

一通令,沉心气;二通令,稳枪腰;三通令下靶心定……靶场十九年,彭桦带少年射落百数金

# 陪少年击中梦想10环



长沙晚报全媒体记者 赵紫名

巴掌大的靶纸上标着环数,最大的1环,直径是45.5毫米,5环的大小,跟一枚一元硬币差不多,而最中间的10环,只有针眼那么大。

靶纸10米之外,一群身着皮质射击服的少年侧身站立、顶胯沉腰,一手稳稳托住气步枪,一手握住枪把,贴腮瞄准,偌大的靶场只有微不可闻的呼吸声,时间似乎在这里停止。长沙市贺龙体育运动学校射击教练彭桦站在少年们身后,她没有看电子计分屏,而是仔细观察队员的姿势、动作和呼吸,仿佛能看见他们的心在哪里。



从2006年开始,没有周末,也没有寒暑假,彭桦几乎天天和射击队的队员们呆在一起。均为受访者供图



贺龙体校射击队的队员在训练中。

## 陪队员一起长大

射击,是一项跟自己较量的运动。

人们往往以为神枪手拥有老鹰一般的视力,能把普通人看不清的靶子看得清清楚楚。“其实很多奥运冠军都是近视。”彭桦说,“射击比的是谁更稳,呼吸和心跳有一点点乱,身体和动作会跟着乱,击中的环数就天差地别。”彭桦每天训练的重点,就是让队员安下心来,让身体稳一点,再稳一点。而她手下的队员,一帮十来岁的半大小子,恰恰处在人生最不安分的阶段。

不安分的首先是身体,有的队员刚进校时还是个小屁孩,到了初二、初三,个子一下窜得老高。“涉及很多细微的动作,调整起来非常繁琐,真的脑壳都是大的。”彭桦说。

头大归头大,到了训练,彭桦会仔仔细细和队员一个一个抠细节,重新熟练姿势和动作。多年下来,彭桦有个感触,“我是在陪队员一起长大”。

## 从冷面独行侠到“彭妈”

训练目的下午,彭桦在射击馆跑前跑后,工作电话接个不停,一直在协调训练器械和时

间,而一讲起怎么带队员,彭桦又滔滔不绝,讲得眉飞色舞。

“你别不信,其实我很内向,以前还有点孤僻。”彭桦回忆刚与射击结缘的日子,那是初二上学路上的一次“偶遇”,她被衡阳市体校的射击教练相中。刚开始练习射击的几个月,彭桦每天独自往返于学校、市射击队、家三个地方,累得够呛,也打出了成绩,第一次参加比赛便摘得亚军。入了迷的彭桦一心训练,水平提升飞快,随后被输送到湖南省射击队。

进了省队的彭桦更“独”了,周末队友出去玩,她要求单独加练,训练完回到宿舍,脑子里还在做训练总结,舍友聊天,她也沉浸在自己的世界中。队友都觉得彭桦“好冷”“好可怕”,但极致的专注,让她连续两年赢得全国冠军。

2008年,彭桦退役进入贺龙体育运动学校当教练。“做运动员只要管好自己,当教练就不一样了,得管好每一个队员,各种情况都要考虑到。”于是,独来独往的彭桦开始“转型”成啥事都要操心的“彭妈”。

射击队每天下午训练到6点半,彭桦接手之后,训练完要开会总结到7点。开完会总可以休息了吧,但对彭桦而言,则是“灵活上班”时间。外地孩子的生活要管,队员有情绪有烦恼要管,

队员训练时喊饿也要管。有时候都回家睡觉了,突然接到电话说队员生病,彭桦又要跑到医院去“上班”。“很多琐碎的事情都要做。”彭桦说,“当教练就是又当爹又当妈,队员的身体心理变化,家长可能都不知道,但是教练一清二楚。”

从2006年开始,没有周末,也没有寒暑假,彭桦几乎天天和射击队的队员们呆在一起,生活也如同刚入行时那样,每天往返于学校、省射击队、家。

## 坚持才能对得起自己

体育人都认一个道理,天道酬勤,付出才有回报。

2024年湖南省青少年射击(步手枪)锦标赛,贺龙体校代表长沙市参赛,获得29金22银12铜。2025年同一项赛事,贺龙体校斩获31金15银17铜,蝉联金牌总数第一和团体总分第一,再次刷新长沙射击项目20年来最好成绩。彭桦的付出在开花结果。

