

长沙伢子江文豪全运会男子古典式摔跤130公斤级遗憾摘银

“下一届必须把冠军留在湖南”



长沙晚报11月13日清远讯(特派全媒体记者 赵紫名)11月13日下午,在广东清远进行的第十五届全国运动会男子古典式摔跤130公斤级决赛中,由长沙市贺龙体校培养输送的22岁小将江文豪在决赛中负于巴黎奥运会季军、山东名将孟令哲,摘得银牌。

毫厘之间,江文豪遗憾摘银

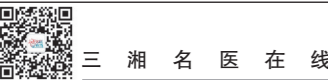
作为近年来湖南冒出的摔跤新星,江文豪在国际、国内大赛上频频有所斩获,在同年龄段属于最强的选手,并且已经入选了国家队。此次来到全运会,江文豪的目标也是对准了金牌。

正式的摔跤比赛共6分钟,上下半场各3分钟。当比赛时间结束时,以上下半场比赛分值相加得出总分高低来判断比赛胜负。

从1/8决赛开始,江文豪展现出雄厚的实力,一路大比分击败对手杀进决赛。决赛的对手是去年奥运会该级别的季军,来自山东的名将孟令哲,同时也是江文豪在国家队的师兄,上一个奥运周期,江文豪就曾担任孟令哲的陪练。

两人知根知底,整场比赛都拼得非常激烈,但又基本没有给对方进攻得分的机会。上半场,江文豪被判消极,孟令哲先得一分。到了下半场,孟令哲又被判消极,江文豪将比分追平。最终6分钟比赛结束后,两人1比1打平。

根据比赛规则,在平分的情况下,两人均是消极被扣分,那先被判消极的选手输掉比赛。这样,在一场非常接近的比赛中,孟令哲获得冠军,江文豪遗憾获得亚军。



三湘名医在线



江文豪(左一)在赛后颁奖仪式上合影。

“下一届必须把冠军留在家乡”

江文豪2003年出生,2016年被冷国强教练招进贺龙体校学习摔跤。冷教练回忆,江文豪不仅肯吃苦,还肯动脑子。“他刚进来,就敢和比他大的队员比,比输了不服气,一边练得更刻苦,一边动脑子想怎么赢。”

正是因为有这样的气势和决心,江文豪在贺龙体校练了两年就进入了省队。此后,江文豪继续自己前进的步伐,2021年在全运会上获得了第五名,2023年首届学青会夺冠,2025年世锦赛获得第五名。这位土生土长的长沙伢子,一直在努力提升,用他自己的话讲:“刚开始练摔跤的时候,奥运冠军就是我的目标。”

第二次全运会之旅虽然没有夺金,但江文豪还是肯定了自己的表现:“整体打得还不错,可惜的是没有

拿到这块金牌,但是我也拼尽了全力,没留遗憾吧。”

与师兄的对决,江文豪抱着学习的心态上场:“比赛中还是很拼,不能因为他是师兄就不用全力,长江后浪推前浪嘛。”

对于三年后的洛杉矶奥运会,江文豪表示自己要不断提高,才能去追逐那枚梦想中的金牌:“我还有很多需要改进的地方,要做好很多细节,接下来会在国家队继续努力,进行系统性的训练。”

下一届全运会将在湖南举行,江文豪也透露了自己的目标:“必须把这块金牌拿回来,留在家乡!”



扫码看辣视频
回顾比赛精彩时刻



江文豪(蓝衣)在比赛中。均为长沙晚报特派全媒体记者 王志伟 摄

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

目前我国胃癌患者约占全球40%,年轻患者比例上升,90后胃癌病例增多

胃癌一发现就是中晚期? 上腹隐痛及饱胀感要重视

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然
通讯员 刘洁琼

近日,记者从“湘雅·长沙国际消化代谢病论坛”上获悉,目前胃癌是全球高发的恶性肿瘤之一,我国胃癌患者约占全球40%,胃癌死亡人数占全球50%,胃癌死亡率位列所有癌症前三位,且年轻患者比例上升,90后胃癌病例增多。长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)血液肿瘤科主任、主任医师刘冀衡表示,早期筛查如胃镜检查对提高治愈率至关重要。

