



从“几乎不运动”到“高强度训练”，近期运动损伤学生患者增加

# 体育中考备考，不要“用力过猛”

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 丁强强 陈安妮

2026年体育中考日益临近，记者近日从湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)骨科门诊了解到，近期因“突击训练”导致运动受伤的学生有所增多。该院骨科主任、副主任医师李娟表示，短时间内大量跳绳、高频蛙跳、冲刺跑、长时间反复起跳落地，极易让青少年身体组织因过度使用、不当受力出现运动损伤。专家提醒，运动备考，切忌“用力过猛”。

## 体育中考备考 他们强行训练致伤病

15岁的小琳(文中未成年均为化名)，平时运动较少，为了在体育中考跳绳项目中拿高分，连续三天每天跳绳2000余次。很快，她出现膝盖前方明显疼痛，上下楼梯、下蹲起立均感到困难，轻微跳跃都会加重疼痛。近日到湖南中医药大学第二附属医院就诊，小琳被确诊为髌韧带损伤。

14岁的张俊俊，正在备考“立定跳远”。为了拿满分，他每天放学后练习立定跳远近半小时。一周后，他感觉双膝下方(膝盖骨正下方的骨性凸起)隐隐疼痛。第三周，跳远落地瞬间剧痛，单腿无法站立下蹲，于是他到医院检查。医生对其按压后，他感到疼痛，X线检查可见其胫骨结节骨骺形态不规则，局部密度改变，被诊断为双侧胫骨结节骨骺炎。

初三学生李小檬，平时从不运动，最近因备战体育中考“临时抱佛脚”，大强度练习仰卧起坐(双手抱头，借腰部爆发力)。由于不规范发力，导致腰背肌及其附着点反复牵拉，诱发局部软组织损伤，她感觉腰两侧酸胀痛，弯腰捡笔都困难。但她贴上膏药继续练，后来出现持续腰痛，只好就医。医生按压其第三腰椎横突区，可诱发明显压痛。X光检查，显示无明显问题，被诊断为腰椎横突综合征。

李娟表示，如果体育中考备考学生出现上述症状，不及时就医，强行继续训练，不仅会加剧疼痛，还会严重影响身体健康。



青少年运动损伤与其发育尚未完善有关

李娟分析，青少年正处于生长发育关键期，骨骼、肌腱、韧带的强度尚未发育成熟，肌肉力量和关节稳定性较弱，突然高强度、大负荷训练，如短时间内大量跳绳、高频蛙跳、冲刺跑、长时间反复起跳落地，极易让身体组织因过度使用、不当受力出现损伤。

骨骼生长快于肌肉与韧带发育，青春期身高快速增长，骨骼长度增加较快，而肌肉、肌腱及韧带的生长相对滞后，易出现相对紧张状态，导致柔韧性下降、关节稳定性不足。在跳跃、跑动等运动中，膝关节(髌腱)及跟腱等部位更易发生劳损或炎症。

骨骺未闭合，结构相对薄弱，在受到外力时，青少年更易发生撕脱性骨折。

折，即韧带牵拉导致骨组织损伤。神经肌肉控制尚未完善，对肌肉的协调与控制能力不足，运动中易出现姿势不规范，如落地时膝关节内扣、核心稳定性差等，易增加损伤风险。

过早、过度的专项化训练，易导致局部肌群和关节反复受力，引发过度使用性损伤；同时，拮抗肌群力量不足，易造成关节稳定性下降。突击式训练，机体难以适应，易出现肌肉拉伤、关节损伤等问题。

忽视疼痛信号，可能导致损伤加重，甚至由急性损伤转为慢性疾病。

运动装备不匹配，不符合运动特点的鞋类或护具，会影响足部支撑与缓冲功能，增加踝关节及膝关节损伤风险；运动场地条件不足，在硬质地面(如水泥地)进行运动时，地面缓冲能力差，对关节冲击较大，易诱发损伤。

## 科学运动备考 比“拼命加量”更重要

李娟介绍，门诊中常遇到一些青少年因为害怕耽误训练或者觉得“一忍就过去了”，拖着疼痛的腿继续锻炼，结果把小伤拖成慢性病。针对体育中考备考阶段，她提醒要做到科学运动。

循序渐进，给身体一个适应期。从“几乎不运动”到“高强度训练”，是身体最难承受的变化。建议制定周期性的训练计划，循序渐进，给肌肉、韧带、骨骼充足的适应时间；同时，合理安排休息，避免连续高强度训练同一部位。

