



每一次训练，龚茜教练要吹响无数次哨子。

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

有段时间，长沙市体育训练竞赛管理中心游泳教练龚茜老是做同一个梦：梦里队员跟泳池的客人吵架，结果她和队员被轰出游泳馆。日有所思夜有所梦，由于没有训练基地，龚茜只能带着队员去各家酒店的游泳池，“借贵宝地一用”。18米长的短池，队员划不了两下就要转身，达不到训练要求不说，还会影响到其他客人，龚茜无数次赔小心、讲好话，晚上做梦还要提心吊胆。

每年暑假，龚茜上午先在怡海中学带训，下午再去桂花坪小学带训，最后返回怡海中学带第三场训练。“四路子打流”了八年之后，2017年，龚茜终于有了桂花坪小学游泳基地这个“家”，2020年，又添了怡海中学游泳基地的新“家”。自从有了“家”，除了打比赛，龚茜几乎每天都待在“家”里，寒暑假每天三练，开学后每天一练。有“家”的日子既辛苦又充实，这是幸福的滋味，配得上那一直的坚守。



扫码看辣视频  
龚茜：从低谷“泳”往直前



队员们都在积极准备明年的省运会比赛。均为受访者供图

口哨是督促也是激励

下午四点，怡海中学游泳馆内，泳池边的少年们在嬉闹欢笑。龚茜脚步匆匆走进游泳馆，脖子上挂着的口哨、秒表和钥匙叮当作响。少年们看到教练，一声惊呼，纷纷跳进泳池。

“我不来就都不下水？”龚茜的嗓音明亮，压迫感十足，“两百米自由泳，看谁游不进2分半，预备！”没有任何课前寒暄，随着一声尖锐的口哨，8泳道的泳池浪花大作，少年们争先恐后往终点游去，生怕没有在规定时间内游完4个来回。

队员在水里游，龚茜在泳池边一路小跑，她的眼睛盯着队员，不时大声喊话，提醒注意手型、身姿和打水的力度。龚茜说，训练中教练必须有斗志，这样才能调动队员的积极性，“保持兴奋，才能拼出成绩”。

秒表是遗憾也是标尺

掐着秒表的手用力一挥，划出一道短促有力的弧线，在队员手指触碰池边的同时掐表。这个动作龚茜每堂训练课要重复几十次，充满了力量 and 美感。每一次掐表，既是衡量队员的水平，也在记录训练的价值。

龚茜还记得自己当运动员时，曾经连续三次冲击运动健将时折戟，“当年只有全国比赛才用电子表，能卡到0.01秒，我们平常训练用的秒表，只能读到0.1秒，连续三次比赛我都差0.01秒”，三十年前的失利，龚茜到现在还记忆犹新，“以前的全国比赛很少，半年才有一次”，龚茜也想过放弃，一级运动员就一级运动员算了，但最

这些年在龚茜的带领下，长沙市游泳队在全国U系列赛事和省比赛中发挥亮眼。刚进初三的王凤山是游泳队的主力，小小年纪已经拿到了5张国家一级运动员证书。小王跟龚茜练了七年，他说，龚教练很严格，每堂训练都要抓强度抠细节，天天如此，这七年来他不仅提升了水平，性格也变得沉稳了，“我以前比较软，容易受影响，现在更坚强了，不会因为一点困难就放弃”。

从每个队员的自身特点出发抓训练，是龚茜的执教风格，“当队员适应了一个训练强度，成绩到头了，教练要很敏锐地发现变化，然后给队员新的刺激，才会有突破”。龚茜说，优秀的教练能让队员持续去做他们不愿做的事，这是教练的才华和心力所在。

后还是放不下，“还好这口气坚持了下来，第四次比赛就超了健将标准1秒”。

龚茜最近“鼓励”的队员是张瀚林。去年小张冲击运动健将时差了0.1秒，懊悔了许久。最后龚茜看不下去了，“你差0.1秒算什么狗，你妈当年三次都是差0.01秒，还拖了整整两年，那又怎么样”？