90后胃癌患者明显增多

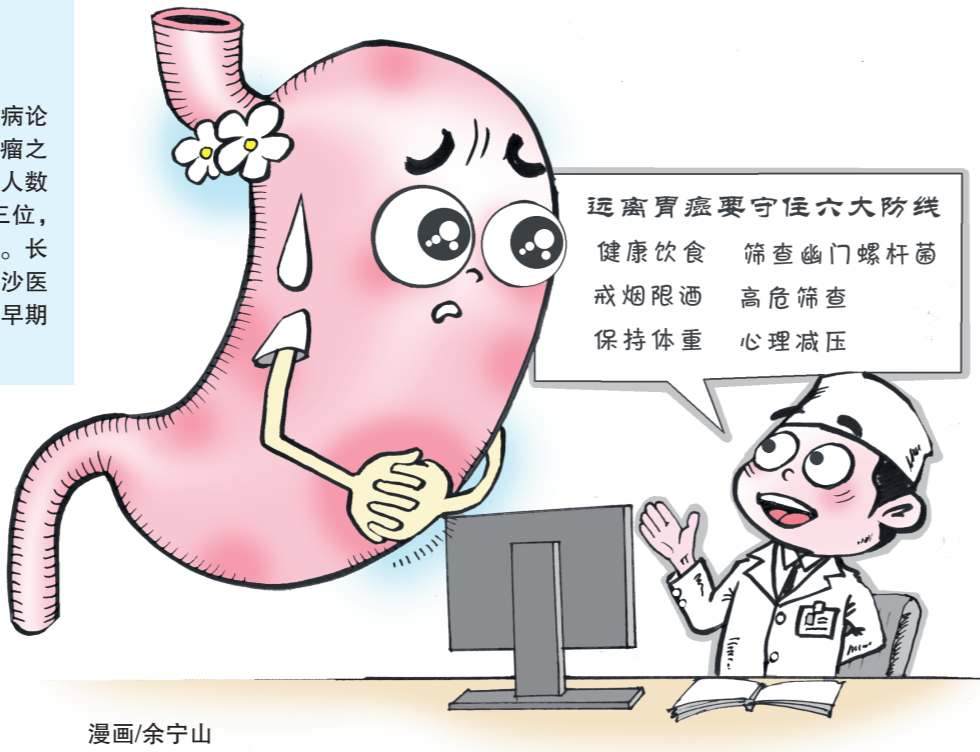
刘冀衡介绍了门诊最近接诊的几个病例。

33岁的刘女士,近半年时常感觉上腹间断性隐痛,食欲有所减退,伴有反酸和暖气,起初她以为是胃炎,就没在意。最近3个月,这些症状反复出现,且体重急剧下降。在家人劝说下,刘女士到长沙市第一医院血液肿瘤科就诊。检查后,她被诊断为胃印戒细胞癌,并胃周淋巴结、腹膜转移,分期已为IV期。因病情发现较晚,经过多学科(MDT)专家团队会诊后,刘女士接受了术前化疗联合免疫治疗,目前病情逐步稳定。

35岁的钱先生,近1个月以来感到头晕、乏力不适,在当地医院检查发现全血细胞减少,以为是血液病,于是到长沙市第一医院血液肿瘤科就诊。完善骨髓检查发现有癌细胞,然而增强CT、PET—CT检查都没发现原发灶,进一步做胃肠镜检查发现胃部病变,病检证实为胃癌。

“幸好及时做了检查,然后手术,不然后果不堪设想。”28岁的张先生在单位体检时,自行加做胃镜检查,及时发现了胃癌。张先生介绍,之前感到食欲减退、乏力等不适,到医院检查发现有轻度贫血,但肿瘤标志物筛查发现CEA偏高,进一步做CT检查发现胃壁增厚,经胃镜检查确诊为胃癌。根治性手术后,目前恢复良好。

刘冀衡解释,胃癌是由胃黏膜上皮和腺上皮发生的恶性肿瘤,其发病率和死亡率均占我国恶性肿瘤的前三位,多发年龄为40至60岁,男性多于女性。近年来,年轻患者比例上升,90后胃癌病例增多。



漫画/余宁山

胃癌一发现多是中晚期,由多种因素造成

刘冀衡介绍,胃癌早期症状隐匿而不典型,80%在首次确诊时就已是进展期(中晚期),这种情况由多种因素造成。

一是胃癌“狡猾”的特性,早期症状隐匿,且无特异性,可能出现的症状有上腹不适、饱胀感、暖气、恶心、轻度反酸等,与普通的胃炎、胃溃疡、消化不良等症相似,极易被忽视。上腹部不适或隐痛,如饭后或空腹时上腹部隐隐作痛、胀闷,类似胃炎或溃疡的症状。消化不良,反复出现饱胀感、暖气、反酸,或食欲减退,尤其是厌油腻食物等。恶心或呕吐,若肿瘤靠近幽门,可能引发呕吐。贫血,部分患者因肿瘤溃瘍慢性失血,或胃黏膜对造血原料吸收障碍导致贫血。体重下降,无明显原因的体重减轻。大便异常,解黑便或大便潜血阳性,可能提示胃部微量出血,需要重视。

二是大多数人对胃癌早期症状不重视,认为是“老胃病”,自行服用胃药可缓

解,而很多药物如抑酸药确实能暂时缓解症状,但反而掩盖了病情,造成“好转”假象,让人放松警惕,以为“忍一忍就过去了”,不愿意去医院做检查。加上对胃镜检查的恐惧感,习惯拖延检查。

