

刘英姿第八次登上全运赛场,女儿王子嫣跟随母亲的步伐首次征战全运

冠军妈妈和天才少女的全运同框



●长沙晚报特派全媒体记者 赵紫名

四年前的陕西,刘英姿拿到个人第二枚全运会金牌,不久后,15岁的女儿王子嫣从田径场转到射击场,像母亲一样举起枪,开始了飞碟训练。四年后的广州,刘英姿第八次登上全运会的舞台,王子嫣则与母亲站到了同一射击场上比赛,可惜的是,两人都未能晋级决赛。在19日上午进行的全运会女子飞碟多向资格赛中,王子嫣以112中排名第8,刘英姿111中排名第11,距离前六的晋级线分别只差1中和2中。

“以前就是觉得妈妈拿冠军好厉害、好容易,直到自己练了射击之后,才知道拿一个冠军多不容易!”跟随母亲的脚步从事射击并首次征战全运会,王子嫣赛后如此说到,“这一次没进决赛有点可惜,其实只差一点点。希望妈妈明天加油,把混团冠军拿回来!”

←王子嫣在比赛中。
→刘英姿在比赛中。
均为长沙晚报特派全媒体记者 王伟伟 摄



扫码看辣视频
刘英姿母女
同登全运会赛场



“一开始并不喜欢飞碟”

1971年出生在长沙的刘英姿,从贺龙体校培养,18岁进入省射击队,到现在依旧坚持在赛场。这么多年的职业生涯,刘英姿拿过世锦赛冠军、全运会冠军,参加过两届奥运会,是名副其实的射击传奇。

女儿王子嫣2006年出生在长沙,由于母亲的职业身份,王子嫣很小就接触到了飞碟,“小的时候偶尔会看妈妈训练,但是不喜欢看她训练。”回忆起以前的时光,王子嫣说自己一开始不太喜欢这个项目。

王子嫣介绍,自己一开始练的是田径,但感觉自己练得也不是特别好。在15岁的年纪,王子嫣做出了改变,“妈妈打完陕西全运会之后,有第一次大集训嘛。然后

就让我去试一试,结果发现(自己在)射击(方面)好像比田径更有天赋,然后也就坚持下来了,到今年正好4年。”

练习了两年多后,王子嫣在2024年迎来爆发,先是在全国青少年射击锦标赛上获得铜牌,并以资格赛116中的成绩获得“运动健将”称号。年底,王子嫣入选国家队冬训名单。到了今年6月的亚洲杯飞碟比赛上,王子嫣又获得冠军。

说起自己与妈妈的不同,王子嫣笑着说:“身高不一样?我们打法也不一样嘛。”但王子嫣转头又说,“射击天赋肯定有遗传,然后我性格跟我妈很像,比赛中就是很敢打。”

首登全运会赛场,王子嫣发挥较为稳定,最终取得112中的成绩,获得全国第8名,“这个比赛是四年一届,所以自己还是比较重视,毕竟跟打其他比赛还是会不一样。整体来看就是正常发挥,自己还是比较满意吧。稍微有一点点遗憾(的就是),多1中就有机会进决赛了。”

对于与母亲同场竞技,王子嫣笑着说:“没什么特别的感觉,已经在全国比赛中同场打过多次了。”

女儿“有一点点遗憾”,而妈妈刘英姿其实也有进决赛、争取冠军的机会。在11月18日进行的前三局资格赛中,刘英姿69中排名第3。但在19日第4局比赛中,她只打出19中的成绩,虽然第5局打出23中,但已经不够晋级。

“要达到妈妈的高度不容易”

在54岁的年纪,刘英姿还能站在全国最高水平赛场上打出这样的成绩,已经实属不易。有了自身训练和比赛经历的王子嫣,对于妈妈刘英姿多年来的坚持,她感受得更深刻了,“妈妈以前拿了很多冠军,就觉得拿冠军很简单,直到自己练了之后,才知道拿一个冠军多不容易”。

当被问到如何才能达到妈妈的那个高度,王子嫣认真地说:“哇,那就得好好训练,就是天天要好好训练。她那个成就不是谁都能打出来的,她是少数的成功者。”

