

编者按

“冬练三九，夏练三伏”，冬训是运动员一年中最重要的训练时期，在这期间他们要通过日复一日的艰苦训练，为即将到来的新赛季储备能量。2026年9月，湖南省第十五届运动会将在益阳举行，时间紧、任务重，全市各训练单位从2025年11月起陆续拉开了冬训大幕，各运动队以冬训为契机，全身心投入到2026年的训练和比赛中来，力争冬训出成果、见成效，为完成省运会比赛任务打下坚实基础。为此，我们特别推出“备战省运——冬训正当时”系列报道，展现长沙体育健儿的奋进之势。

# “想成为张博恒哥哥那样的人”

## 市体操学校“小花小草”冬训练兵，剑指省运

长沙晚报全媒体记者 赵紫名  
实习生 周游寰宇

1月28日上午，位于望城区月亮岛街道的长沙市体操学校一楼、二楼的训练馆内热火朝天，在很多学生已经放假、准备享受愉快春节的时刻，市体操学校的教练员和运动员们还在进行积极训练，备战省运会。对于运动员来说，冬训期间日复一日地艰苦训练，既可以调整身心、磨炼意志，也能够打好体能基础、储备综合能力，以迎接新一年的各项挑战。

“冬训能吃苦，开春猛如虎！对于体操、蹦床项目的运动员来说，冬训要达到的目标有几个，要夯实体能根基、强化核心与爆发力，要钻研技术细节、严控动作质量与稳定性，磨炼意志品质，同时也要

做到规范日常管理，预防伤病。”市体操学校副校长张晴介绍，学校从2025年11月下旬开始冬训，一直持续到2026年3月底，目前是80余名体操和蹦床项目的小运动员参加。

据了解，在冬训开始前，市体操学校还组织开展了一次体能测试及机能测试，全面了解运动员的技术水平和体能状况，为教练员深入分析本组队员情况，精准、有针对性地制定冬训计划提供数据支撑。测试过后，冬训的各项训练计划也随之出炉，运动员就此开始每周9节课，每节课两个半小时的训练。

随着冬训的进行，长沙的天气越来越冷，但寒风、冻雨也拦不住市体操学校“小花”“小草”们的训练热情。记者在现场看到，身着单薄运动服的运动员们在各个场地上一遍遍旋转、翻腾、落地，喘着粗气练得起劲，小小的身量里释放出大大的能量。他们稚嫩的脸颊上挂满了汗珠，却没有一个人叫苦叫累，一旁的教练员也异常专注，狠抓细节，时不时地给出指导意见。

7岁的小运动员周熙瑶练体操有3年了，她说：“我之前屈伸上接后摆倒立是完不成的，经过冬训期间的刻苦训练，现在已经能够完成这个动作了。”展望今年的省运会，周熙瑶说希望能在平衡木等项目

上拿到冠军，“未来我想成为张博恒哥哥那样的人，到更大的比赛场上拿到金牌。”

“通过这一段时间的训练，主攻基本素质和专项素质，运动员的体能技术有很大提升，到冬训结束之时，应该会看到他们的能力会有一个集中的爆发。”张晴介绍，冬训结束后会进行人员选拔，选拔后确定出征省运会的名单，进而开始下一阶段的备战。

上届省运会上，长沙市在体操和蹦床项目上共拿到21枚金牌，超额完成任务，张晴表示：“上一届圆满完成任务，这一届我们也不会放松对自己的要求，现在全省各市州的水平提升都很快，竞争非常激烈，我们要不断加强自己，争取超过上届的成绩。”

长沙市体操学校近年来一直坚持“选好苗子，打好基础，刻苦训练，积极输送”的办学宗旨，取得丰硕成果。2025年，由学校培养输送的运动员张博恒、李荣津伊、龙俐媛、胡可莹、胡康旭、刘思奇、熊宇权、伍若岚在全运会上共获得1金4银1铜的成绩；省锦标赛中，体操项目获得35金27银21铜总分1423分，蹦床项目获得10金9银4铜总分220分，均为金牌数第一名、总分第一名；往上输送的运动员有8名，分别为覃羿博、张泽睿、刘思奇、艾汉贤、上官翰宸、余雨彦、李竞雪、欧阳梓琪。