三是常规体检较少包含胃镜检查,公众对胃癌筛查认知度低。幽门螺杆菌检测、血清胃蛋白酶原检查等,针对性筛查普及率不足,高危人群主动筛查率更低。

四是忽视高危因素,长期吸烟饮酒、高盐饮食、腌制食品摄入等危险因素持续存在。慢性萎缩性胃炎、胃息肉等癌前病变未规范随访,有胃癌家族史者未定期进行胃镜监测。

五是医疗资源不均,基层医疗机构胃镜设备配置不足,筛查能力有限。部分患者出现症状后,首选药物治疗而非胃镜检查。偏远地区就医不便,诊断延迟现象突出。

八成胃癌与幽门螺杆菌有关

刘冀衡介绍,在胃癌确诊病例中,80%的胃癌与幽门螺杆菌有关,且幽门螺杆菌在人群中可相互传播,根除幽门螺杆菌可以从源头上预防患胃癌的风险。

平时的一些常见病,如消化不良的症状、消化性溃疡、慢性萎缩性胃炎等,也与细菌密切相关。据相关统计数据,长期被幽门螺杆菌感染的人,胃癌发病率是正常人群的6倍。

目前,我国近一半的人群感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是通过“口—口”途径传播,是典型的“病从口入”。人们在日常饮食中,同桌吃饭、不采取分餐制、不使用公筷等,均有可能相互传染。感染幽门螺杆菌的患者,如

果不及时根治,会增加患胃癌的风险。

此外,一些地区的饮食习惯也是导致胃癌的因素之一。如食物中亚硝基类化合物可诱发胃癌,长期吃高盐、腌制食品如咸鱼、泡菜、烟熏烧烤食物等,均可导致胃癌。

在诊断上,胃镜检查是胃癌早期诊断的“金标准”,可直接观察病变并取组织活检,进行病理分析,提高早期癌检出率。增强CT或PET—CT检查,主要用于判断胃癌的病灶大小、位置及是否转移,用于评估肿瘤分期及转移情况。血液检查如肿瘤标志物检查,可作为一个参考指标,用于随访或观察治疗效果。

远离胃癌要守住六大防线

刘冀衡介绍,胃癌的治疗一般包括手术治疗、化学治疗、放射治疗,还有靶向治疗及免疫治疗等。

预防重于治疗,远离胃癌要守住六大防线:

健康饮食。少吃腌制、熏烤和高盐的食物;多吃新鲜蔬菜和水果,补充足够的纤维素,选择清淡、易消化的食物,保持营养均衡,有助于胃的健康。

筛查幽门螺杆菌。建议定期到医院检测,若检测出被感染,需及时进行治疗,能有效降低患胃癌的风险。

戒烟限酒。吸烟和酗酒都被认为是胃癌的危险因素,减少或戒掉这些不良习惯,对保护胃健康至关重要。

高危筛查。年龄>40

岁、长期幽门螺杆菌感染、慢性萎缩性胃炎、胃癌家族史、胃癌高发地区人群、高危因素如吸烟、重度饮酒、高盐、腌制饮食等,建议1~2年进行胃镜检查。

保持体重。超重或肥胖会增加多种癌症的风险,可以通过合理的饮食搭配和适度的运动保持体重,增强身体的免疫力。

心理减压。长期的压力和焦虑可能会对消化系统产生负面影响,进而影响胃的健康。保持积极的心态,适时运动、减轻压力,间接保护胃部健康。刘冀衡提醒,胃癌虽凶险,但可防可治,早期发现、胃镜筛查、根除感染原、健康饮食、良好心态是关键。

长沙非遗进校园招募志愿者,11月20日开训,3门特色课程免费学
让长沙非遗在校园绽放新光

长沙晚报11月13日讯(全媒体记者 郑湘平 通讯员 杨照 杨翠)长沙市非物质文化遗产保护中心近日启动“非遗提灯人”选培计划,面向全市公开招募非遗进校园传承志愿者。通过系统化培训与实践考核者,将被认定为“非遗提灯人”,助力长沙非遗在中小学校的跨学科传承与美育培育。

此次“非遗提灯人”选培计划,是“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园系列活动的重要组成部分。该系列活动依托长沙丰富的非遗资源,将传统戏曲与传统美术、音乐、技艺等内容相融合,旨在让传统艺术及其审美理想更好地融入当代青少年生活。而“非遗提灯人”作为校园传承的核心力量,将为长沙非遗持续深入校园奠定坚实稳定的师资队伍基础。