20日,刘英姿还将参加飞碟多向混合团体争夺,已经完成比赛任务的王子嫣也为妈妈送上祝福:“祝妈妈明天混团加油,争金夺……啊不,就是争金,不夺银就争金。”

健康

前几天气温骤降,医院接诊的心脑血管病患增多

闲暇多做“小动作”,远离心脑血管病

●长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

11月17日晚,长沙气温骤降,一夜入冬。“每年立冬后,心梗、脑中风等心脑血管急症进入高发期。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)心病科(心血管内科)主任、主任医师熊向晖表示,进入冬季,医院门急诊部心脑血管病患者有所增加。他提醒,平时有心脑血管疾病的患者、老年人群、生活方式不健康等人群,一旦出现相关症状要迅速就医。平时生活中可掌握些“小动作”,预防心脑血管疾病的发生。



漫画/余宁山

冬季心脑血管疾病增多
源于一个“冷”

11月19日上班前,开福区54岁的汤先生(化名)突然出现胸闷胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗淋漓、不明原因的恶心呕吐等症状,他以为得了“重感冒”,于是向单位告假,紧急赶往医院。汤先生告诉医生,除上述症状外,这两天还出现左肩部疼痛,怀疑是受凉引起。医生询问其病史,同时经过相关检查,最终诊断汤先生为心源性猝死的前兆。幸亏就医及时,汤先生目前病情稳定。

熊向晖介绍,中国慢性病前瞻性研究项目最近公布一组数据,我国冬季心脑血管疾病患者死亡人数比夏天高41%。最新发表在《美国医学杂志》的心血管子刊上的一篇研究文章表明,天气因素可作为独立风险因素,影响心肌梗死的发生率。

冬季心脑血管事件增加,源于一个“冷”。

心脑血管遇冷,容易收缩,痉挛,导致供血不足,可诱发心肌梗死或脑梗死。另外,冬季早晚温差大,室内外温度变化易造成血压波动,加速动脉硬化,引发心脑血管疾病,老年人尤为明显。

比如冠心病,人体的心血管系统对外界温度的变化很敏感,寒冷会刺激冠状动脉,致其痉挛收缩,若冠状动脉有严重狭窄的情况,并发生心肌梗死的可能性增大;心绞痛,冬天气温下降,交感神经兴奋,心率增快,增加心肌耗氧量,可诱发心绞痛;心肌缺血,寒冷会令人体的外周血管收缩,使血压上升,心脏负荷增大,增加心肌缺血、心肌梗死的发生率。

中医认为,寒为冬季之主气,寒为阴邪,易伤人体阳气。血液的运行,依赖于阳气的温煦,血得通则行,得寒则凝。寒性凝滞,使气血凝结,不通则痛。另一方面,寒性收引,造成心脉痹阻,也易致心脑血管疾病发生。

“心脑血管疾病发作时,有一些蛛丝马迹的。”熊向晖表示。

如血压异常波动,头痛、头晕。心脏相关征兆,如胸闷、胸痛(心绞痛)、心悸等症状。脑部相关征兆,可能有一侧肢体麻木无力、言语不清、视物模糊等现象。一旦出现血压剧烈波动、头痛头晕或其他疑似心脑血管疾病症状,应立即就医。像心源性猝死的

熊向晖表示,对于高血压和心脑血管疾病患者来说,冬季注意保暖很关键。出门前要多穿几件衣服,尽量减少寒冷刺激,减少心脑血管疾病的患病风险。

心脏不好的人群,冬季不要用冷水洗脸,避免人体受到冷水刺激而诱发心绞痛。洗衣、炒菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水洗。

适当锻炼,对于心脑血管疾病患者来说非常有益,但不建议太早。研究发现,清晨发生心脑血管事件的危险较平时高40%,晨

心脑血管疾病的主要病因是高血压、高血脂症,平时饮食要清淡,减少脂肪摄入。熊向晖建议,饮食尽量做到“两多两少”,并戒烟限酒。

多摄入“膳食纤维”,有降低血清胆固醇浓度的作用,膳食纤维含量丰富的食物,主要有粗杂粮、豆类、海带、蔬菜、水果等;平时可多吃具有降脂功能的食品,如洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等,还可多吃“豆制品”,大豆富含多种人体所必需的磷脂,可预防心脑血管疾病的发生。