张瀚林的另一个身份是龚茜的儿子，但这让他享受到额外严厉的“优待”，该练到的都要练到。而张瀚林也没有让龚茜失望，今年夏天，张瀚林以第二名的成绩通过了浙江大学的体育单招，已经开始了自己的大学生活。

钥匙

打开的不仅是基地的门，更是队伍的希望

没有基地的那段时间，龚茜只能找社会上的商用游泳池“合作”。但人家毕竟有自己的业务要经营，不可能长期“做好事”。于是，“打游击”成了龚茜的常态。最多的一年，龚茜带着队员们换了6个地方，连晚上做梦都在找游泳池。

龚茜心里非常清楚，没有固定的训练场地，游泳队就没有未来。机会在2017年到来，龚茜打听到天心区桂花坪小学的游泳馆即将建成，赶紧牵线搭桥，促成了市体育局和桂花坪小学的合作。最终推动桂花坪小学游泳馆完成了专业化改造，成为长沙市游泳队的人才培育基地。

看着这个6泳道50米的恒温泳池，龚茜喜欢得很。尽管因为各种原因，最初转到桂花坪基地训练的只有14人，但龚茜迅速进入火力全开的状态。2018年省运会，长沙市游泳队的成绩从上届的第六，提高到了总分第三。

桂花坪基地的体教融合展示了效果，让体育和教育部门形成共识，尽快把小学和初、高中的人才培育打通，形成一条龙的培养体系。2020年，怡海中学成为长沙市体育（游泳）后备人才基地，长沙市游泳队有了从小学到高中完整的教育上升通道。

两个基地让龚茜有了大展拳脚的空间。龚茜首先明确，队员的第一身份是学生，第二才是运动员，日常上课、作业、考试、分班，全部跟学校的正常教学安排同步，不搞特殊化。第二个抓的是训练作风，龚茜自己带头，从2017年有了基地开始，几乎每天都要训练，大年三十、初一也不例外。

2022年备战省运会期间，龚茜腰椎间盘突出发作，无法站立，甚至不能久坐，她硬是要丈夫推着轮椅把她送到游泳馆带训，“教练员如果不能在场，细伢子没那么自觉。你哪怕就是躺在椅子上，就像定海神针一样的，他们都要认真得多”。功夫不负有心人，2022年的省运会，长沙市游泳队重新夺回了总分第一。

晚上8时，结束了训练的龚茜关掉锁门，最后一个离开游泳馆。当了二十七年教练，龚茜说，如今工作已经成了她的爱好，“我和队员一起努力，让他们有进步，有改变，我就非常高兴”。

## 长沙大鼓亮相方志长沙·东茅街茶馆戏曲艺术节 敲响民间曲艺传承鼓点



唱腔清亮婉转的长沙大鼓表演。  
长沙晚报通讯员 瓷玉 供图

长沙晚报12月10日讯（全媒体记者 郑湘平 通讯员 瓷玉）茶香漫过竹椅，鼓点敲醒老街。12月9日晚，东茅街茶馆内灯火暖人，“方志长沙·东茅街茶馆首届戏曲艺术节”第5场专场演出举行。长沙市天心区舞韵艺术团的人们，用一段段酣畅淋漓的演绎，让长沙大鼓这门本土曲艺，在茶馆的烟火气中绽放出磅礴活力。

当晚7时，茶馆内座无虚席。一段俏皮鲜活的原创长沙小调说唱拉开帷幕，瞬间拉近了与观众的距离。随着舞韵艺术团9名演员端坐鼓前，竹板轻敲铺垫氛围，现场灯光渐暗——长沙大鼓的高光时刻，如期而至。接下来的《中国好人》唱腔清亮婉转，鼓点时而轻快如春雨叩窗，时而厚重如石板铺路，将本土好人的暖心故事娓娓道来；当灯光转为炽热的红色，原创大鼓《气贯长虹耀乾坤》接棒登场，以陈树湘断肠明志的英雄事迹为

