

从台前运动员,到幕后教练员;从初到浏阳组建举重队时“一个队员都没有”,到如今眼前站立如林的冠军选手,“湘妹子”邓建英感慨:

# 人生总有那么几次从“零”开始

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

邓建英经历过两次重伤。

第一次是2003年,刚刚夺得全国锦标赛冠军的邓建英,在一次训练时左手肘关节撕脱性骨折,关节打进一根钢钉用来固定。取掉石膏后,邓建英迅速恢复训练。当年的第五届城运会,邓建英在家乡父老面前拼下一块铜牌,第二年又拿下亚锦赛冠军和世青赛冠军。

第二次受伤发生在2006年亚运会选拔赛。在冲击123公斤重量时,邓建英翻杠上挺的突然受伤,随后被诊断为膝盖韧带撕裂。一向勤奋、刻苦、要强的邓建英,没能熬过这次伤情,在2009年遗憾退役。

## 从零开始

“蹲!下!贴身发力!脚步不要跳……”举重训练馆里,除了杠铃砸地的巨大响声,就是邓建英清脆的指令声。

今年是邓建英执教长郡·浏阳实验学校举重队的第五个年头。退役后,邓建英成了省举重中心助理教练,2020年被招录至长沙市贺龙体育运动学校担任举重教练。

从运动员到教练,对她来说是从零开始。长达十年的专业队生涯,过去落下的那些“课程”——开拓思维和眼界、沉淀对举重教学的思考,包括组建自己的小家庭……这些都要慢慢“补”回来。

五年前,长郡·浏阳实验学校创建举重队,作为对学校的支持,贺龙体校把邓建英派驻到了浏阳。“刚来的时候一个队员都没有。”又一次从零开始,邓建英和学校领导一起,在全省各地跑小学选苗子。

“练举重,苦肯定苦。”邓建英说,但凡想干出点成就,就没有不苦的,关键看适不适合孩子。练举重也不是放弃文化学习,“我们是十二年一贯制学校,举重队从小学生到高中生都有,正常上课和升学,训练主要是每天下课后的两个半小时,周六训练周日休息,并不会影响文化学习。”

通过几年的招生,如今的举重队已经有了三十多名队员,对于从零开始的邓建英来说,这是成绩也是责任,“家长信任我,把孩子交到 my 手上,我必须要对孩子负责。”



邓建英在辅导队员技术动作。受访者供图



扫码看辣视频  
邓建英:人生总有那么几次从“零”开始

## 做“守护神”

说起邓建英的执教风格,15岁的队员廖静怡说,邓教练训练时是“严父”,对技术动作的规范性与精准度要求非常高,如果一个动作连着几次没做到位,邓教练就会“很凶”,还会“陪你练到晚上九十点,直到你掌握为止”。

除了训练场上当“严父”,几乎每个基层教练员都要身兼“慈母”。对举重队的队员而言,邓教练是陪伴他们最多的人,因为邓教练“要管作业有没有写完,要管刚来学校的外地学生饭有没有吃饱,口味习不习惯,包括衣服有没有洗干净,什么都要管”。

有时候实在忙不过来,邓建英还会把丈夫叫来学校当外援“看孩子”。举重队有一个家长群,邓建英每周都会把每个队员的训练成绩拍成小视频放在群里,让家长看到孩子的训练状态。

每逢重大举重赛事,邓建英就把队员召集在一起看比赛,学习世界级选手的技术,分

析每次试举失败或完成的原因。巴黎奥运会上中国举重队力夺五金的壮举,让邓建英和队员们一同欢呼雀跃,更让队员们对举重运动的爱生根发芽。

## 托举未来

廖静怡在举重队练了四年半,以前经常生病的她,练了举重之后就很少生病了。身体素质变好的同时,她还在2023年省锦标赛女子59公斤级夺得金牌,2024年省锦标赛蝉联冠军,最近参加长沙市运动会举重比赛,又拿下了总成绩第一。小廖说:“最开心就是涨成绩的时候。”她的人生目标是大学毕业后当一名体育老师。

16岁的周洁茹练举重三年半了,个头也长到了1米67,“我从来不得觉得练举重枯燥,每次成绩有突破我都感到很开心。”

在邓建英眼里,举重队每个孩子都能吃苦,而且比同龄人更有目标,“他们体会过拿金牌的喜悦,也品尝过失败的苦涩,你看他们一点都不娇气,非常阳光。”

今年的长沙市第十一届运动会青少年组举重比赛,长郡·浏阳实验学校举重队共斩获19枚金牌、20枚银牌、11枚铜牌,位列各地区代表队奖牌榜、总分榜双第一。如今的长郡·浏阳实验学校,既是“长沙市青少年竞技人才(举重)基地”,也是“湖南省体育后备人才基地(举重)”,培养了运动健将1名、一级运动员5名。