2019年,贺龙体校把沉寂两年的飞碟项目重新组队,任务交给了彭桦。“从零开始真的太难了。”但彭桦给自己定了一条红线,坚持,绝对不能半途而废。没练过飞碟,就从头开始学习基础动作,自己学会了再去选材,慢慢把

队伍拉扯到3个人、5个人。“我的目标很简单,就是给队员打好基础,为省队做好后备人才输送”。

功夫不负有心人,飞碟项目重建第一年,比赛拿了一块金牌,第二年拿了三金,第三年拿了五金,第四年恰逢省运会,贺龙体校飞碟项目拿下了三金,实现了历史上零的突破。

跟着省队教练交流时,彭桦发现射箭项目未来发展方向好,于是跟学校一起规划组建射箭队,从引进教练,到省内省外跑基层小学选材,再到跟企业和射箭俱乐部合作建队……里里外外该做的事都做了,射箭队如今已初具规模,开始往省队输送后备人才。

这些年来,彭桦培养运动健将3名、一级运动员7名;向省队输送后备人才13名;夺得全国奖牌7枚、省市级金牌百余枚;众多队员凭借特长与成绩,成功叩开高校大门。“优秀的运动员,可能文化成绩不那么擅长,但本质上一定是最优秀的。”彭桦很肯定地说,“射击场上做不得假,你能不能坚持,你有没有思考,都是由内而外自然散发的。”

■ 长沙体育优秀教练员系列报道⑥

## “湘超”长沙vs常德3日18时开票

长沙晚报 12月2日讯

(全媒体记者 赵紫名)12月6日(周六)15时,“湘超”联赛第三轮也是最后一轮的七场比赛将同时开踢。其中,长沙队将在主场贺龙体育场迎战常德队。记者今日获悉,本场比赛的开票时间为12月3日18时。

目前的积分榜上,长沙队10胜2平积32分,已经锁定常规赛第一的位置,本场要面对的正是排名第二的常德队。常德队目前8胜2平2负积26分,领先第三名株洲队2分,而株洲队本轮将在主场迎战排名第四的永州队。在胜负关系不占优的情况下,常德队本场只有取胜,才能保证不会被株洲队超过。



## 《时差一万公里》温暖开播

### 跨越一万公里的“归巢”

长沙晚报 12月2日讯

(全媒体记者 宁莎鸥)12月,电视剧《时差一万公里》在湖南卫视、芒果TV双平台持续热播中。该剧全景展现了海归群体回归中国式家庭关系的故事,描摹他们对故土归属感的认同和渴求。

《时差一万公里》主要讲述张冉(任素汐 饰)辞去主持人工作出国后遭遇离婚,落魄逼仄公寓,在低谷中遇到靠装修谋生的博士付玉东(罗晋 饰),两个孤独灵魂在异国彼此靠近,共拾起对生活的希望。

张冉以“假名媛”身份经营代购生意,不料“血拼”的狂野画面被传到网上,沦为“绝望表情包”。正当她被“黑红”的流量搅得夜不能寐时,却意外收到了国内MCN机构向她抛来的橄榄枝。

枝,回国当搞笑网红博主成了她触手可及的翻身仗,而付玉东决定归唱夫随放下一切,陪妻子回国“重启人生”。从异乡到故土,那些曾经相依为命的瞬间,都沉淀为婚姻中最温暖的底色。

该剧通过多组境遇各异的人物关系,向观众展现了充满烟火气与内在张力的当代家庭情感图鉴。它不仅仅讲述“回归”后的现实时差,更深刻描绘着人与人之间的“距离”与关系。

作为聚焦海归群体的现实题材剧集,该剧以海归群体的独特视角,艺术化地呈现了新时代中国巨大的变革与发展成就。此外,还采用回环多视角叙事,在叙事创新与美学表达上形成了新突破。

## 健康

# 长期熬夜竟诱发脑膜炎

预防的核心是增强免疫力和阻断传染源 可通过科学方式减轻伤害

长沙晚报全媒体记者 杨云龙  
通讯员 张维夏

“熬夜刷手机”“作息昼夜颠倒”,正悄悄击垮许多年轻人。近日,话题“30岁男子长期熬夜智力退回到3岁”登上社交平台热搜,频发的年轻患者病例为不少网友敲响警钟。为何看似平常的“熬夜玩手机”会让年轻人患上脑膜炎?出现什么症状要警惕?如何科学预防?湖南省人民医院神经内科三病区主任、主任医师杨剑文进行了详细解答。



