

7天,7大洲,跑7场全马

作为世界马拉松挑战赛首位来自湖南的跑友,王胜先斩获总成绩亚军创下中国人最好成绩

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇

世界马拉松挑战赛,又名“777马拉松”,跑者要在7天内辗转7个大洲,完成7场全程马拉松。2026年的“777马拉松”1月31日从南极诺沃基地开启首站,之后依次在非洲开普敦、大洋洲珀斯、亚洲迪拜、欧洲马德里、南美洲福塔雷萨、北美洲迈阿密举行。毫无疑问,这项赛事是对身体与意志的极限考验。

来自岳阳、目前在长沙工作的王胜先参加了此次比赛,他也是首个参加“777马拉松”的湖南人。在美国迈阿密当地时间2月6日凌晨1时58分左右,冲过北美洲站终点的王胜先流下了热泪,在总共7场比赛中,王胜先拿到两个第一、四个第二、一个第三,最终位列总成绩第二名,“我终于挑战成功了,我拼尽了全力,没有让大家失望”。

备战“777”在长沙7天跑了7个全马

王胜先1979年出生于岳阳湘阴,目前在长沙



工作。2017年下半年,王胜先在朋友的带动下开始跑步。

通过不断的学习和实践,王胜先的跑步水平不断提升。2018年9月份,王胜先在自己第四场全马完成“破三”(成绩进入三小时以内)。2021年的衡水湖马拉松中,王胜先以2小时34分20秒刷新个人最好成绩,同时跻身国内业余跑者第一梯队。去年10月12日,王胜先又完成了参加世界马拉松七大满贯(波士顿马拉松、伦敦马拉松、柏林马拉松、芝加哥马拉松、纽约马拉松、东京马拉松、悉尼马拉松)的成就。

在不断的跑步当中,王胜先觉得自己收获了很多:“第一是锻炼了身体,让自己每天都是能量满满,身体、精神状态非常好;第二个就是可以释放压力,跑步释放压力的效果比其他任何运动都要好;第三个就是磨练意志、挑战自我,跑步能体现永不放弃、坚持不懈的精神。”

正是因为想要不断挑战自我,在通过朋友倪玉生得知有世界马拉松挑战赛这项赛事后,王胜先立下了决心,“用168个小时,飞39000公里踏遍7大洲,奔跑295.365公里,完成大多数人需要几年才能完成的梦想,我当时就决定要去参加”。

为了准备这次比赛,王胜先在每天跑步的基础上,还进行了一次连续7天跑7个全马的实战模拟,“一天一个全马,连续7天,跑完之后想验证一下自己的身体有什么反应,结果跑下来感觉没问题,这也让我对自己的身体素质非常自信”。



7天连轴转 跑完赶飞机,下了飞机赶赛场

当然,世界马拉松挑战赛之所以能够被称为马拉松的“极限天花板”,是因为叠加了太多极端变量:时区混乱、睡眠匮乏、温差波动。这项2015年开始的比赛,到现在全球完赛者都不足300人。

“这7场全马,没有一场比赛是容易的。首先,比赛时间是不固定的,有的时候是早上,有的时候是中午,有的时候是下午,有的时候是半夜。”王胜先介绍,福塔雷萨的比赛是凌晨3时开跑,迈阿密的比赛则是晚上11时,“然后每个地方的天气又不一样,南极洲是零下十几摄氏度,风特别大,吹起来特别冷,赛道也全是冰,跑起来是前所未有的体验。到了南非和澳大利亚,又是热得要死。在福塔雷萨的时候,又潮湿闷热还下暴雨,到了迈阿密又是海边跑,起风非常冷。”

此外,这项赛事间隔紧凑,最短两站间隔仅13小时,对于选手们来说,必须要克服不断的转场以及身体恢复难题。“我们比赛完就赶机场,在飞机上睡觉就算是恢复,下了飞机就是大巴车拉到比赛的地点,准备一下、换一下衣服,就开始比赛。”王胜先表示,连续七天的连轴转让他的肠胃出现了问题,在大洋洲站和北美洲站中就出现了拉肚子的情况,严重影响了成绩。

好在所有的比赛已经结束,在经过一觉的休息后,王胜先觉得自己恢复了不少,“现在腿也不疼了,肌肉也不觉得紧张,状态不错”。

总成绩第二 人生要勇于挑战自我

世界马拉松挑战赛于2015年创办,2017年首度有中国选手参加,此后有曹峻、罗飞、蒲爱民、毛

大庆、陈承等多位中国跑者成功完赛。到了今年,一共有来自17个国家和地区的54位跑者参赛,包括14位中国选手。7场比赛下来,以王胜先和倪玉生为代表的中国选手完成了从“参与”到“领跑”的华丽蜕变。