少食“盐”,食盐过多易引起血压升高,普通人群食盐摄入量不超过5克;50岁以上人群、高血压病、糖尿病、慢性肾病患者,食盐摄入量应在4克以下;平时少吃咸菜、酱菜等高盐分食物,少吃“富含脂肪和胆固

发现蛛丝马迹、了解高危人群很有必要

前兆,可能出现胸闷胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗淋漓、不明原因的恶心呕吐等现象,还有可能出现不明原因的腹痛、牙痛、左肩部疼痛等。

预防心脑血管疾病,了解高危人群很有必要。如心脑血管疾病患者,尤其是有高血压、高血脂症等基础疾病者,寒冷刺激和血压波动更易致病情加重或复发。老年人群,因其对温度变化和血压波动的调节能力更差,反应更明显。潜在高风险行为等人群,血压控制不佳者、血压易波动者,风险增高。生活方式不健康者,如高盐、高脂饮食,吸烟、酗酒等,都是心脑血管疾病的病因或高风险因素。

做好三件不起眼的事,排除健康隐患

练宜在上午10时后或下午进行,强度要量力而行。

冬季血压容易升高,要重视定期监测血压、血脂和血糖值。这三方面是心脏病发作的高危因素,如果高于正常范围,需在专科医生指导下调控指标。高血压患者,要定期服用降压药,避免血压波动、增加心肌耗氧量,导致心绞痛的发生。

此外,做好三件不起眼的事情,可避免健康隐患:排便时不要太用力;要吃早餐,但别吃太饱;情绪不宜波动太大。

饮食注意两多两少,闲暇做做“小动作”

醇的食物”,脂肪摄入每日不超过30克或占总热量的15%以下,胆固醇摄入量应控制在200毫克至300毫克。

闲暇时,可做做“小动作”,如“张闭嘴”运动,最大限度地将嘴巴张开,伴着深吸一口气,闭口时将气呼出,如此连续做30次。张大嘴巴与闭合嘴巴,通过面部的神经反射刺激大脑,可改善脑部的血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防中风的发生。

“勤泡脚”,脚踝分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,既是脚部血液流动的重要关口,又是联系人体足部和身体的交通枢纽。柔软而有弹性的脚踝,有助于静脉血液回心;相反,如果脚踝老化僵硬,易致血液回流不畅,加重心脏负担。

岳麓书会圆桌论坛聚焦典籍外译新路径

以典籍为舟,渡文明于四海

长沙晚报11月19日讯(全媒体记者 宁莎鸥)文明因交流而多彩,文明因互鉴而丰富。11月19日上午,湖南文学周暨第四届岳麓书会的重磅活动之一——“中华典籍的世界对话:翻译·传播·共生”圆桌论坛在湖南国际会展中心举行。本次论坛以典籍为桥,以交流为媒,聚焦“数字时代中华优秀传统文化外译传播的路径”这一主题,通过深度分享与思想碰撞,引导专家学者、出版人、读者及各界人士主动参与跨文化交流。

作为此次活动的主办方,中南出版传媒集团始终以“传承中华文脉、推动文明互鉴”为己任,在推动中华典籍“走出去”的道路上深耕不辍,自“十四五”以来共实现版权输出2800余项,产品覆盖美国、加拿大、墨西哥、俄罗斯、日本等近百个国家和地区,涵盖49个语种。集团旗下湖南人民出版社版权输出成果丰硕,连续3年入选“中国图书海外馆藏影响力出版100强”。

与会专家围绕如何做好中华典籍翻译与研究、数智时代中华典籍传播变革、诸子典籍英译传播与研究、中国文化对阿拉伯世界的传播现状等议题作了指导性发言。

文物交流会本周五启幕
32家国有文物商店齐聚长沙

长沙晚报11月19日讯(全媒体记者 王佳怡)初冬的长沙将迎来文化收藏界的盛会。第34届文物交流会定于11月21日至23日在湖南大麓珍宝古玩城举办,同期还将推出湖南大麓2025秋季文物艺术品拍卖会。本次活动集结32家全国知名国有文物商店,以地摊文物交流、文物商店专场、酒店文物交流、湖南大麓拍卖四大活动联动,为广大收藏爱好者呈现一场文化盛宴。