漫画/余宁山

## 长期熬夜刷手机,他们“刷”出脑膜炎

27岁的小李是典型的“夜猫子”,每天刷手机视频到凌晨三四时才睡。半个月前,他开始出现发热症状,体温最高达38℃,还伴随持续头胀。有时候明明没有温度异常,但脑袋还是胀得很。起初,小李以为是睡得晚,没休息好,直到发热持续超一周,他才到医院就诊。接诊医生发现,他的血常规等外周血炎症指标均正常,但结合持续发热、头胀症状,高度怀疑颅内感染,建议立即住院检查。

“我这么年轻,怎么可能颅内感染,没必要住院。”小李当时就拒绝了医生的住院建议,直到几天后拿到头部磁共振报告——“双侧额颞部脑膜稍增厚伴强化”,提示脑膜炎,他才慌了神,赶紧再次就医并办理了住院。经过5天的抗病毒治疗,小李病情好

转,目前已经顺利出院。

与小李相比,30岁的张先生病情更为凶险。张先生在一家工厂打工,平时晚上没事就在宿舍里用手机玩游戏,有时候一玩就到了次日凌晨。事发当天,同事发现张先生没来上班,电话也无人接听,来到他的宿舍,发现他躺在床上,说话含糊不清还发着高烧,便紧急将张先生送往附近医院。送医途中,张先生病情急剧恶化,到医院时已陷入昏迷。经检查,他被确诊为“病毒性脑膜炎伴脑炎”,这意味着他不仅脑膜发炎,脑实质也受到感染,比单纯脑膜炎更为严重。由于病情危重,张先生被转入ICU。经抢救,张先生最终脱离了生命危险,却留下了严重后遗症:智力退至3岁儿童水平,无法正常说话、肢体运动能力大幅下降,生活不能自理。

为何看似平常的“熬夜玩手机”,会让年轻人患上脑膜炎?杨剑文解释,这与“血脑屏障”屏障能力与机体免疫力下降密切相关。血脑屏障是大脑的“保护罩”,能阻挡细菌、病毒等病原体进入颅内。熬夜本身并不直接致病,但这一不良习惯会破坏大脑的这层“保护罩”。长期熬夜容易导致生物钟紊乱,导致血脑屏障通透性增加,病原体更容易突破屏障入侵颅内。

同时,长期熬夜会使免疫细胞活性降低,人体抵抗力下降,原本存在于呼吸道、消化道内与人体共生的病原体,会在免疫力薄弱时“兴风作浪”,引发感染。

长期熬夜还会导致神经内分泌

更容易患病。

引发脑膜炎的病原微生物主要包括各种病毒(疱疹病毒最为常见,其次是肠道病毒)和各类细菌,如脑膜炎双球菌、肺炎球菌、嗜血杆菌等,还有结核杆菌、真菌等特殊细菌。轻症患者经及时抗病毒治疗,不会留下后遗症。如果拖延治疗,则会引发脑炎,可能出现癫痫、肢体偏瘫、尿潴留、认知功能障碍等严重后遗症。

“脑膜炎早期往往表现为发热、头痛、疲倦,易误诊为感冒,部分患者可出现恶心、食欲减退、乏力、嗜睡、反应迟钝等症状。”杨剑文表示,如果服用退烧药体温下降后,头痛仍持续存在,甚至伴有恶心、呕吐、嗜睡、反应迟钝等症状,要高度警惕脑膜炎。此外,颈部僵硬(下颌难以接触胸部)是脑膜受到刺激的表现,属于脑膜炎的特殊体征。

## 熬夜后出现发热头痛嗜睡等症,应及时就医

杨剑文表示,预防脑膜炎的核心是“增强免疫力”和“阻断传染源”。日常生活中,要保持规律作息,避免长期熬夜,每天保证7至9个小时的睡眠;加强营养,注意均衡饮食;适当运动,增强体质;注意个人卫生,尤其是手部清洁,避免用手触摸口、鼻、眼睛等部位,防止病毒进入体内;注意保持环境清洁和通风,在冬春季节避免前往人群密集、通风不良的场所,必要时佩戴口罩。此外,接种流脑疫苗、麻腮风疫苗、肺炎疫苗等,是预防特定类型脑膜炎最有效的手段。