据了解,本次招募面向广泛群体,无论是致力于用传统文化丰富课堂的教师、擅长以新颖方式解读文化的文艺创作者,还是活动策划者、手工艺爱好者及高校学生,只要热爱传统文化、关注非遗传承,均有报名资格。招募方特别提出,持有非遗代表性传承人身份认定、教师资格证、社工证,或具备文化场馆、艺术培训等相关工作经验者将被优先考虑;同时要求参与者能按要求完成系统化培训与非遗公益授课实践,并愿意学习现代非遗教学方法。

首期培训聚焦三大长沙特色非遗:长沙弹词、长沙皮影戏、面人(长沙面塑)。报

名者可任选1至3门课程参与,培训时间集中在2025年11月20日至22日,每日开展一项课程培训,地点均设在长沙非物质文化遗产馆。其中,长沙面塑课程由区级代表性传承人彭凤玲授课,长沙弹词课程邀请到省级代表性传承人王志敏主讲,长沙皮影戏课程则由市级代表性传承人何怀玉亲授。

培训课程还针对性设置小学生授课技巧拆解、说课示范、分组展示等环节,确保“非遗提灯人”具备独立开展校园教学的能力。完成全部培训后,参与者需完成3次非遗公益授课,通过试讲考核者方可获得“非遗提灯人”认证。

“非遗提灯人”培训为公益性质,全程不收取任何费用。报名截止时间为2025年11月16日17:00,有意者可通过扫码进入“非遗提灯人”培训报名通道。活动由中共长沙市委宣传部、长沙市委文明办、长沙市教育局、长沙市文化旅游广电局主办,长沙市少年宫、长沙市非物质文化遗产保护中心(长沙非物质文化遗产馆)、长沙市湘剧保护传承中心、长沙市花鼓戏保护传承中心承办。

从一项技艺的校园教学,到一个校园的文化氛围营造,再到一座城市的非遗薪火相传,长沙非遗的校园传承之旅已正式启程。期待更多热爱传统文化的市民加入“非遗提灯人”队伍,共同为青少年播下文化自信的种子。

“非遗提灯人”培训报名通道

牙周炎治疗就是洗牙?

牙周炎治疗是一个系统过程
洗牙是其中的基础步骤

长沙晚报11月13日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 张毅能 岳金宝)很多人认为,治疗牙周炎就是洗洗牙,只要洗干净牙齿,牙周炎就会好。实际上,这种观点是片面的。11月13日,长沙市第四医院口腔科主任、主任医师李玉峰带大家深入了解牙周炎的治疗。

牙周炎是一种常见的口腔疾病,它是由牙菌斑生物膜引起的牙周组织的慢性感染性疾病。简单来说,牙菌斑就是牙齿表面的一层细菌薄膜,如果不及早清除,它就会逐渐堆积,进而钙化形成牙结石。牙结石会刺激牙龈,导致牙龈发炎、红肿、出血,久而久之,还会引起牙槽骨吸收、牙齿松动甚至脱落。

一般情况下,医生会建议牙周炎患者先洗牙。洗牙,专业术语为“洁治”,它主要是通过超声波洁治器等工具,清除牙齿表面和牙龈以上的牙结石、菌斑和色素。洗牙可以有效地去除牙齿表面的脏东西,改善牙龈的炎症,减轻牙龈出血等症状。

为什么牙周炎治疗不只是洗牙?李玉峰解释,洗牙是牙周炎治疗的重要环节,但它不能代替所有的治疗。当牙周炎发展到一定程度,牙龈以下的牙根表面也会有大量的牙结石和菌斑,这些仅靠洗牙是无

法彻底清除的。这时候,就需要进行龈下刮治和根面平整术。龈下刮治是用更精细的器械,深入牙龈以下,清除牙根表面的牙结石和病态组织,使牙根表面变得光滑,从而促进牙龈组织的愈合。

对于一些病情严重的牙周炎患者,可能还需要进行牙周手术。当牙龈增生明显,或者牙槽骨炎性吸收严重,通过洗牙和刮治无法达到理想的治疗效果时,就需要通过手术切除增生的牙龈组织、修整和重建牙槽骨。此外,药物治疗在牙周炎的治疗中也能起到一定的辅助作用,特别是在急性期炎症时,使用抗生素等药物可以帮助控制感染。

牙周炎治疗后的维护也很重要,患者日常要坚持正确刷牙、使用牙线等,保持口腔清洁,减少牙菌斑的形成。同时,要定期到医院进行复查,让医生及时了解牙周组织的恢复情况,发现问题及时处理。

李玉峰提醒,牙周炎的治疗是一个系统的过程,洗牙只是其中的一个基础步骤。如果发现自己有牙龈出血、红肿、牙齿松动等牙周炎的症状,要及时到正规的口腔医院或诊所就诊,接受专业的治疗,有效地控制牙周炎的发展,保护好我们的牙齿和口腔健康。