

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，直到自己练习了射击之后，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 王志伟 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，由贺龙体校培养，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，王子嫣又获得了冠军。

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。”

“要达到妈妈的高度不容易”

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。

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。”

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

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、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，医院门诊部心脑血管病患有所增加。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。

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《美国医学会杂志》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，影响心肌梗死的日发病率。

冬季心脑血管事件增加，源于一个“冷”。心脏血管遇冷，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，引发心脏病，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。

发现蛛丝马迹、了解高危人群很有必要

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，血得温则行、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。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

做好三件不起眼的事，排除健康隐患

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、高脂血症等基础疾病者，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。

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整指标。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”

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，普通人群食盐日摄入量不超过5克；50岁以上人群、高血压病、糖尿病、慢性肾病患者，食盐日摄入量应在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

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 李玲玲）“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”；长期咳痰，多为白色黏液痰，天气变化、受凉后咳痰量明显增多；活动后气短被忽视，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。

“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，高温环境等因素，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，高温环境应立即就医。



迁坟公告
现新建长沙至赣江高速铁路（开福区段）项目已于2025年9月10日发布（2025-014号）《拟征收土地补偿安置方案公告》。本次拟征收土地位于沙坪街道大明社区、汉江村；秀峰街道新塘社区、湘粤社区、鹅羊山社区；青竹湖街道大安新城社区、新安寺社区，捞刀河街道白霞村，高源社区范围内，总面积30.9170公顷，另有国有土地0.0036公顷，作为了铁路用地建设。由于该项目工程建设在即，红线范围内有少量坟墓急需迁移，具体范围为白沙河汉回段以西，湘江鹅羊山段以东，长沙绕城高速公路以南，北二环—星沙联络线以北红线范围内（具体位置以红线为准）。
请位于上述红线范围内的坟主，从本公告登报之日起二十日内，速与新建长沙至赣江高速铁路（开福区段）项目拆迁指挥部联系，办理迁坟手续。
联系人：曹先生18711163119（秀峰街道）
胡先生15580807007（捞刀河街道）
谢先生13755136060（青竹湖街道）
李先生18975199318（沙坪街道）
联系地址：新建长沙至赣江高速铁路（开福区段）项目拆迁指挥部
长沙市自然资源和规划局开福分局
2025年11月6日