在第一站南极洲站中,王胜先以3小时28分24秒的成绩获得冠军,这也是中国跑者在这项赛事上第一次拿到分站赛冠军。随后的第四站亚洲阿联酋迪拜,王胜先再获一冠,而倪玉生在第三站大洋洲站中获得冠军。在整个赛事中,两人也多次跑进前三名。

在最终的总成绩上,美国选手迈克尔·沃迪安总用时21小时34分32秒获得冠军,平均每场3小时04分56秒,王胜先总用时21小时42分36秒获得亚军,平均每场3小时06分05秒,倪玉生总用时22小时32分10秒获得季军,平均每场3小时13分10秒,两人都打破了此前的中国选手平均用时纪录(4小时03分29秒)。

“心里很骄傲吧,作为一名湖南人,为中国取得这样的成绩。”王胜先介绍,获得冠军的美国选手迈克尔·沃迪安是世界知名的超级马拉松运动员与耐力冒险家,曾在2017年的比赛中以总时长19小时21分36秒夺冠,平均每场仅用时2小时45分57秒,目前仍是赛事男子最佳纪录,“他在比赛后对我说,是我在后面一直追赶他,让他不敢松懈,让他变得更好。他很感谢我,我们也算是赛道上的战友了。”

一段难以忘怀的极限挑战结束了,王胜先心里的一个想法比以前更加明确,那就是人的极限是可以挑战的,“任何困难都是可以战胜的,大家要相信自己”。



扫码看视频
湖南跑者王胜先
7天7大洲跑7个全马

王胜先在第三站大洋洲站比赛中。受访者供图

“从龙凤帖到红本本”婚书载体展开幕 解锁“纸”间承诺的浪漫

长沙晚报2月7日讯(全媒体记者 肖舞 通讯员 张震源)你见过道光年间的“结婚证”长啥样吗?民国小年轻领证还要贴印花税票?2月5日,一场名为“从龙凤帖到红本本”的婚书载体展在长沙市藏湘湖纸质文化博物馆启幕,引领观众解锁一场穿越百年的甜蜜时光之旅。

走进展厅,从晚清的绫红墨字,到新中国成立初期的“奖状式”结婚证,一张张泛黄的纸页静静诉说着婚姻观念的迭代与社会风貌的变迁。晚清婚书仪式感十足——封面烫金龙凤,内页用工整楷书写满三代家世、生辰八字,尽显封建礼教下的婚姻庄重感。而民国结婚证证书则呈现新旧交替的面貌:一边守着“生辰八字合婚”的老规矩,一边以写上“双方同意”的新式主张,折射出时代转型中年轻人开始萌芽的自主选择。

展览还详细梳理了传统婚俗“三书六礼”的完整仪轨。从提亲(纳采)到算八字(问名),从送聘礼(纳征)到迎亲(亲迎),一套流程的繁琐程度远超现代人对婚姻筹备的理解。但古人也讲究“回礼”和“嫁妆”,女方家会回赠衣物、喜饼,甚至为女儿准备私房钱,体现了一种“双向奔赴”的传统智慧。

婚书不仅是制度文件,更是个体记忆的载体。展览以“婚书的时代叙事”为轴线,呈现了这些带着时光痕迹的纸页如何既藏着新人的专属约定,又连着时代的发展洪流。展品中,有历经波折、破镜重圆的“恢复结婚证”;也有仅几口便挥手作别、一分为二撕开的“结婚证”,撕裂的纹路里藏着仓促相伴的遗憾。这些特殊的纸页,同样是时代里真实的情感印记。

一纸婚书,藏着一个时代的爱情模样;一场展览,解锁中国人的浪漫底色。情人节浪漫渐浓,春节暖意渐近,不妨走进藏湘湖纸质文化博物馆,触摸婚姻的历史体温,重拾穿越百年的承诺与浪漫。据悉,该展览持续至2月底,位于长沙市世茂尼尔斯酒店20层,全天开放。



民国期间的“结婚证”。
长沙晚报通讯员 张震源 供图

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

健康

全网跟风自制霉豆腐? 别忽视食品安全

食用后出现“看不清说不明,眼皮抬不起,吞咽喘气费劲”等症状需及时就医

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 李聪玲

近日,一则“街头卖霉豆腐”的视频在网络上迅速走红,相关话题冲上热搜,社交平台上随即掀起了一股复刻“霉豆腐”的风潮,还有不少亲自动手,按照网络教程尝试制作“霉豆腐”,并纷纷晒图“交作业”。对此,湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)中毒医学科副主任医师黄春桃表示,春节临近,不少人忙着自制腌肉、腊肠、豆豉、腐乳(霉豆腐)等发酵腌渍类食品,真空包装即食肉制品(鸡爪、酱卤肉等)也备受青睐,但若加工、储存不当,肉毒毒素等细菌可能悄然滋生,导致发生健康风险。



