



长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 宁莎鸥)9日晚，“欢乐潇湘”群众文化活动优秀群众文艺作品展演在长沙滨江文化园举行。展演以“潮起潇湘·奇遇画卷”为主题，以社会主义核心价值观为引领，围绕湖南文化旅游“五张名片”和“村晚”“村歌”“湘超”等当下热点，遴选优秀群众文艺作品，以综合性、沉浸式演出形式，展示湖南各地的地域特色、民俗文化和旅游资源。



冷国强正在指导队员技术动作。受访者供图

参演节目来自全省各地，包括舞蹈、合唱、小品、表演唱、器乐等多种形式。今年11月获评第二十届中国群星奖的戏剧小品《新定军山》、常德丝弦《走马楼的小秘密》，入围本届中国群星奖终评的舞蹈《永远的嘎枪队》、情景表演《撒珠朵·嫁》，以及在怀化村歌会活动涌现出的原创作品《村歌走四方》等湖南群众文艺精品都在本次展演中亮相。

当晚的展演分为序章《欢乐展画卷》以及《泼墨山水间》《点染那抹红》《烟火入画来》及尾声《留白都实现》五个篇章展开，以文艺为笔，以潇湘为题，从山水到都市，从历史到人文，向观众展示了一个立体、真实、可爱的湖南。

序章《欢乐展画卷》通过开场歌舞《欢乐潇湘》以及群舞《来咯！“湘”当好看咧》等节目，展现了人们在物产丰饶、一派生机的新湖南大地上创造农耕文明、畅享幸福生活的精神面貌；第一篇章《泼墨山水间》彰显湖南的奇秀山水之美，湘西姑娘《莫扯咯》的调子像山泉叮咚，融合了水、波、风、芦苇等意象的舞蹈《那片湖》呈现出波光粼粼的洞庭湖之美；第二篇章《点染那抹红》展现山水之上的历史沉淀和红色基因，以传统文化为主题的戏剧小品《新定军山》等节目展现了湖南深厚的历史文化底蕴，舞蹈《永远的嘎枪队》等节目则彰显了湖南的红色文化；第三篇章《烟火入画来》为观众绘制了一幅充满人间烟火气的“市井风情画”，画里有《爱上你真好》的甜蜜，有《走马楼的小秘密》，还有早市的米粉香和夜市的灯火亮。群文工作者为“湘超”打Call的歌曲《一票难求》则通过“湘超”的火爆展现真实炽热的都市繁荣。演出尾声《留白都实现》呈现出一个面向未来、加速奔跑的湖南。

本次展演以“情”为线，以“趣”为眼，既串联湖南文化旅游“五张名片”，也映照当下的火热生活，希望为观众呈现一个既深植传统、又活力四射的青春湖南。

为充分展示新时代湖南群众文艺创作成果，推动优质文化资源直达基层，丰富人民群众精神文化生活，12月7日至10日，由湖南省文化和旅游厅主办，湖南省文化馆、长沙市文化旅游广电局承办的2025年湖南省“欢乐潇湘”群众文化活动在长沙举办。

“欢乐潇湘”创始于2013年，已成为湖南群众文化品牌活动。本次活动以“湘潮·当燃湖南”为主题，将举办“潮起潇湘·奇遇画卷”优秀群众文艺作品展演、“乐享湘超文化有约”公共文化助力“湘超”系列活动、“湘江烟火·匠心潮集”文旅新业态新场景展示三大板块活动。

与往年活动相比，今年的“欢乐潇湘”群众文化活动依托群众文艺精品积极推介湖南旅游资源，并在展演基础上创新融入“湘超”主题市集和系列文化展览，使这场群众盛会成为推动文旅融合的广阔平台和促进文旅消费的先锋秀场。

为实现公共文化服务与足球赛事的深度融合，打造具有湖南特色的文旅体融合品牌，全方位扩大“湘超”联赛知名度和影响力，“乐享湘超文化有约”系列活动于12月7日至10日举行，包括“悦动湘超”快闪秀、“湘超好玩”集市、“走读湘超”文化展览展示活动等。“悦动湘超”快闪秀选取部分市州的优秀群众文艺作品，在长沙火车站、恰同学少年广场、烈士公园、IFS 国金中心等人流密集区进行快闪，并带领现场观众完成“家乡文旅口号接力”。



意外退役，执掌教鞭弥补遗憾

几年前的热门电影《摔跤吧！爸爸》，让冷国强特别有感触，和电影的主角相似，摔跤也改变了冷国强的命运。

少年时的冷国强身体羸弱，父母给他报名了武术兴趣班锻炼身体。后来，尝到了运动好处的冷国强跑到南县摔跤队试训，凭借出色的身体素质和对摔跤的独特天赋，他成为一名怀揣冠军梦想的摔跤运动员。