魂，鼓点骤密如惊雷滚地，唱腔高亢入云，家国情怀在鼓韵中激荡，现场掌声如潮，不少观众红了眼眶。一温情一恢弘，两首曲目尽显老艺人们对大鼓艺术的驾驭功力。

后半程的演出同样精彩迭出。方言小品《爹爹得“奖”记》用地道长沙话演绎市井趣事，台下笑声此起彼伏；压轴的花鼓说唱更是将气氛推向顶点，其旋律与前半场的鼓韵遥相呼应，让整场演出的艺术脉络愈发清晰，也让民间曲艺的传承活力扑面而来。

“清舞韵艺术团来，就是看中他们数十年如一日的坚守。”活动主办方负责人的话道出核心，“东茅街茶馆不只是一个喝茶的地儿，更是民间文脉的‘存根处’。”她介绍，茶馆不仅为艺人提供专业舞台，更串联起庞大的艺人社群，让老艺人们有地方展演、有伙伴交流。据透露，未来茶馆将常设“民间曲艺专场”，为非遗搭建更广阔的平台。

快乐长沙 韵味星城

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

## 健康

# 一觉醒来，他的脸“歪”了

近期昼夜温差大，医院面瘫接诊量显著增加，做好保暖避寒六件事可预防

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 肖心玥

“今早起来发现脸有点不对劲，右边眼睛闭不紧，喝水嘴角漏水……”近日，在长沙市中医医院（长沙市第八医院）星沙院区针灸康复科面瘫门诊，29岁的王先生捂着右侧脸焦急求助。进入冬季以来，长沙的气温如同“过山车”般起伏不定，白天暖意融融，夜间却寒风凛冽，昼夜温差常常超过10℃。这种剧烈的温度变化，让医院的面瘫接诊量迎来了“高峰期”。长沙市中医医院（长沙市第八医院）星沙院区针灸康复科主任医师翟伟介绍，近期面瘫接诊量显著增加，就诊患者中八成存在冷风直吹、熬夜劳累等诱因。

### 寒风直吹后，男子突发“歪脸”

“前几天夜里骑电动车送货，当晚就觉得右边脸发麻。”王先生回忆，前几天长沙夜间气温骤降，但为了赶送货进度，他骑着电动车穿梭在街头时并未佩戴帽子和口罩，冷风直接吹拂右侧面部近2小时。当晚，他就感觉右侧面颊发麻、发僵，以为是天气太冷冻僵了，没放在心上。

令王先生没想到的是，到了第二天症状急剧加重，不仅嘴角歪斜，皱眉时右侧额头都没有纹路，鼻唇沟也明显变浅，他才意识到情况严重赶紧就医。“再晚来两天，就可能错过发病后的治疗‘黄金期’，后续恢复周期会明显延长，甚至可能留下后遗症。”翟伟的话让王先生暗自庆幸及时就诊。

“季节交替期之所以成为面瘫高发时段，核心是‘外部寒邪刺激’与‘内部免疫力下降’的双重作用。”翟伟在为王先生检查时解释，中医理论中，面瘫多属于“口僻”“吊线风”范畴，其根本病机在于人体正气不足时，风寒、风热之邪乘虚而入，导致面部经络阻滞、气血运行不畅，面部肌肉失去濡养，最终出现功能失调。

从西医角度来看，面部神经分布表浅，对温度变化极为敏感。当气温骤降或冷风直吹面部时，面部血管会急剧收缩，导致神经缺血、水肿，进而影响其控制面部肌肉的正常功



漫画/余宁山

能，引发面瘫。

冬季，室内外温差大，加上不少人习惯熬夜追剧、加班赶工，或是为了减肥过度节食，这些行为都会导致身体免疫力下降。此时若遭遇感冒、疱疹病毒感染，病毒可能直接侵犯面神经，诱发炎症反应，加重面瘫症状。除了冷风直吹，熬夜劳累也是重要诱因。翟伟透露，近期接诊的患者中，不少人是刚入职的年轻人和互联网从业者，他们常常熬夜加班、作息紊乱，有的甚至连续一周每天睡眠不足6小时。“长期熬夜会让身体处于过度透支状态，正气耗损严重，就像给邪气入侵打开了‘方便之门’，此时哪怕只是吹一会儿冷风，都可能引发面瘫。”