教练员指导训练动作。



长沙市体操学校的体操健儿们正在进行冬训，积极备战省运会。



“备战省运——冬训正当时”系列报道



小朋友们认真训练。均为长沙晚报全媒体记者 邹麟摄

# 长沙博物馆开年沙龙 解码湖湘精神基因

## 历史与文化爱好者可预约参加

长沙晚报1月28日讯(全媒体记者 任波 通讯员 范远华)1月31日上午10时，一场关于湖湘文化的精彩对话将在长沙博物馆一楼多功能报告厅开幕。由长沙博物馆主办的“湖湘文化的天与地”专家对话沙龙，特邀四位深耕湖湘文化研究的知名学者与作家，以“家国天下湖湘情——近代湖南名人作品展”为脉络，引领公众共同探寻湖湘文化中“经世致用”的精神天空与“扎根民生”的厚实大地，解析其绵延千年的核心密码。

本次沙龙阵容汇聚史学、文学与社科研究领域权威。著名作家、近代史学者谭伯牛将担纲主持，他以《战天京》等著作深研湖湘近代史。对话嘉宾包括中南大学教授孟泽，其《独醒

之累》等作品深度解读湖湘士人之路；湖南省文史馆馆员梁小进深耕地方史；中国作协会员、浏阳市谭嗣同文化研究会会长彭晓玲，其长篇小说《谭嗣同》等作品以文学笔触再现湖湘先贤风骨。学者们将从思想高度与实践担当两个层面，立体剖析湖湘文化的多重维度。

活动将于1月31日10:00至12:00举行，计划面向180位历史与文化爱好者开放。公众可通过“长沙博物馆”微信公众号进入“教育活动”栏目免费预约，预约成功后需同步预约博物馆入馆门票。这场深度对话不仅是知识的分享，更是在历史场域中完成一次与湖湘精神传承的生动对话。

“家国天下湖湘情”系列报道

# 备战世界杯资格赛

## 连战两场 中国女篮将来长打热身赛

长沙晚报1月28日讯(全媒体记者 赵紫名)记者今日获悉，中国女篮将于3月4日、6日在长沙民政职业技术学院体育馆，与巴西女篮进行两场热身赛。这也是继去年与澳大利亚女篮热身之后，中国女篮再一次来长比赛。

根据安排，2026年女篮世界杯资格赛将于3月11日至17日进行，共有24支球队参加，中国队将在武汉赛区与比利时、巴西、南苏丹、捷克和马里队展开较量。因此，2026年2月上旬起，中国队将在国内参加系列国际热身赛，进一步深化巩固训练成果，检验并解决在实战过程中所暴露的问题，力争在女篮世界杯资格赛前将队伍调整至最佳的比赛状态。

1月28日，深篮体育(北京)有限公司发布公告，公告表示：2026年中国女篮热身(3月4日、6日，中国vs巴西)承办城市申办

工作自启动以来得到各地积极响应。中国篮协及深篮体育公司在承办城市遴选过程中秉承公开、公平、公正的原则，力争为国家队创造最好的备战条件。经城市考察后，综合评估各赛区在城市基础条件、政府保障力度、场馆条件、接待条件、运营团队、市场开发、国际国内交通转乘条件、媒体宣传及转播等方面的情况，并商国家队意见同时报请中国篮协批准，确认长沙市为2026年中国女篮热身赛(3月4日、6日，中国vs巴西)承办城市。

比赛地长沙民政职业技术学院体育馆曾成功举办2015年男篮亚洲杯等多项国际大赛，其硬件设施、赛事组织与服务保障均达到国际一流标准。去年7月8日，中国女篮在这里与澳大利亚女篮进行了女篮亚洲杯前的最后一场热身赛，最终，中国女篮以73比69击败对手。

# 健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/肖应林

# 孩子考试后，家长陷入成绩焦虑？

## 考试只是孩子成长小节点，家长的从容能教会孩子平和面对未知与挑战

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 王杜

期末考试陆续结束，成绩公布前的“空窗期”让家长陷入“查分焦虑”。家长群里，“有消息了吗？”“什么时候能查成绩？”的询问此起彼伏，朋友圈有人调侃“刷新依赖症”，有人吐槽“茶饭不思等分数”。这种焦虑不仅消耗家长心力，还影响孩子假期状态。心理专家提醒，家长面对未知应从容，可将等待期转化为亲子陪伴时光。

### 孩子分数未出，家长焦虑已至

“刷新、刷新、再刷新……”鼠标指针在成绩查询页面上反复停留，长沙王女士记不清这是第几十次重复动作。“万一考砸怎么办？”“花很多时间辅导，成绩不理想是不是方法有问题？”“别的同学查到成绩了没？”一连串念头在她脑海狂奔，让她坐立不安。

