

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

赛艇运动员,是背对着终点奋力划行的。

2019年,当边永杰选择前往长沙市赛艇队,成为一名基层教练员时,他的未来同样是一条充满未知与挑战的航道。五年间,从接手半年零金牌的低谷,到一届省运会豪取11金的辉煌,这条关于体教融合、关乎坚持与成长的清晰航线,唯有热爱和奉献方能诠释。

“以小打大”,着眼未来

2019年底,接过长沙赛艇队教鞭的边永杰,心里没底。

刚从湖南省赛艇队退役的他,拒绝了企业抛来的橄榄枝,一头扎进基层。选择当基层教练的理由有两个,“一方面可以发掘条件出色、能力出众的优秀后备人才,一方面探索体教融合的可能性,扩大项目影响力,吸引更多参与人群,这样项目才能越来越好。”

然而,还没等边永杰的“三把火”烧起来,突如其来

的疫情、居家训练的低效……困难接踵而至。更关键的抉择摆在眼前:2020年省锦标赛,是合理利用赛事章程,召回已经毕业、经验丰富的老队员保证成绩,还是让一群刚刚入门、却因疫情影响一百多天没摸过船桨的新新人上场历练?

“当时领导说,放手去搏!”边永杰回忆。他选择了后者——全新阵容“以小打大”。

这个决定在大多数人看来是“疯狂”的。竞技体育成

绩为王,对于边永杰个人来说,队伍的成绩更是他执教水

平的最直接证明。

结果?一金未得。

“那一刻确实慌了,质疑自己是不是选错了。”压力如山。但体育局和训练中心领导的信任,恩师宋良友教练的鼓励在耳边回响,边永杰只有一个想法,坚持住。

边永杰的信心,来自于代表着未来发展方向的体教融合模式。长沙市赛艇队,是一支由长沙市体育训练竞赛管理中心和长沙市麓山滨江实验学校合作共建的“体教融合”式队伍。队员们在训练之外,需要完成高中的全部学习内容,“年轻队员们需要在比赛中积累经验,去为自己争取一个更好的未来。”

体教融合的底气在哪里?就在允许试错、着眼长远。边永杰顶住质疑,带着队员一头扎进训练。在市体育局和学校的支持下,边永杰将队伍拉到了位于常德王家厂水库的训练基地进行外训,一待就是9个月,连春节都没有放假。为了队员们更好地进行体能储备,麓山滨江学校专门投入资源建成水上运动队岸训中心。有了各方保障,边永杰和队员们都在心中暗自憋着一股气。

时间,给了最响亮的回答。一年后的2021年省锦标赛,还是同一批队员,斩获5枚金牌,全队都获得了前三名,这意味着每个队员都获得了二级及以上运动员证书。2022年省运会,这支曾被看低的队伍,更是豪取11金2银3铜。

更让边永杰欣慰的是,教斯羽、王玉婷、郭嘉星等7名队员被输送至省队,郭嘉星2024年勇夺全国锦标赛女子双人双桨冠军。拿到大学录取通知书的孩子,则会由衷地说:“边哥,当时没有你的严格,就没我的今天。”



三湘名医在线

五年磨桨,长沙赛艇队教练边永杰把“低谷队”划成“金牌军”

# 亲切的“边哥”到了训练场“六亲不认”

训练场称霸,生活里是爸

在队里,上至老队员下至新生,都喊他“边哥”。

这称呼分外亲切,但到了训练场上“六亲不认”。2023年省锦标赛冠军刘羿深有体会,“没按质按量完成?加量!加强度!”擦船、调艇、水上划行,细节抠到极致。挨批评、被“加练”,是常事。

但“边哥”还有另一面。哪个队员赛前蔫了,边永杰会悄悄凑过去,“比好了,奖励翻倍!”一瓶训练后破例奖励的饮料,一份校外捎来的小吃,承载着别样的激励。“东西不在多少,关键让他们感觉,这是自己拼来的!”他笑道。

队员刘羿感触更深,“边教练严格,但生活琐事、训练状态,他细心得很。”这种“训练场称霸,生活里是爸”的方式,成了队员默契的动力源。

■长沙体育优秀教练员系列报道④



边永杰在日常带训中。受访者供图

结语

在边永杰看来,作为基层教练员,核心目标无非两个,一是为更多的青少年提供接触专业训练的机会,普及推广项目;二是“掐尖”培养后备人才,对条件好、潜力大的优秀苗子提供科学专业的训练指导。而为了更好地实现这两个目标,边永杰还有一个梦想——为长沙市赛艇队争取一片专属的2000米标准航道。这不仅仅是一条水上赛道,更是为更多背向终点、奋力挥桨的少年,开辟的一条通往广阔天地的道路。