另外，老年人因体质虚弱、血液循环较慢，是面瘫的高危人群，需要格外注意防护。

### 出现4类症状，应及时就医

“面瘫发病急、进展快，但治疗效果与就诊时机密切相关，越早干预，恢复效果越好。”

翟伟表示，面瘫的黄金治疗期为发病后的一周左右，此时面神经水肿尚未完全加重，及时采取干预措施能有效减轻损伤，降低后遗症风险。因此，掌握面瘫的典型症状，做好与中风的区分，尤为重要。

市民应注意面瘫的4类核心信号，一旦出现需立即就医：一是额纹异常，皱眉时一侧额头光滑无纹路，另一侧正常；二是眼睑问题，单侧眼睛无法闭合，闭眼时露出巩膜，或眨眼费力、眼皮跳动频繁；三是口角歪斜，微笑、鼓腮时嘴角向一侧偏斜，喝水、漱口时漏水，进食时食物易残留于患侧口腔；四是味觉、听觉异常，单侧舌头前2/3味觉减退或消失，对声音过度敏感，甚至出现耳鸣。

值得注意的是，很多人容易将面瘫与中风混淆，延误治疗。翟伟解释，两者虽都可能出现口角歪斜，但中风常伴随肢体麻木无力、言语不清、头晕头痛等症状，而面瘫仅影响面部肌肉，肢体活动和语言功能通常不受影响，“无论是否伴随其他症状，只要出现‘歪脸’情况，

都必须及时就医，通过头颅CT、核磁共振等检查明确病因，排除脑血管疾病等严重问题。”

“很多人觉得面瘫是‘小问题’，熬一熬就能好，这是误区。”翟伟提醒，若延误治疗，可能导致面部肌肉萎缩、联动反应等后遗症，比如眨眼时嘴角跟着抽动，影响面部美观和正常生活。

### 中西医结合，破解“歪脸”难题

“根据多年临床经验，中西医结合治疗面瘫效果，病友认同度较高。”翟伟介绍，急性期用糖皮质激素减轻神经水肿，有病毒感染则联用抗病毒药，全程补充B族维生素营养神经，配合红外线、微波、高压氧改善局部代谢，为面神经修复创造良好环境。

中医治疗以针灸为核心，遵循“分期论治”。急性期（发病一周内）：面神经尚处于水肿阶段，刺激宜轻浅。针灸治疗遵循“病在表，浅而疾之”，即“少、浅、轻”的原则，取穴少而精，刺激轻而浅，目的是祛风散邪、疏通经络。

恢复期（一周至3个月）：此时水肿逐渐消除，重点在于补益气血、濡养经络，可在之前的穴位基础上，加足三里、血海等穴位，采用透刺和电针，防止肌肉萎缩，帮它慢慢恢复收缩功能。如果是受寒引起的面瘫，还可以选择艾灸的方式，帮助温经散寒、活血通络。

后遗症期（3个月以上）：部分患者可能会留下面部抽搐、嘴角颤动等后遗症。这时应加强活血通络、疏通经络，加膈俞、三阴交等穴位，再配合梅花针叩刺患处，或采用刺络拔罐、推拿等方式，改善局部血液循环，促进面神经恢复。

“治疗是关键，预防更是根本。”翟伟结合近期接诊案例，总结了冬季预防面瘫的“六大要点”：

- 强保暖**：外出戴口罩围巾，骑车加装防风罩；
- 避寒凉**：不用冷水洗漱，不食冷饮，洗头后及时吹干；
- 护眼部**：眼睑闭合不全者戴墨镜、滴眼药水，睡前戴眼罩；
- 调作息**：避免熬夜，保证7至8小时睡眠；
- 淡饮食**：少吃辛辣食物，多吃新鲜蔬果，补充维生素；
- 勤锻炼**：早晚做5分钟面部操，如皱眉、鼓腮。

