

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。



贺龙体校射击队的队员在训练中。



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

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”

训练日的下午,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。

2006 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。开会总会可以休息了吧,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三金,实现了历史上零的突破。

跟省队教练交流时,彭桦发现射箭项目未来发展向好,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,彭桦培养运动健将级 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,但本质上一定是优秀的人。”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



扫码看辣视频
彭桦:靶场上的“人生校准师”

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℃,还伴随持续头痛。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、头痛症状,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,直到几天后拿到脑部磁共振报告——“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,电话也无从接听,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炎炎,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。

长期熬夜会破坏大脑“保护罩”,降低免疫力

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”屏保能力和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系统紊乱,进一步削弱身体对感染的抵抗能力。而脑膜炎或脑炎是各种病原微生物侵犯中枢神经系统引起的感染性疾病,在抵抗力下降时更容易患病。引发脑膜炎的病原微生物主要包括各种病毒(疱疹病毒最为多见,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,则可能引发脑炎,可能出现癫痫、肢体偏瘫、尿潴留、认知功能障碍等严重后果。

“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,要高度重视脑膜炎。此外,颈部僵硬(下颌难以接触到胸部)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状,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状,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。

“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”联赛第十三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。

对于长沙队来说,本场比赛更多的价值在于练兵,为即将开始的淘汰赛做准备。当然,面对实力出众的对手,长沙队也会像之前每一场比赛一样,全力争胜。这一场强强对决,值得期待。

本场比赛开票时间为 12 月 3 日 18 时,目前比赛已开放预约,截至 12 月 2 日 9 时,已有超过 24 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。



《时差一万公里》温暖开播

跨越一万里“归巢”

长沙晚报 12 月 2 日讯(全媒体记者 宁莎鸥)2 日,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破产流落逼仄公寓,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”身份经代沟生意,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,回国当搞笑网红博主成了她触手可及的翻身仗,而付玉东决定归国唱夫随放下一切,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。

该剧通过多组境遇迥异的人物关系,向观众展现了一幅充满烟火气与内在张力的当代家庭情感图鉴。它不仅讲述“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的巨大变革与发展成就。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。

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 杨蔚然 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癌的风险。

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。

胃癌是起源于胃黏膜细胞的恶性肿瘤,以胃腺癌最为常见。主要病因包括幽门螺杆菌感染、癌前病变(如萎缩性胃炎)、遗传因素及长期高盐饮食等。高危人群为 40 岁以上男性、有胃癌家族史、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,对抗胃癌,“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。