暑假集训时,邓建英把自己的孩子也带到队里一起练举重,一方面是方便照顾,另一方面“让他接触多种运动,喜欢什么练什么,让他自己选择”。邓建英说,体育锻炼不仅是学一项特长,更重要的是锤炼意志品质,体魄和人格并重。

举重训练馆里,杠铃砸在地上发出巨大的声响,见证了队员们拼尽全身力气和杠铃对抗的决心,那些滴落的汗水正悄然凝结成新的希望——它们终将化作赛场上的欢呼,成就未来人生路上的精彩。

■ 长沙体育优秀教练员系列报道⑦

## 健康

# 流感高发期,可通过“扶正祛邪”来抗病

儿童、老人等抵抗力较低的人群要做好有效预防工作

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 龙海旭

12月2日,湖南省疾病预防控制中心发布本月疾病风险综合预报,本月全省防疫指数为Ⅲ级(中),但流行性感冒风险已攀升至最高级别(Ⅰ级),呈现高发态势。

记者了解到,目前长沙各大医院门诊流感病例急剧增加。在湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院),急诊科、呼吸内科、儿科门诊呼吸道疾病人数显著增加,其中有三分之一是流感患儿。该院儿科主任、副主任医师詹红艳表示,流感可防可治,但对于儿童、老人、体弱者、慢性病患者等抵抗力较低的人群,要做好有效的预防工作。同时,不妨采用中医疗法,达到“扶正祛邪”抵御疾病的目的。

## 婴幼儿等高危人群感染流感要尽早就医

据中国疾控中心的监测数据显示,当前以甲型H3N2亚型为主要流行株,也存在着甲型H1N1亚型和B型(乙型)流感的共同流行,预计未来流感的活动还将进一步上升。

詹红艳介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,流行病学特点为突然暴发,迅速扩散,造成不同程度的流行,具有季节性、发病率高且病死率较普通感冒高(人禽流感除外)。流感病毒主要通过空气飞沫或接触传播。流感病毒属于正黏病毒科,分为甲型(A)、乙型(B)、丙型(C)、丁型(D)流感病毒。

大多数人认为普通感冒就是流感,其实,普通感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性

感染性疾病,主要是由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起,以打喷嚏、鼻塞、咳嗽、咽喉痒等上呼吸道症状为主,病程相对较短。

而流感特指由流感病毒感染引起的感冒,往往来势较急,常伴有高热、肌肉酸痛、乏力等较重的全身症状,发病早期使用抗病毒药物效果较好。成人和较大儿童患普通感冒,如果症状轻微,可以在家休息;如果被诊断为流感,应尽早应用抗流感药物治疗。

婴幼儿、老年人、孕产妇以及免疫功能低下、患有慢性基础性疾病的患者,感染流感后更容易发展为重症,应尽早到医疗机构接受治疗。

## 病毒感染后盲目使用抗生素没有益处

一般儿童感染流感病毒,可能表现为轻型流感症状,主要为发热、咳嗽、流涕、鼻塞及咽痛、头痛等,多数会伴有肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。

婴幼儿流感的临床症状往往不典型,可出现高热、惊厥。新生儿流感少见,但易合并肺炎,常有败血症表现,如嗜睡、拒奶、呼吸暂停

等。儿童流感病毒引起的喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道等症状,与成人相比,相对较常见。

患上流感后,很多家长都有疑问,是不是需要服用抗生素?詹红艳表示,无论是哪种病毒感染,盲目使用抗生素都是没有益处的,因为抗生素一般是针对细菌感染。治疗流感的药物可选择奥司他韦、玛巴洛沙韦等。

中医认为,流感属于“时行感冒”,也是一种疔气,是具有强烈传染性之外邪病,不同于普通的受风寒或受风热情形,多属于“温疔”或“风热疔气”。因此,甲流的症状通常以高热、咽喉肿痛等“热象”为主,主要由外邪侵袭引起,如风、寒、暑、湿、燥、火、疫气等,并与人体正气不足即免疫力不强密切相关。



漫画/余宁山

## 中医疗法重在“扶正祛邪”抵御疾病

中医治疗上,重点在于“扶正祛邪”来抵御疾病,即通过提升人体自身抵抗力来祛除外邪,做到“未病先防、既病防变、愈后防复”。詹红艳介绍了中药汤剂、香囊、熏蒸、药浴、针刺、艾灸、拔罐、刮痧、推拿疗法的主要原理。