天赋极高加上训练刻苦，冷国强的成绩突飞猛进，短短几年时间，他就获得了全省冠军。如果发展顺利，迎接冷国强的将是为国出征，甚至登上奥运赛场，然而，伤病成了这个摔跤新星的绊脚石。冷国强在备战全国大赛期间，长期受到伤病的困扰，不得不早早退役，“一开始心里挺不是滋

味的，自己的冠军梦破灭了，但后来想，培养学生成为冠军，替自己实现梦想也是一条路，传递好摔跤接力棒，也不辜负自己辛苦打拼的事业”。

冷国强深知优秀的摔跤苗子需要有经验的教练来培养，于是他毅然选择成为一名基层教练。2003年，25岁的冷国强进入贺龙体校。

冷国强的训练方法科学且严格，他会根据每个学生的特点，制定个性化的训练计划，同时还要根据他们的水平进步和身体变化及时调整。

“摔跤是两个人面对面的竞争，我们的社会竞争无处不在，摔跤是最公平的那类。”冷国强如此教导学生，“所有的竞争都一样，你要变强，你要动脑筋，你要诚实地面对自己和对手，才能成为一个怎么都摔不倒的人。”

诲人不倦，潜心探索体教融合

2016年被冷国强招进贺龙体校前，13岁的江文豪连续获得全国U17古典式摔跤110公斤级冠军；2023年全国摔跤锦标赛男子古典跤130公斤级以上，江文豪夺冠，创造了湖南摔跤项目男子大级别的历史最好成绩；在今年5月举行的亚洲U23摔跤锦标赛上，江文豪实现三连冠。目前，江文豪已入选国家队，剑指洛杉矶奥运会。

在冷国强的悉心培养下，一批又一批的摔跤苗子在贺龙体校茁壮成长。多年来，冷国强和同事们向省专业队、省体校输送高水平运动员近50名。“现在队里还有不少好苗子，未来很有希望。”冷国强说，明年的省运会，他们的目标是获得更多冠军。

“不管什么时候，教练都要爱学生，就像父母包容和支持孩子，做不到这一点就当不好教练。”冷国强说，“摔跤成就了我，这是我一辈子的事业，我会尽自己最大的努力，一点一滴踏实做事，让长沙摔跤项目的体教融合之路发展得更好。”



扫码看辣视频
冷国强：
“摔不倒”的
育人哲学

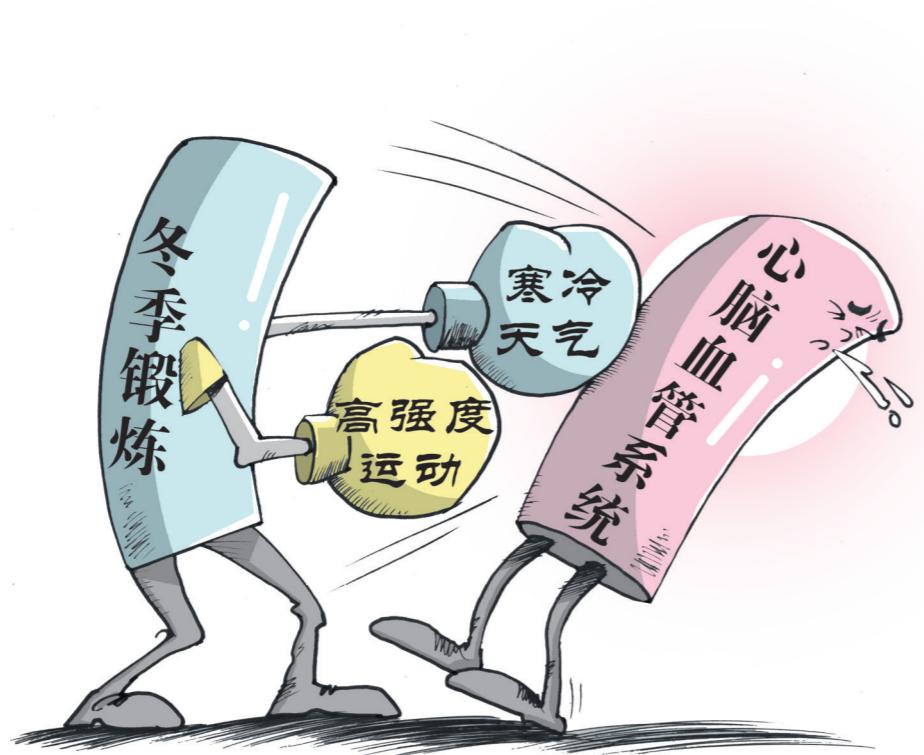
■ 长沙体育优秀教练员系列报道⑧

摔跤吧 教练

健康

冬季锻炼，别让健身变“伤身”