AI制图/余宁山

食用后出现“吞咽喘气费劲”等症状需警惕

自制霉豆腐操作不当易造成病菌感染

近日,社交平台上兴起了一股自制“霉豆腐”的热潮,许多美食博主纷纷晒出自己用豆腐发酵制成的“霉豆腐”成品,引来大批网友效仿。然而,一些网友晒出的“霉豆腐”表面出现了红、绿、白等各色斑点。一边是“越霉越香”的诱惑,一边有“发霉食物到底能不能放心吃”的担忧。

实际上,“霉豆腐”制作对温度、湿度、菌种都有严格要求;菌种应优先选择商业发酵剂(如毛霉菌种),避免依赖自然环境接种;操作时需佩戴手套或彻底洗手,所用器具需提前消毒,最大程度减少杂菌引入。如果操作不当,容易引入青霉、黑曲霉等杂菌,还可能致大肠杆菌、沙门氏菌、肉毒杆菌等致病菌污染。食用这类受污染的食品,可能引发呕吐、腹泻等食物中毒症状,严重时甚至会危及生命。

“很多人以为腐乳是因盐分过多而不宜多吃,然而,真正令人担忧的成分可能是肉毒毒素。”黄春桃解释,肉毒毒素是肉毒梭状芽孢杆菌(肉毒杆菌)产生的一种毒素,是目前已知天然毒素和化学毒剂中毒性最强的毒性物质之一,对人的最小致死量仅为0.1微克。

在自制腐乳(霉豆腐)的过程中,每个环节都有可能感染肉毒杆菌。如果储存密封条件不好,更为肉毒杆菌提供了滋生的环境。由于自制腐乳(霉豆腐)难以准确判断制作的每个环节是否已感染肉毒杆菌,因此存在一定的风险。若自制的腐乳(霉豆腐)在开启后出现异常臭味,应谨慎对待,这可能是肉毒杆菌产生的气体和酸性物质导致豆腐变质的结果。

前不久,42岁的刘先生突然出现吞咽困难、四肢无力等症状,家人赶紧拨打120急救电话。把他送到医院后,家属悬着的心稍微放下了一点,但是救治医生却紧张起来,因为患者不断变化的病情让寻找病因一次又一次陷入迷雾。刘先生没有发热,也没有意识障碍等症状,经磁共振和CT等检查,相继排除了急性脑血管病、格林-巴利综合征、重症肌无力等病因。医生反复询问刘先生有没有吃过什么特殊的食物,他终于想起吃了一截别人送的自制腊肠。医生最终诊断,其可能是肉毒毒素中毒。

黄春桃介绍,肉毒毒素中毒是肉毒杆菌产生的神经毒素所引发。肉毒杆菌偏好真空、罐装等缺氧环境,在无氧环境下会大量繁殖,灌装或密封的食物成为其滋生的温床,对高温敏感。因此,生产控制不严,灭菌不彻底或储存不当的真空包装即食食品,尤其是网上销售的一些即食肉制品,如鸡爪、酱卤肉等,可能是肉毒毒素中毒的高风险来源。此外,自制腌肉、腊肠、豆豉、腐乳(霉豆腐)、臭豆腐、罐头等发酵腌渍类食品,若制作时原料处理不当,容器未彻底消毒,也极易成为肉毒杆菌滋生的温床。特别需要提醒的是,不要给一岁以下的婴儿喂食蜂蜜,因为蜂蜜在采集、酿蜜过程

中可能被肉毒杆菌污染。

“肉毒毒素的侵入途径并非只有饮食一种。”黄春桃说,较深的伤口若被土壤或灰尘中的细菌污染,或是遭遇外伤、刺伤、不洁注射等场景,可能导致肉毒毒素等细菌在体内繁殖。此外,医美过程中若使用假药或出现肉毒毒素剂量失误,同样可能引发中毒。

肉毒毒素会阻断神经信号传导,导致肌肉呈“自上而下”的瘫痪规律。中毒初期,患者会出现视物模糊、重影、眼皮下垂、口干舌燥等症状;随着病情发展,患者逐渐出现说话含糊、吞咽困难、声音嘶哑,进而发展为抬头无力、手臂发软,最终可能因呼吸肌麻痹窒息死亡。这些症状通常在食用可疑食物后12小时至72小时出现,且患者神志清醒、无发热症状。

