。例如早睡养阴,避免悲秋;坚持医嘱,不擅自停药或调整用药;及时增减衣服,注意关节、颈部保暖;少去人群密集处,勤洗手,

出现间歇性、交替性的腮腺肿痛,有的会出现舌痛、舌面干裂等情况以及口腔溃疡等。

患了干燥综合征,患者的眼睛可能有摩擦、砂砾等异物感,出现干涩、疼痛、畏光、红眼、眼疲劳或视力下降、泪少等症状,少数患者会出现泪腺肿大的情况。

干燥综合征表现在皮肤上,可能会出现皮肤干燥、瘙痒,表皮脱落甚至萎缩等症状。有的患者会出现关节肌肉疼痛,甚至累及肺、肝、肾、胰腺、甲状腺等多种器官及神经系统。

“秋冬换季,若不好好预防,干燥综合征的发生率或将更高。”刘劲松介绍,这是因为秋冬换季“燥气当令”,干燥空气进一步耗伤人体津液,导致唾液、泪液分泌减少,口干、眼干加剧。

“中风”五类人群风险高 出现症状需注意救治的黄金90分钟

长沙晚报11月12日
讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 朱芙蓉 裴翌尧)随着气温持续下降,人体血管会发生适应性收缩,不仅会引发心脑血管疾病高发,一种被称为“眼中风”的眼科急症也进入高发期。如何防治“眼中风”?湖南中医药大学第一附属医院眼科主任医师姚小磊提醒,“眼中风”最典型的信号是突发性、无痛性的视力骤降,一旦出现相关症状,需注意救治的黄金90分钟,发病到救治间隔越短,视力挽回希望越大,视网膜缺血缺氧超过90分钟可能造成不可逆损伤,出现症状需立即前往有眼科急诊的医院,切勿等待观望。

为何入冬后“眼中风”高发?主要有以下三个原因:一是血管“热胀冷缩”。入冬后,气温持续走低,寒冷刺激导致全身血管收缩、痉挛,视网膜血管纤细且对温度敏感,更易闭塞;二是血压“过山车”。冬季昼夜温差大,加剧血压波动,瞬间飙升的血压可能冲击血管内壁斑块,使其脱落形成血栓,堵塞眼底细血管;三是血液“变黏稠”。天冷后,饮水量可能减少,体内水分不足导致血液黏稠度增加,流动不畅,血栓形成风险大幅上升。

姚小磊提醒,中老年人群,“三高”患者、心脑血管疾病患者、长期吸烟者、青光眼患者等五类人群在入冬后,尤其需要防范“眼中风”。

首先做到保暖御寒,重点做好头、颈、足保暖,外出佩戴帽子、围巾,避免冷风直袭;配戴护目镜减少寒风对眼部刺激,日常用温水洗脸,避免冷水刺激血管。

严格遵医嘱服药,定期监测血压、血糖、血脂,冬季尤其关注血压波动;“三高”人群建议每年进行一次全面眼底检查。

在饮食上,遵循“秋冬养阴”原则,多食银耳、百合、山药等滋阴食材,搭配黑木耳、山楂等活血化瘀食物;忌口生冷、油腻食物,保证每日充足饮水,戒烟限酒。

运动可选择太极拳、八段锦、散步等缓和运动,时间以午后阳光充足时为佳;避免突然发力、憋气等行为,防止血压骤升。

生活资讯全搜索 为您服务全天候
分类信息
QQ办理 微信办理 星收银(付款)
电话:0731-82205305
Q: Q:800083498
微 信:长沙同城通
刊登资讯不出门 手机平台服务您
公告类:60元/行 资讯类:50元/行 标题限9字以内(占2行) 正文13字/行 套红加收20% 套彩加收30%

商业资讯	公告声明	遗失声明	遗失声明	下列证件声明作废
短号品牌市场营销 商业评估、招聘、广告 长沙智慧控股有限公司	股权转让公告 湖南长沙华阳化工有限责任公司股权(职工股)转让,联系人:龚九胜,电话:13975842978。	茶陵县腰潞镇珍武村村民委员会遗失湖南省村民(社区居民)收据(收据联)2份,票据字轨2023,号码00561807,00561808,声明作废。	长沙市雨花区新湘鄂汽车护理遗失由长沙市雨花区市场监督管理局于2004年6月22日核发的营业执照正、副本,注册号:430113005498,金额:10000.00元,声明作废。	●月山生活超市遗失湖南零贩卖得乐供应链管理有限公司开具的履约保证金收据1份,票据字轨:0007005,金额:10000.00元,声明作废。
遗失声明 长沙市怀化商会遗失在长沙银行德宇支行备案的财务专用章(编码:43010210025435)1枚及银行U盾两个,声明作废。	遗失声明 易敏江遗失三湘南湖大市场汽配城往来结算统一收据(车饰街7号保证金),编号:N0.21007530,金额:15000元,声明作废。	长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。	长沙伢子张博恒比满6项,湖南体操男团再获全运亚军	比拼稳定性,湖南队遗憾落败
长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。	长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。	长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。	长沙晚报11月12日肇庆讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月12日晚,第十五届全运会体操男子团体决赛在肇庆新区体育中心体育馆举行,由张博恒、杨家兴、杨定锴、谭迪、杨程凯、刘洋、廖家磊组成的湖南体操队在六个单项的比拼后,以327.024分获得亚军,这也是湖南体操队连续两届全运会拿到男子团体的亚军。江苏队328.957分实现卫冕,浙江队317.427分拿到第三名。	比拼稳定性,湖南队遗憾落败