王女士的焦虑，从孩子走出考场的那一刻就开始了。“考试题目难不难？”“有没有发挥失常？”孩子刚放下书包，她一连串的追问脱口而出。看到孩子疲惫的眼神，听到孩子的含糊回答，她更不安了。此后，她紧盯成绩查询网站，手机屏幕亮起时，她期盼着成绩公布通知，又怕结果不理想。

即便在做其他事情时，她的注意力也无法从“分数”上移开。做家务时会突然想起孩子某次模拟考试的错题，刷短视频时会不自觉点开“期末查分攻略”，甚至和朋友聊天，话题也总会绕到孩子的成绩上。



扫码看“容容健识局”

就是控制不住自己。”王女士无奈地说。她发现自己的焦虑已影响到孩子。有一次，孩子兴奋地跟她分享假期去公园野餐的计划，她却下意识问：“你确定成绩出来后还有心情玩吗？”话一出口，孩子笑容消失，默默低头进房。那一刻，王女士意识到，自己的过度担忧正给孩子带来无形压力。

其实，孩子们能敏锐感受到家长的焦虑。14岁的乐乐(化名)告诉记者，妈妈最近唉声叹气，老盯着他的作业本，他知道妈妈在担心他的成绩。为不让妈妈失望，乐乐放弃喜欢的篮球课，每天在家刷题，原本轻松的假期变得压抑。“宁愿早点知道成绩，也不想提心吊胆过日子。”乐乐的这句话道出了许多孩子的心声。



AI制图/余宁山

### 什么因素在“绑架”家长的情绪？

为什么一张还未公布的成绩单，会让家长如此焦虑？湖南省第二人民医院临床心理科主任医师程明解释，家长的“查分焦虑”，本质上是两种心理机制共同作用的结果：既有人面对不确定性的本能反应，也有现代社会赋予父母的角色压力。

首先，对“不确定性”的本能不安，是焦虑产生的重要根源。人的大脑倾向于追求确定感，面对未知的结果时，大脑会不自觉地向负面方向联想，以此来应对可能出现的风险。等待成绩时，家长无法掌控结果，失控感会放大内心的不安。

其次，现代父母易将自我价值与孩子成绩过度绑定，加剧焦虑。许多家长把孩子成绩视为自身教育成果和价值的体现，孩子考得好，觉得自己称职；考得差，

就自我怀疑，觉得没教好、没尽到责任，这种认知误区让家长无法平和看待孩子成绩，等待结果时倍感压力。

此外，社会环境的影响不可忽视。如今，家长群、社交媒体让信息传播快，攀比风愈演愈烈。看到其他家长分享孩子学习成果或讨论名校分数线时，家长会不自觉为孩子担心，把期末成绩作为“攀比指标”，自然会产生焦虑。

值得注意的是，家长焦虑情绪传染性强。家长反复刷新成绩页面，频繁讨论成绩，对其他事不耐烦时，孩子会捕捉这些信号，觉得家长只关心分数而非自己，这让孩子有心理负担，甚至抵触学习。有些孩子怕家长失望而过度紧张，有些孩子则叛逆反抗压力，都不利于身心健康成长。

### 学会这三步，将等待期化为亲子时光

面对“查分焦虑”，家长并非无计可施。程明给出了“暂停练习”“转换内心话语”“创造新体验”三步法，帮助孩子缓解焦虑情绪，并将这段等待期转化为有意义的亲子陪伴时光。

第一步，学会“暂停”，让思绪回到当下。有刷新成绩的冲动时，给自己一个“暂停信号”，可做3次深呼吸，感受空气进出和身体放松，也可触摸身边物体，用感官体验让思绪回到当下。

同时，家长可以问自己几个问题：“我想给孩子支持和爱，还是无形压力？”“现在刷新成绩能改变结果吗？”“孩子考得不理想天会塌下来吗？”这些问题能助家长理清思路，重新审视对成绩的态度，减少不必要的焦虑。

第二步，转换内心话语，以宽容取代苛责。很多时候，焦虑源自内心“负面自我对话”，若想缓解焦虑，需学会为内心话语“换个说法”，以更宽容、理性视角看问题。

把“成绩决定一切”换成“一次考试只是人生练习，孩子的善良、勇敢、努力等品质比分数更重要，更影响一生”；把“考不好就完了”换成“一次成绩不代表全部，考得不好能发现问题，孩子努力未来有机会弥补”；把“都是我的责任”换成“我是孩子陪伴者和支持者，非成绩‘负责人’，孩子学习需主动努力”；把“刷新能让我安心”换成“刷新会