扫码看辣视频  
边永杰:  
背向终点疾驰未来

“湘超”长沙vs怀化26日18时开票  
为长沙队冲击常规赛桂冠助威

长沙晚报11月25日讯 (全媒体记者 赵紫名)11月29日(周六)15时,“湘超”联赛第12轮七场比赛将同时进行,其中,长沙队将在主场贺龙体育场迎战怀化队。记者今日获悉,本场比赛的开票时间为11月26日18时。

目前的积分榜上,长沙队九胜二平积29分排名榜首,领先身后的株洲队和常德队6分。本场面对倒数第二位的怀化队,长沙队只要不败,就可以锁定常规赛第一的位置。从双方的实力来看,长沙队获胜应当是情理之中。

据悉,本场赛前望城区

将带来“望见美好 城就未来”暖场表演,包含情景歌舞《寄望千年》、情景演绎《海丝传奇》、舞龙表演《万象鼎新》、歌曲演唱《光耀寰宇》,视觉效果、民俗风情兼具。

本场比赛开票时间为11月26日18时,目前比赛已开放预约,截至11月25日12时,已有超过21万人在售票平台大麦网上点击了“想看”,有兴趣的球迷不要错过开票时间。



2025河北承德文旅沉浸式推介走进长沙  
承德文旅长沙“圈粉”

长沙晚报11月25日讯

(全媒体记者 郑湘平 通讯员 李彩霞)当避暑山庄的诗意图遇上湘江之畔的星城活力,一场跨越南北的文旅对话于11月25日在长沙潇湘电影文化创业产业园举行。2025河北承德文旅沉浸式宣传推介活动,以故事为引、情感为桥,为长沙带来了一场别开生面的沉浸式体验。

此次承德文旅带来的不是单一的资源罗列,而是一个个直抵人心的“承德故事”。“十年十五次赴承,这里早已是我的第二故乡。”游客代表蒋亚波的分享拉开情感序幕,他展示的首张承德旅行照泛黄却鲜活,亲手绘制的景区漫画妙趣横生,字里行间的眷恋让现场不少嘉宾动容。

本土视角更添烟火气。承德自媒体人“一米阳光”钟丽杰用镜头语言勾勒出塞罕坝的晨雾、避暑山庄的落雪、四季流转的诗意图让星城观众心向往之;“承德新鲜工作室”主人朱孟博则以“新承德

的身份,讲述了扎根承德的创业历程,“这座城市的文化、比避暑山庄的暖阳更动人”的感言,让承德的城市温度具象可感。

承德市文物局避暑山庄景区负责人现场发布了最新票务政策及冬季专属优惠,针对长沙旅行社推出的定制合作方案,让不少参会企业当场表达了考察意向。

活动在《浏阳河》与《我和我的祖国》的合唱中推向高潮——承德演艺人员与长沙嘉宾携手放歌,南北旋律交融,也象征着两地文旅合作的全新开端。“这不是一次单向的‘吆喝’,而是一场双向的‘奔赴’。”承德市旅游和文化广电局相关负责人表示,此次长沙推介是承德文旅从“宣传输出”转向“情感共建”的关键一步。

据悉,未来承德将持续推进“百城文旅游承德”计划,以更鲜活的故事、更沉浸的体验,让世界听见承德的多元声音。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