专家提醒，选对运动方式和时间，做好保暖、热身，循序渐进增加运动量



漫画/余宁山

寒冷天气+高强度运动，对心脑血管系统“双重打击”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 李晓玲

天气转冷，许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。然而，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。近日，一则“六旬老人在单杠上连做14个大回环后心梗”的话题登上热搜，冬季健身安全问题引发网友广泛关注。冬季如何科学运动？哪些运动存在风险？运动时需注意哪些事项？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任、主任医师曾妍进行了详细解答。

近日，一位60多岁坚持锻炼的老年，将绳子固定在单杠上，连续完成多个“大回环”，动作潇洒利落。公共场所有视频显示，老人的动作吸引了附近居民的关注。然而，就在第14个“大回环”结束后，老人身体突然晃了两下，随后失去意识，悬挂在单杠上……在场众人赶紧上前，把老人解救了下，并对老人进行心肺复苏，持续抢救近15分钟，直至救护车抵达。老人随后被送往医院，遗憾的是，老人最终不幸离世。120医护人员表示，老人疑似心源性猝死。

冬季锻炼发生意外，这并非个例。前段时间，52岁的老张像往常一样5时多起床，一个多小时后来到附近公园晨练。晨跑10多分钟后，他突然感到头晕、站不稳，随即摔倒在地。晕倒在地

的老张被附近“练友”发现，第一时间对其进行心肺复苏，并拨打120急救电话，救护车将其送到医院。入院时，老张处于无意识状态。经过紧急检查，他被排除肺栓塞、脑出血等情况，心电图显示有心肌缺血，考虑为心源性猝死可能性大。术后，老张情况明显改善，意识逐渐恢复。老张自述，生活中他不吸烟、不喝酒，热爱运动，自认为有“运动员底子”的他很少做相关体检，对自己的心血管状况从未关注。

冬季寒冷，是心脑血管疾病高发期。一项研究发现，单日平均气温每下降1℃，接下来1个月内发生心肌梗死的风险或增加2%！这一风险对于身体机能逐渐下降的中老年群体来说尤其要警惕。

冬季是心脑血管疾病的高发期，

低温会导致血管收缩、交感神经兴奋，肌肉弹性也会变差。”曾妍表示，此时如果盲目进行高强度运动，风险比常温环境下高出不少。这是因为，气温下降特别是寒冷空气的刺激，会导致血管收缩，增加心脏负担，引起血压升高和血管阻塞，增加心脑血管疾病的发生风险；寒冷使人的血液流动缓慢，血液黏稠度增高，如果饮水量不够，更加容易造成血黏度增加。血液黏稠度上升，会使血流速度明显减缓，不仅进一步增加了心脏的工作负荷，也大幅提升了血栓形成的风险；高强度运动会使心率飙升、血压激增，心肌耗氧大幅增加。此时若叠加寒冷导致的血管收缩、血压升高和血液黏稠，无异于让心脏在“超负荷状态”下工作，极易突破安全界限，诱发心血管事件。

冬季锻炼，要选对运动方式和时间

近年来，锻炼猝死事件时有发生，在晨练中猝死的概率比其他时候要高，尤其是冬季寒冷，晨练时更要注意选对运动方式和时间。

“冬季运动要遵循科学原则，避免进行高强度、爆发式的运动。”曾妍表示。比如，单杠悬垂和大回环，要求强大的上肢力量和协调性，会导致心率加快，尤其是大幅度运动时，突如其来的心脏负荷很容易引发心脏问题；快速摆腿、剧烈腿部动作，如跑步机上快速摆腿等，短时间内内心率大幅提高，会增加心脏负担，对老年人或有心血管疾病的人群，这些动作更容易诱发急性心血管事件；在健身房做负重训练，如深蹲、杠铃硬拉、卧推等，如果热身不充分或发力不当，可能导致血压骤升，增加心脏负担，并可能引发运动损伤或心血管事件。