## 寒潮将至，对呼吸道有何影响？

冷空气易诱发呼吸道疾病急性发作，注意保暖保湿、勤洗手、接种疫苗

长沙晚报12月10日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 陈茗茗）一股实力强劲的寒潮将在12月12日影响长沙，据长沙市气象台预计，12日起气温将下降8℃至10℃，13日将成为本周最冷的一天，最低气温将骤降至3℃。冷空气对呼吸道有何影响？如何应对？12月10日，湖南省职业病防治院（南华大学附属职业病防治院）内二科副主任医师谢高夷为大家支招。

谢高夷解释，冷空气会直接刺激呼吸道黏膜，使其血管收缩，血流减少，导致免疫细胞供应不足，屏障功能减弱；低温、干燥的空气环境为流感病毒等病原体提供了更适宜的存活条件，同时人们倾向于聚集在通风不良的室内，大大增加了病毒传播的风险；对于已有慢性呼吸道疾病的人群，冷空气本身就是一种强烈的刺激源，极易诱发呼吸道疾病急性发作。

流行性感：由流感病毒引起，如甲流、乙流，传染性强、起病急、症状重，出现高热（39℃至40℃）、全身肌肉酸痛、乏力、头痛等全身症状显著，伴有咳嗽、咽痛等症。

普通感冒：由鼻病毒等多种病毒引起，症状较轻，以鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻咽部症状为主，全身症状较少或轻微。

急性支气管炎：冷空气刺激易导致气管一支气管黏膜的急性炎症，咳嗽是核心症状，初期为干咳，后期可能出现咳嗽，伴胸骨后不适。

慢性阻塞性肺疾病急性加重：这是慢阻肺患者在冬季最需要警惕的情况。冷空气可导致支气管痉挛、分泌物增多，引发呼吸困难急剧加重，即在原有慢性咳嗽、咳痰基础上，出现气促加重、痰量增多或痰变脓性。

肺炎：细菌或病毒侵入肺部引起的感染，可继发于感冒或支气管炎之后，病情可能很严重，典型症状为持续高热、剧烈咳嗽、咳脓痰，可伴有胸痛、呼吸困难。

如何预防呼吸道疾病？谢高夷提醒大家注意以下几个方面：

保暖保湿。出门戴口罩不仅能阻挡病原体，更能为吸入的冷空气加温加湿，减少对呼吸道的直接刺激；增添衣物，尤其注意颈部、背部和脚部的保暖，避免受凉；室内用加湿器，将室内湿度维持在40%至60%，缓解空气干燥。

勤洗手，多通风。规范洗手，使用肥皂、洗手液和流动水，按“七步洗手法”彻底清洁；定时开窗，每天至少通风2次，每次通风10至15分钟，确保室内空气新鲜。

增强免疫。均衡营养，多摄入富含维生素C、蛋白质的食物，如新鲜蔬果、鸡蛋、牛奶；保持充足睡眠，避免熬夜，保证身体修复和免疫力；适度锻炼，增强体质。

接种疫苗。及时接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗，是预防流感、降低肺炎风险最有效的手段之一，尤其建议老年人、儿童和慢性病患者接种。

如果已经出现症状，请保持冷静，科学处理：对于普通感冒、轻度支气管炎，多休息、多喝水，促进代谢；可使用一些非处方药缓解症状，如止咳糖浆、退烧药（布洛芬、对乙酰氨基酚等，请按说明书或医嘱服用）；若3至5天内症状无好转或加重，应及时就医。

如果出现“危险信号”，请立即就医：高烧不退（体温超过39℃，或持续超过3天）；呼吸困难、胸痛、胸闷；精神萎靡、嗜睡、意识模糊；咳嗽剧烈，影响日常生活和睡眠；原有慢性病（如慢阻肺、哮喘）症状急性加重。