健康

## 有一种痛叫“偏头痛”,千万别硬扛

专家提醒:发作时也不要随意吃止痛药,应及时到医院就诊

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 廖家鑫 李聪玲

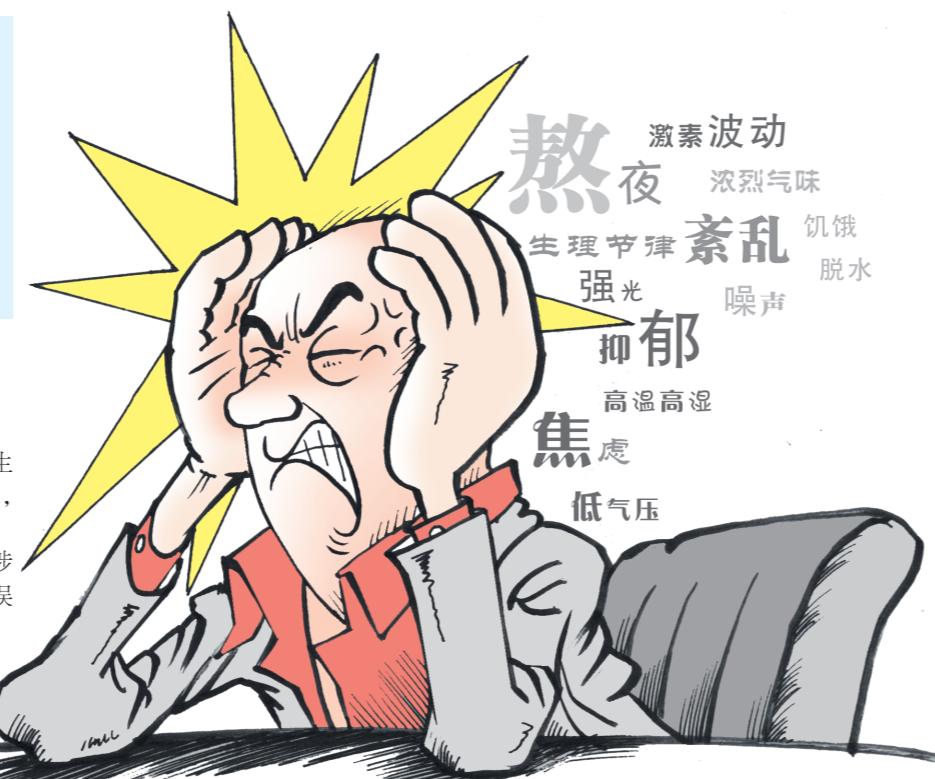
熬夜加班后,太阳穴就像被电钻敲打一样痛?这可能并非简单头痛,而是可能导致生活“失能”的神经系统疾病“偏头痛”,这种疾病正困扰着全球超过10亿人。近日,《中国偏头痛诊治指南(患者版)》发布,意味着医学界对偏头痛从“止痛为主”到“立体化管理”的观念转变。哪些因素容易诱发偏头痛?痛起来如何缓解?湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)疼痛科副主任医师朱剑为大家支招。

偏头痛令人寝食难安  
反复发作会让人“失能”

近日,在湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)疼痛科诊室,32岁的张女士描述着自己的困扰:每次熬夜加班后,右侧太阳穴就像被电钻敲打,随着脉搏跳动“突突”地痛。更让她担忧的是,止痛药从每月吃1次到每周吃3次,效果却越来越差。经过详细检查,接诊医生诊断她患有慢性偏头痛。

无独有偶,28岁的谭晓洁近两年频发不明原因的头痛,每月头痛超过15次。因长期服用布洛芬等止痛药。到医院检查,被诊断为慢性偏头痛合并药物过量性头痛,身体和精神状态均受到严重影响。

朱剑解释,传统观念认为偏头痛是“血管扩张”导致的头痛,但最新研究表明,其核心问题在于神经系统功能紊乱,主要表现为反复发作、一侧或双侧剧烈的头痛(往往出现于一侧头部),发作时让人寝食难安,严重时可能出现恶心、呕吐、畏光和畏声等症状。偏头痛反复发作还会导致焦虑抑郁、失眠、认知障碍等误解。



七种致病因素要关注  
出现五类症状须送急诊

朱剑表示,偏头痛是“触发累积”的结果,常见诱因包括以下七种:生理节律紊乱,睡眠不足或过多,饥饿,脱水,环境刺激,强光闪烁(如屏幕),噪音,浓烈气味(香水,甲醛);饮食因素,含有酪胺或含有亚硝酸盐的饮料或食物(如红酒),可能会使偏头痛患者的疼痛阈值降低,对痛更敏感;激素波动。