在运动方式上，曾妍建议以有氧运动和力量训练为主，特别是平时缺乏运动的人群，应从低强度有氧运动开始，逐步增量。

做好保暖和热身，循序渐进增加运动量

“冬季运动的核心是‘慢启动、稳节奏’，并遵循循序渐进的原则。”曾妍提醒，冬季运动尤其是晨练，要做好保暖和热身，切勿只穿运动服，应提前穿上棉衣、戴好帽子和围巾；运动前进行10至15分钟的动态热身，如原地踏步、扩胸运动、关节绕环、高抬腿等，等身体达到微微出汗的感觉，再适当减少衣物，进行适当强度的锻炼；最好等太阳升起、气温回暖后再出门，建议在10时至16时之间运动。

选择“慢”运动，掌握“慢”节奏。运动时应循序渐进增加

常见的有氧运动包括慢跑、快走、骑自行车等，能提升心肺功能、促进血液循环，帮助身体适应寒冷环境。力量训练可增强肌肉力量、提高基础代谢，改善耐寒能力，还有助于调整体态、预防关节疼痛。如果室外过冷或空气质量不佳，可转为室内运动，如瑜伽、跳绳等。

需要注意的是，冬天运动要避开高危时刻：清晨起床后，血压在这一时段波动较大，尤其是冬季清晨空腹晨跑，冷空气会刺激呼吸道、增加心脏负担；恶劣天气时，遭遇强降温、大风、雨雪或雾霾天气时，应避免户外运动；感冒生病时，运动会进一步加重心脏负担，可能使感染加重，或延缓康复进程。

“患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病的人群，在寒冷环境中身体调节能力较弱。”曾妍建议，这类人群冬季运动前最好咨询医生意见，在专业人员指导下选择适宜的运动方式、强度与时间。

做好保暖和热身，循序渐进增加运动量

运动量，从低强度运动开始，逐步适应。每次运动时间宜控制在30至60分钟，心率保持在最大心率的60%至70%，既能保证锻炼效果，又不至于身体负担过重。

运动过程中，如出现呼吸困难、喘息、胸闷、剧烈咳嗽等症状，应立即停止运动并使用缓解药物，若症状持续，需及时就医。

此外，运动之后，要留意身体是否出现不适。冬季不宜进行剧烈、消耗过大的运动，以达到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度为宜。

深夜追剧 引发急性青光眼

青光眼不及时有效治疗可能致盲

长沙晚报12月9日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 潘园)近日，35岁的陈女士深夜刷视频时突感右眼剧痛，且同侧头痛、视线模糊。她紧急来到中南大学湘雅二医院检查，诊断为急性闭角型青光眼发作。

陈女士最近爱上了追剧，每晚关灯后躺在床上刷剧成了她的解压时刻。这天深夜，卧室里一片漆黑，唯有手机屏幕发出的冷光在她侧脸的颊上投下光影。她正专注地刷着视频，一边哈哈大笑一边不时揉揉眼睛。突然，她感到右眼剧烈胀痛，伴随同侧头痛，视线迅速模糊。她急忙坐起，开灯后发现右眼视力急剧下降，看灯光时出现彩虹样光圈。陈女士赶紧来到中南大学湘雅二医院就诊。

“陈女士这种用眼习惯可能引起失明。”湘雅二医院眼科副研究员谢犁犁表示，青光眼是全球排第一位的不可逆致盲性眼病，如不予以及时、有效的治疗，最终可能导致失明。青光眼起病隐匿，除急性闭角型青光眼外，其他多种类型青光眼的发病早期几乎没有症状，而是悄悄蚕食周边视野，待患者发现视力异常时，往往已到中晚期，因此青光眼也被称为“光明的偷盗者”。

哪些人是青光眼的高危人群？谢犁犁介绍，主要包括以下人群：有青光眼家族史的人群，一只眼已确诊的患者，患有糖尿病、高血压等全身性疾病者，高度近视或远视患者，眼压偏高的人群以及长期使用含激素药物的人群。高危人群应当定期进行青光眼筛查，普通人群建议40岁以下每5年筛查一次，40至59岁每2至3年筛查一次，60岁以上每年筛查一次。

目前，青光眼的治疗主要采用三种方式：药物治疗是基础，通过使用降眼压眼药水来控制病情；激光治疗是一种微创手段，通过改善房水排出降低眼压；手术治疗，通过建立新的房水排出通道来实现眼压控制。

谢犁犁提醒，确诊青光眼后，终身管理和定期复查至关重要，患者必须严格遵医嘱用药，同时要有健康的生活习惯，如保证充足睡眠，避免熬夜；饮食清淡，多摄入富含维生素A、C、E的食物；控制饮水量，避免一次性大量饮水；选择适度的运动方式，避免剧烈运动和长时间低头；注意用眼卫生，避免长时间使用电子产品；保持情绪稳定，避免过度波动。每3至6个月复查一次眼压、眼底和视野。