**中药汤剂。**根据患者症状、个体体质辨证论治,一人一方,可用于流感的预防、治疗及预后的各阶段,从而达到扶正祛邪的效果。儿童推荐预防处方:生黄芪10克,炒白术6克,防风5克,芦根10克,金银花6克,甘草3克,适用于流行期间体弱易感儿童。成人推荐预防处方:生黄芪15克,炒白术10克,防风6克,金银花10克,连翘10克,藿香6克,适用于流行期间体弱易感者。

**中药香囊。**香囊散发的中草药清香,经呼吸道进入人体,能温和地刺激机体免疫系统,对多种常见致病病毒体现出显著的抑制生长功效,进而实现预防流感、守护健康的目的,可以作为预防流感的辅助调理外用方。

**中药熏蒸。**是指中药在煎煮或燃烧时,借助药物的气味作用于人体,达到防病治病的目的。中药熏蒸常用到艾叶、苍术、藿香、菖蒲、白芷等芳香类中草药,这些中药含有丰富的挥发油,可经口鼻吸闻、皮肤孔隙渗透进入人体血液循环而发挥药效,增强人体防御能力,从而达到防病保健的目的。

**中药药浴。**利用水温本身对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收,使腠理疏通,气血调和,达到脏腑阴阳平衡,具有见效快、舒适、无毒副作用的优点。比如儿科自制中药退热洗剂泡脚或泡澡,每次两袋,适宜于高热、汗出不畅症的患者。

**针刺、艾灸疗法。**针刺疗法根据证型配伍组穴,原理是采用“泻法”,有清热解暑、利咽消肿、宣肺化痰的功效。艾灸疗法采用悬灸、灸盒灸等方式进行艾灸或温针灸治疗,每日1次,每次30分钟,注意防止烫伤。适宜恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状的流感人群。

**拔罐疗法。**采用闪罐、膀胱经走罐、留罐或扶阳罐温推温刮等治疗,适用于全身疼痛、发热、鼻塞流涕、咳嗽咽痛等症状的流感人群。

**刮痧疗法。**以肺经、膀胱经、胃经、大肠经为主。用刮痧板蘸刮痧油,在经络或合适穴位处进行上、下反复刮动,以皮肤发红出痧为度,不强求出痧。适用于全身疼痛、发热、咳嗽咽痛、咳嗽痰多等症状的流感人群。

**小儿推拿。**通过轻柔的捏脊、穴位按摩起到治病的效果,对于增强小儿抵抗力有显著疗效。其中,应对小儿发热,专业人士可使用开天门、推坎宫、运太阳、下推天柱骨、清肺经、清天河水、退六腑、清大肠等辅助退热手法。

## “湘超”公布淘汰赛对阵时间和地点 12月27日决战长沙贺龙体育场

长沙晚报12月4日讯(全媒体记者 赵紫名)记者4日从湖南省足球联赛(“湘超”联赛)组委会获悉,“湘超”第二阶段淘汰赛的对阵时间和地点全部确定:四分之一决赛将在12月13日、12月14日两天的下午和晚上进行,半决赛将于12月20日、12月21日的晚上进行,决赛则是12月27日下午3时进行。常规赛成绩排名靠前的队伍,淘汰赛阶段在主场进行比赛,决赛将在长沙市贺龙体育场进行。

根据此前的竞赛规程,“湘超”联赛淘汰赛阶段将采用单回合淘汰赛赛制,共进行四分之一决赛、半决赛、决赛共3轮比赛。在本周末的“湘超”最后一轮常规赛结束后,进入前八的队伍将捉对厮杀,由第一名对阵第八名,第二名对阵第七名,第三名对阵第六名,第四名对阵第五名。其中,第一名与第八名的胜者将在半决赛对阵第四名与第五名的胜者,第二名与第七名的胜者将在半决赛对阵第三名与第六名的胜者。淘汰赛阶段,如果在常规时间内打平,则采取点球的方式决定胜负。

淘汰赛阶段比赛主客场设置按照常规赛成绩安排,常规赛成绩排名靠前的队伍,在淘汰赛阶段进行主场比赛。对于已经锁定常规赛第一的长沙队来说,只要延续胜利的节,就可以一直在长沙贺龙体育场进行比赛。

此外,大湾区湖南人足球队(简称“大湾区队”)将在淘汰赛阶段,以“特殊参赛者”的身份参与到“湘超”比赛中来:12月13日19时38分,大湾区队将客场对阵“湘超”第九名;12月20日19时38分,大湾区队将客场对阵“湘超”第五名;12月24日19时38分,大湾区队将客场对阵“湘超”第三名。