以下症状可能提示脑卒中、脑肿瘤等严重疾病,需急诊处理。  
“一生中最剧烈的头痛”:突然爆炸样剧痛,5分钟内达高峰(警惕脑动脉瘤破裂)。

异常神经症状:首次出现视物重影,说话不清,肢体无力或麻木(类似中风)。

头痛模式突变:50岁后新发头痛,疼痛部位、性质或频率显著改变。

伴随危险信号:发热+颈部僵硬(脑膜炎可能),外伤后头痛+呕吐(颅内出血)。

妊娠期或癌症患者新发头痛:需排除子痫、转移瘤等。

特别提醒的是,如果患者出现

偏头痛发作时硬扛  
也不要频繁吃止痛药

“偏头痛需要立体化治疗,包括药物治疗、非药物治疗、疾病管理等。”朱剑说,在诊疗过程中,多数患者对于止痛药的应用存在两个误区:一是有些患者会忌讳止痛药,无论多痛都“硬挺”着。从科学角度来看,如果患者在头痛发作早期能够尽早、正确使用止痛药,可以更早减轻头痛程度、缩短头痛持续时间,降低偏头痛发作的“失能”性,尽量避免影响患者的日常生活、工作和学习。

二是频繁使用止痛药,当头痛发作频繁时,有些患者会逐渐不自主地频繁用药,把止痛药当“糖”吃,而止痛药每周使用3~4天可能加重头痛,导致偏头痛从发作性逐步转化为慢性,进而出现慢性偏头痛合并药物过度使用,形成恶性循环。因此,偏头痛发作时,既不能“硬挺”,也不要过度、不合理地使用止痛药物,必要时到医院就诊,获取科学的治疗建议。

《中国偏头痛诊治指南(患者版)》强调,偏头痛诊疗要从单纯的止痛转向全方位管理,不仅是医生给患者推荐药物、制定治疗方案,也需要患者自身做到离开诊室后的自我管理,以及配合医生的随访管理。

“偏头痛可防可控,只要科学管理,就能有效减少头痛发作,提高生活质量。”朱剑建议,偏头痛发作时,可采取阶梯式处理:发作早期,使用止痛药物效果最佳,但要注意每月使用止痛药物<10天,避免药物过量性头痛。轻中度疼痛首选非药物治疗,如物理缓解,太阳穴冷敷(收缩血管)、颈部热敷(放松肌肉);环境调整,立即进入黑暗安静房间,佩戴降噪耳塞+遮光眼罩;神经调节,按压合谷穴、风池穴,缓慢深呼吸(4秒吸气~7秒屏息~8秒呼气);饮食辅助,小口饮用含电解质饮料,避免空腹引发恶心。在急性期,采用针对性更强的靶向药物替代传统止痛药,并严格把控用药剂量。

此外,长期管理时,规范、及时记录“头痛日记”,尤其对于头痛的频率、用药次数、持续时间等关键要素进行如实记录,在复诊时为医生提供相对客观、贴合自身实际的头痛情况,便于医生精准识别诱因,调整治疗方案。

## 保温杯里泡枸杞 并非每个人都适宜

食用枸杞要控制剂量、讲究方法

长沙晚报11月25日讯 (全媒体记者 徐媛 通讯员 裴翌尧)“保温杯里泡枸杞”,是很多人再熟悉不过的养生“标配”。但实际上,这种看似零门槛、随手就能泡的养生操作,并非对所有人都适宜。湖南中医药大学第一附属医院药学部副主任刘红宇详细介绍了如何健康吃枸杞。

枸杞营养成分丰富,包含许多活性成分。中医认为,枸杞味甘滋腻,易加重脾胃负担。此类人群常见表现为食欲不振、腹部怕冷、大便稀溏等,长期过量服用枸杞,可能加重消化不良、腹泻。食用枸杞时,建议搭配白术、茯苓等健脾药材,避免滋补肝肾、益精明目,但以下五类人群不适合食用枸杞。

日常生活中,如何科学食用枸杞?第一要控制剂量,区分用途。健康成人日常保健每日摄入干枸杞10克左右(约一小把)为宜;若用于辅助治疗,需在医师指导下确定剂量,不可盲目增量。

第二要讲究食用方法,提高吸收率。直接咀嚼更利于营养吸收;泡水温度以60℃至80℃为宜,避免沸水长时间浸泡破坏热敏性成分。浸泡15分钟至30分钟后可反复冲泡,最后将枸杞一并食用,充分获取营养。

第三要注意禁忌,适时调整。感冒发热、炎症急性期暂停食用;服药期间关注药物相互作用;过敏体质者先少量试食,一旦出现不适,及时停止并咨询专业人士。

感冒发热或患有急 性炎症者:中医认为,外感病邪或体内有急性炎症时,应避免温补,以免“闭门留寇”。感冒发