让人陷入等待和焦虑，不如放下手机做放松的事让心情平静”。通过内心话语转换，家长或能摆脱认知误区，平和看待成绩，缓解焦虑情绪。

第三步，创造新体验，营造轻松的家庭氛围。缓解焦虑不能只停留在心理层面，更需要用实际行动让家庭氛围从紧张压抑变得轻松愉悦。

家长可给自己定一个小目标，如“今天不刷成绩查询页面，专注陪孩子做一件事”；完成小目标后给自己小奖励，如喝喜欢的咖啡、看一集电视剧，正向强化助于坚持好习惯。一家人约定“晚饭时间不讨论成绩话题”“周末带孩子出游”等，互相监督支持，为孩子营造“假期缓冲期”。

更重要的是，家长要走进孩子世界，聊与考试无关的话题，如“考试期间趣事”“假期想做的事”，还可与孩子做亲子活动，如做饭、看电影、散步。在互动中，孩子能感受关爱而非对成绩的过度关注。当孩子意识到无论考得好坏，家长的爱不变，内心压力会大减。

成绩总会公布，在期末查分的“空窗期”，家长与其焦虑不如从容面对。家长要明白，考试成绩只是孩子成长小节点，能反映阶段学习成果但无法定义未来。家长的从容，能教会孩子平和面对未知与挑战。

# 冬季预防糖尿病足从6件事做起

## 如果足部出现持续麻木、疼痛、红肿、伤口久不愈合等异常情况，需及时就医

长沙晚报1月28日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 袁芳 杜娟)近来气温变化剧烈，早晚温差大，对于糖尿病患者而言，尤其要警惕糖尿病足的风险。因为低温会导致下肢血管收缩、血液循环变慢，加上糖尿病患者常伴有的神经感知迟钝、血管病变，哪怕是一个微小的伤口、一次不经意的烫伤，都可能引发感染、溃瘍，甚至面临截肢的风险。长沙市第四医院内分泌科主任、主任医师宋俊华提醒，糖尿病足虽凶险，但只要做好科学防护，就能有效规避风险。

冬季预防糖尿病足，这6件事一定要做到位：  
保暖有道，拒绝“烫”伤。选择宽松透气的纯棉厚袜，搭配鞋子宽敞、加绒保暖的鞋子，避免过紧挤压血管；切勿用热水袋、电热毯直接敷脚，也不要用过热的水烫脚，否则神经麻木的双脚可能在不知不觉中受伤。

每日自检，不放过“小细节”。养成每日睡前自检足部的习惯，用温水清洗双脚后擦干(尤其是脚趾缝)，借助放大镜仔细检查足底、脚跟、脚趾两侧，查看有无红肿、水疱、干裂、擦伤或颜色变化。糖尿病病友神经感知差，小伤口也可能悄悄发展成严重感染，早发现才能早处理。

保湿护肤，守住“皮肤屏障”。冬季空气干燥，足部皮肤易干裂，清洗后及时涂抹无酒精、无香料的保湿霜(避开脚趾缝)，让皮肤保持滋润，减少干裂伤口的形成；切勿用手撕脚皮、挖鸡眼或自行修剪老茧，否则极易损伤皮肤，引发感染。

适度活动，让循环“动”起来。避免久坐久站，每隔一小时起身活动脚腕(做屈伸、旋转动作)，促进下肢血液循环；睡前可进行10至15分钟温水泡脚(水温控制在37℃以下)，泡完立即擦干；戒烟戒酒，烟毒加重血管堵塞，让下肢循环雪上加霜。

稳控血糖，筑牢“防护根基”。血糖稳定是预防糖尿病足的核心，遵医规律用药，定时监测血糖，合理搭配饮食，适量运动，避免血糖大幅波动。血糖控制不佳会加速血管和神经病变，让足部更易受损伤。

出行防护，避开“隐形风险”。雨雪天气尽量减少外出，如需外出，穿防滑性能好的鞋子，避免滑倒磕碰；无论在家还是外出，都不要光脚走路，在家穿柔软的拖鞋，防止被尖锐物品划伤；外出时避免长时间暴露在低温环境中，减少血管收缩带来的影响。

宋俊华提醒，糖尿病足的预防远比治疗更重要。冬季护足无小事，每一个细节都关乎足部健康。如果足部出现持续麻木、疼痛、红肿、伤口久不愈合等异常情况，需及时就医，切勿拖延。