## 长沙图书馆盲文流通点为视障学子点亮知识之路 书香有爱,光明无碍

长沙晚报12月4日讯(全媒体记者 宁莎鸥 通讯员 雷鸣)面对浩瀚的知识海洋,视障群体却常常因视力障碍而难以畅游其中。借书难、读书难,成了他们获取知识道路上的重重阻碍。为了打破这层壁垒,提升“适盲服务”的精准度,让视障群体能够均等便捷地享受公共文化服务,长沙图书馆做出了暖心且意义非凡的举动。

12月3日,长沙图书馆走进了湖南省特殊教育专业学校。在这里,一场充满希望与温暖的揭牌开放仪式拉开了帷幕——长沙图书馆盲文图书流通点正式启用。这不仅



责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

## 孕妈感冒发烧,吃药还是硬扛? 孕期用药的核心原则是“遵医嘱”

长沙晚报12月4日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 徐承卉)随着流感等冬季呼吸道疾病的高发期到来,不少孕妈担忧:遇到感冒、发烧、咳嗽等不适怎么办?吃错药怕伤宝宝,硬扛着又怕耽误病情,该如何科学应对?近日,长沙市第四医院专家表示,首先要明白为什么孕期用药“格外小心”。

该院妇产科主任、主任医师张阳介绍,胎儿在妈妈肚子里发育就像“搭积木”:孕早期(0至12周)是器官分化关键期,心脏、大脑、四肢的形成都在此阶段,药物极易干扰细胞分裂,是“致畸高风险期”;孕中晚期(13周后)胎儿器官逐步成型,但药物可能损害器官功能如听力、肾脏,或导致生长受限。

孕期用药不是“妈妈一个人的事”,每一步都要考虑对宝宝的影响。因此,孕妈要注意以下事项——

能不用药就不用,优先“非药物解决”。比如,轻微不适先尝试物理方法:感冒鼻塞,用生理盐水洗鼻,多喝温水;轻微发热(<38.5℃),用温水擦浴,散热;便秘,多吃膳食纤维(如芹菜),保证饮水量,适当散步;过敏瘙痒,避开过敏原,用冷毛巾湿敷。如果症状加重(如高热不退、咳嗽影响睡眠),切勿硬扛,及时就医。

看医生时,尽量说清3件事:明确孕周(最后一次月经时间),以便判断药物影响阶段;说清过敏史,包括药物和食物;列出正在用的处方药、保健品(如叶酸、鱼油)、中药(中成药),避免成分相互作用。

该院药学部主任、主任药师张禹提醒孕妈,很多常用药

在孕期要慎用。比如退烧药,孕期禁用布洛芬,否则可能导致胎儿心脏问题,相对安全的是对乙酰氨基酚,也需遵医嘱使用;感冒药,避免使用复方感冒药(如含伪麻黄碱、金刚烷胺的成分);抗生素,孕期禁用四环素(致牙齿黄染)、喹诺酮类(影响骨骼发育),相对安全的是青霉素、头孢类(需遵医嘱);外用药,含麝香、水杨酸的药膏(如某些祛痘、治脚气药)可能诱发宫缩。

孕期用药要牢记“药物分级”,优先选择A、B类药:A类药物最安全,如叶酸、普通维生素(正常剂量下)等;B类药物相对安全,如乙酰氨基酚、青霉素等;C、D类药物,病情必需时才用(如某些降压药);X类药物,绝对禁用,如避孕药、某些抗癌药。

“用药后别忘‘记录+观察’。”张禹表示,记录用药细节如药名、剂量、服用时间(如对乙酰氨基酚,0.5克,12月3日18时),方便追溯;观察身体反应,出现腹痛、出血、皮疹或胎动突然减少,立即停药并就医。

孕期服药还有两个常见误区,孕妈特别要注意:

误区一:“孕期完全不能吃药,硬扛最安全”。有些疾病不治疗反而更伤宝宝,例如高热(超39℃)可能导致胎儿缺氧。

误区二:“中药、中成药没副作用,孕期可以随便吃”。很多中药成分复杂,如红花、桃仁会活血致流产,朱砂含汞会损伤胎儿神经。

孕期用药的核心原则是“遵医嘱”,别轻信朋友圈的“偏方”,也别自己查网络用药。有任何不适,先找妇产科医生,咨询专业人士的建议。

## 交房公告

尊敬的[2023]长沙市019号宗地项目业主:

我司开发的[2023]长沙市019号宗地项目已顺利通过竣工备案,为了便于业主交房,兹定于2025年12月15日-12月31日分批办理房屋交接手续,请各位业主于规定时间内携带购房相关资料前来办理交房手续。

咨询电话:0731-88572888

长沙兆顺房地产有限公司

2025年12月5日