黄春桃总结了一套通俗口诀,方便市民快速识别:“看不清说不明,眼皮抬不起,吞咽喘气都费劲”,提醒市民出现类似症状需立即警惕。

一旦怀疑肉毒毒素中毒,必须立即送患者就医,并告知医生可能的中毒原因,为救治争取宝贵时间。院前处理时,让患者保持侧卧姿势确保呼吸道通畅,同时妥善保留可疑食物或呕吐物样本,帮助医生精准判断病情。

做到“三不要”
有效避免肉毒毒素中毒

黄春桃提醒,做到以下“三要”和“三不要”,对于肉毒毒素中毒可有效避免或及时救治——

不要盲目自制高风险食品。家庭自制腌肉、腊肠、豆豉、腐乳(霉豆腐)等发酵食品和肉制品时需谨慎,自制过程中要确保环境和容器的清洁卫生,原料必须彻底清洗干净或经过蒸煮处理。加工完成的食品,特别是预包装食品应妥善冷藏并确保及时食用,以防止肉毒毒素的滋生。

不要买来来历不明的真空熟食。应选择正规渠道、信誉良好的品牌产品,仔细查看产品的生产日期、保质期以及储存条件等信息。

不要吃可疑包装食品。购买时要检查包装完好性,警惕可能变质的食品,如发现包装泄气、真空膨胀或色泽香味出现异常,应立即停止食用,即便经过煮沸处理也不可再食用。

要立即就医。若食用后出现视力模糊、呼吸困难等不适症状,应立即催吐并就医,告知医生可能的食品摄入史。

要保留食物样品。密封可疑食物交医生检测,帮助医生精准判断、治疗。

告知同行者。通知共餐亲友密切观察,发现类似症状者及时送医。

“我们可以通过科学的防范与处理,保障春节餐桌的安全,让美食为家人、亲朋团聚时增添喜悦。”黄春桃表示,肉毒毒素虽然毒性强,但可防可控,关键在于提高警惕,对来源不明、工艺存疑的食物保持谨慎。食用真空包装的即食肉制品前,建议以80℃加热30分钟,或100℃加热10分钟以上,即可有效分解毒素,确保食品安全。

幼儿误吞枣核致肠穿孔 这些喂食细节要注意

长沙晚报2月7日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 刘少红)近日,1岁10个月大的男童俊俊(化名)突然出现呕吐、发热症状,家长紧急将其送往湖南省儿童医院就诊。该院普外二科医生完善相关检查后,高度怀疑消化道穿孔,立即为俊俊实施急诊手术。术中,医生意外发现,罪魁祸首竟然是一枚尖锐的枣核。这枚枣核穿透孩子的肠壁,引发严重腹腔感染,若延误治疗,病情将进一步恶化,危及生命。

术后,当医生将取出的枣核交给俊俊家长查看时,他们震惊不已。俊俊妈妈仔细回想后,推测是此前给孩子做红枣炖鸡时,没有把红枣核处理干净,导致孩子误吞。

“红枣核两端尖锐,而儿童消化道壁相对薄弱,误吞后极易导致消化道穿孔,且发病过程迅速。”湖南省儿童医院普外二科副教授黄召表示,此类穿孔短则几小时,长则一两天就可能发生,若未及时发现治疗,腹腔感染会快速扩散至全身,严重时危及患儿生命。

“对于幼儿误吞尖锐异物,不存在‘观察一下再说’。每一分钟延误,都在增加消化道穿孔和生命危险的概率。”黄召提醒家长,一旦发现怀疑孩子吞下枣核,需第一时间前往设有小儿外科的医院就诊,由医生评估后决定后续处理方案。切勿心存侥幸,更不能等到孩子出现腹部异常症状后再就医。

预防胜于治疗。为避免此类意外发生,黄召给出三点具体建议——

一是彻底去核,筑牢第一道防线。给孩子食用红枣前,大人需彻底剥开红枣,去除枣核,确认无残留后再喂食;也可将去核后的红枣煮熟、煮烂,捣成泥状后喂食;若用红枣煮粥、做汤,喂食前仍需仔细检查,防止遗漏枣核。

二是专心看护,杜绝进食隐患。孩子进食时,大人必须在旁全程专心看护,切勿玩手机、做家务,也不要逗引正在进食的孩子,避免因分心导致误吞异物;孩子进食时,应在餐椅上坐稳,杜绝追喂、边走边喂、躺着喂等;家人食用完带核食物后,需立即清理桌面、地面,防止孩子捡拾误食。

三是妥善存放,规避接触风险。将桂圆、荔枝、樱桃等带核水果,以及整颗坚果、果冻、带刺鱼类、汤圆、年糕等易引发误吞的食物,放置在孩子够不到的高处;葡萄、小番茄等食物,喂食前需切小块,降低误吞风险。