熬夜无法避免时,如何通过科学方式减轻其伤害?杨剑文建议,如果不得不熬夜,应采取“损害控制”策略:

保证前一晚的充足睡眠,避免连续熬夜,晚餐可补充富含蛋白质和维生素的食物。

熬夜时,注意补充水分(以温开水为佳),避免饮用咖啡、浓茶或高糖饮料;每隔一小时起身活动,远眺片刻;如果饿了,可吃少量水果、坚果等易消化的食物,不吃油腻食物。

熬夜后,最重要的补救措施是“补觉”,第二天中午小睡20至30分钟,晚上尽早入睡;饮食清淡,多摄入新鲜蔬菜、水果,帮助身体修复;不要在熬夜后立即进行剧烈运动,这会增加心脑血管负担。

如果熬夜后出现反复感冒等症,说明抵抗力下降,一旦出现发热、头痛、呕吐、嗜睡等表现,应及时就医排查颅内感染,尽早诊断和治疗至关重要。

## 胃癌发病呈年轻化趋势

### 对抗胃癌“防大于治”

长沙晚报 12月2日讯

(全媒体记者 杨蔚蔚 通讯员 刘美纯 张璋)“我今年63岁,长期以来只要吃饭稍过饱就觉得上腹部痛,一阵暖气后又缓解一些。请问医生,我是不是胃出毛病了?”11月29日是第七个“全国胃癌关爱日”,主题是“护胃健康,远离胃癌”,湖南航天医院消化内科联合普外医学部举办了一场公益活动宣传、义诊活动,吸引了不少市民参与。该院消化内科主任、主任医师王为教授听完这位市民的咨询后,建议他尽快做胃镜检查,并详细告知他检查前的注意事项。

“感染幽门螺杆菌一定要治疗吗?”“做胃镜会不会很痛苦?”……面对市民的提问,消化内科专家详细讲解了胃镜检查的流程,从检查前的饮食准备到检查中的配合,再到检查后的注意事项,介绍得细致入微,有效缓解了市民对检查的恐惧心理,也让大家意识到,不良饮食习惯、受幽门螺杆菌感染等都可能增加患胃病的风险。

王为介绍,我国作为胃癌高发国家,约80%的患者确诊时已处于中晚期,治疗难度大幅增加。在湖南,胃癌、结直肠癌的发病率、死亡率均在增长,且呈年轻化趋势,这一现状提醒我们,守护胃部健康刻不容缓。

王为表示,对于胃癌,“防大于治”是核心原则。一级预防要从生活习惯入手,改善饮食结构,戒烟限酒,规律运动。二级预防是关键,早发现、早诊断、早治疗。胃镜检查是早期胃癌筛查的“金标准”,40岁以上高危人群需遵医嘱定期检查。三级预防,胃癌确诊后应通过多学科诊疗制定个性化方案,注重术后康复与随访。

胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者及长期摄入腌制食品者。全球范围内,胃癌发病率和死亡率分别居恶性肿瘤第五位和第三位,我国的发病率和死亡率均高于世界平均水平,男性发病率约为女性的2倍。早期胃癌5年生存率超过90%,晚期则不足30%。

远离胃癌,先要认清其高危因素。幽门螺杆菌感染是国际公认的I类致癌物,我国成人感染率为50%以上,规范治疗根除细菌,能显著降低胃癌发病风险。长期食用高盐、腌制、烟熏烧烤食品,饮食不规律、喜嗜烫食,以及吸烟、酗酒等不良生活习惯,会持续损伤胃黏膜,增加癌变概率。此外,萎缩性胃炎、胃溃疡等慢性胃病,应抓紧治疗。

胃癌早期症状不典型,容易与普通胃病混淆,当出现长期反复的上腹部不适或疼痛、不明原因的食欲减退与早饱感、短时间内体重显著下降、吞咽困难、恶心呕吐、呕血、黑便或贫血症状时,尤其是高危人群,要及时就医检查,避免延误病情。

王为表示,对于胃癌,“防大于治”是核心原则。一级预防要从生活习惯入手,改善饮食结构,戒烟限酒,规律运动。二级预防是关键,早发现、早诊断、早治疗。胃镜检查是早期胃癌筛查的“金标准”,40岁以上高危人群需遵医嘱定期检查。三级预防,胃癌确诊后应通过多学科诊疗制定个性化方案,注重术后康复与随访。