作为全国最大的古玩集市之一,本次交流会的地摊市场将设置2000余个摊位,在韭菜园文化街开展。摊位商品涵盖传统古玩、特色文玩等丰富品类,从寻常玩家的收藏小品到暗藏惊喜的民间珍品应有尽有。藏友们可在此尽情体验“寻宝”乐趣,在琳琅满目的商品中发掘心仪藏品。此外,本次活动还将开放潇湘华天大酒店、小天鹅大酒店和城市便捷酒店共计800多间房间作为交流场地。

同期举办的湖南大麓2025秋季文物艺术品拍卖会,将于11月22日13时在潇湘华天大酒店五楼湖南厅正式开拍,预展时间为11月20日至21日。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/欧艳

爬几层楼就气喘? 小心慢阻肺

冬季是慢阻肺急性发作高危季节,出现呼吸困难、咳嗽加剧等症状及时就医

长沙晚报11月19日

讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 龚楚乔 李聪玲)

“才爬两层楼就喘得不行,肯定是年纪大了体力差。”“平时不爱运动,稍微动一动气短很正常。”11月19日是“世界慢阻肺日”,湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)职业性肺病三科主任医师张晓华提醒,这种看似普通的“气短”,很可能是慢性阻塞性肺疾病发出的早期信号,别轻易忽视。

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺”,是一种以持续性气流受限为特征的进行性肺部疾病。“气温骤降会削弱呼吸道免疫力,刺激气道痉挛,分泌物增多,易诱发急性加重。”张晓华表示,慢阻肺被称为“沉默的杀手”“难熬冬的疾病”,早期症状如慢性咳嗽、活动后气短易被忽视,确诊时肺功能多已受损,急性发作还会加速疾病进展、危及生命。

一旦出现以下症状要警惕:慢性咳嗽,以清晨咳嗽最为明显,持续数月甚至数年,常被误认为“老慢支”;长期咳嗽,多为白色黏液痰,天气变化、受凉后咳嗽明显增多;活动后气促,初期表现为快走、爬楼梯时呼吸急促,逐渐加重;反复急性加重,每年因感冒、感染等诱因,症状突然加剧,恢复周期延长。

哪些因素容易伤肺?80%以上慢阻肺患者有吸烟史,二手烟、三手烟同样危险;空气污染,PM2.5、汽车尾气等污染物,长期刺激气道;厨房油烟,高温

爆炒、油炸产生的油烟含大量有害颗粒物;职业粉尘与化学气体;遗传与发育因素,α1-抗胰蛋白酶缺乏症等遗传性疾病,会导致肺组织防御功能先天不足;儿童期反复发生呼吸道感染、肺炎,或哮喘控制不佳,成年后慢阻肺发病风险会升高。

张晓华提醒,肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”,40岁及以上人群,吸烟者(含既往吸烟史),长期接触厨房油烟、职业粉尘或化学气体者,有慢性咳嗽、咳痰、气促症状者,有慢阻肺家族史者等人群要定期筛查。40岁至59岁人群,建议每2年检测1次,60岁及以上人群每年检测1次。

戒烟是预防与延缓疾病最有效的措施,同时需做好厨房油烟、空气污染与职业暴露的日常防护。

已确诊患者,应坚持“药物+疫苗+康复”三位一体的综合管理策略,遵医嘱使用吸入药物、每年接种流感疫苗、高危人群(如老年患者、合并基础疾病者)可接种呼吸道合胞病毒(RSV)疫苗、肺炎球菌疫苗,进一步减少感染;坚持肺康复训练,保护肺功能。

“慢阻肺可防、可控、可干预,重视早期筛查、远离致病因素、坚持科学管理,可有效延缓病情进展。”张晓华说,冬季是慢阻肺急性发作的高危季节,慢阻肺患者需高度警惕急性加重,若出现呼吸困难、咳嗽加剧等症状应立即就医。