热身与拉伸，缺一不可。运动前必须进行5至10分钟的动态热身(如高抬腿、开合跳、关节活动)，拉伸软组织，增加柔韧性，减少运动损伤风险。运动后进行静态拉伸，重点放松大腿前侧(股四头肌)和小腿后侧肌肉，帮助缓解张力，促进局部血液循环，减少乳酸堆积和损伤风险。

掌握正确的技术动作。以跳绳为例，落地时要有缓冲，膝盖微曲，避免膝盖绷得笔直“硬着陆”；脚尖着地，避免全脚掌重重砸地。

注意“疼痛”信号，及时止损不硬撑。疼痛是身体发出的重要警告，如果在运动中出现膝盖前方尖锐疼痛、按压痛，或者运动后24小时疼痛持续不缓解，说明训练已经超负荷了。

轻度损伤可通过休息、急性期采用冷敷、恢复期热敷来缓解，若症状无改善，需及时到骨科或康复科就诊，避免小伤拖成慢性病。



## 强健骨骼，要从营养、运动等方面入手

青少年时期是骨量积累的关键阶段，对一生骨骼健康具有重要影响。李娟表示，强健骨骼要从营养、运动、生活方式等方面入手。

合理营养摄入。青少年每日钙推荐摄入量1000毫克至1200毫克，主要来源包括牛奶、酸奶、奶酪，以及豆制品和深绿色蔬菜等；维生素D有助于促进钙吸收，可通过适当日照获得(每日晒太阳15至20分钟)，必要时在医生指导下补充制剂；蛋白质是骨组织的重要组成部分，可通过瘦肉、蛋类、水产及豆制品等途径摄入。

规律运动。骨骼对机械负荷具有适应性，适当运动有助于促进骨量增加。负重运动如跑步、跳绳、球类运动；抗阻运动如深蹲、俯卧撑等；游泳及骑行虽有益心肺功能，但对骨密度提升作用有限，应与其他运动结合。

避免不良生活方式。过多摄入含糖或碳酸饮料，可能影响钙代谢；长期缺乏日照，不利于维生素D合成；过度节食可能影响骨量积累；长期熬夜会干扰生长激素分泌，不利于骨骼发育；同时，警惕运动相关骨损伤。

针对13岁至18岁青少年的营养摄入，李娟给出膳食建议：早餐，牛奶(约250毫升)、全麦主食、鸡蛋；加餐，酸奶、适量坚果；午餐，主食搭配豆制品或鱼虾类及蔬菜；晚餐，杂粮主食、蔬菜及适量优质蛋白。

## 体检出肺结节怎么办 看两个关键检验指标

长沙晚报4月5日讯(全媒体记者 李金)近年来，随着低剂量螺旋CT在体检中的广泛普及，肺结节的检出率越来越高。很多人拿到体检报告，一看到“肺小结节”“磨玻璃结节”就高度紧张，甚至焦虑失眠，担心自己是不是得了肺癌。体检出肺结节怎么办?近日，记者采访了长沙泰和医院检验科副主任技师张莉鑫。

为什么现在肺结节“越来越多”?张莉鑫表示，并不是肺结节发病率暴增，而是因为随着体检普及，低剂量CT替代传统胸片，更小的结节也能被发现；同时，设备更精准了，可以发现几毫米的微小结节；市民筛查意识增强，体检常规做胸部CT检查。

“事实上，大多数肺结节都是良性的，真正需要高度警惕的恶性结节只占很小一部分。”张莉鑫表示，判断肺结节是“危险”还是“安全”，除了看CT影像的大小、形态、密度，血液检验指标也能提供非常关键的客观依据。

其中，第一个关键指标是肺癌自身抗体谱。肺癌自身抗体是人体免疫系统对早期癌细胞产生的特异性免疫反应，在癌细胞很微小、CT还不典型时，血液里就可能出现异常升高；第二个关键指标是经典肿瘤标志物三项，包括CEA(癌胚抗原)、SCC(鳞状上皮细胞癌抗原)、CYFRA21-1(细胞角蛋白19片段)。

哪些人发现肺结节要格外上心?以下人群要注意：年龄≥40岁，长期吸烟/二手烟，家族中有肺癌病史，长期接触油烟、粉尘、有害气体，既往有慢阻肺、肺纤维化，结节>8毫米、部分实性、毛刺、分叶、胸膜牵拉。

另外，有三点值得大家注意：早期肺癌，尤其是磨玻璃结节为主的肺腺癌，肿瘤标志物可以完全正常，不能单靠抽血排除，必须结合CT检查结果；炎症、吸烟、感冒、肝病、肾病都可能让指标一过性升高，要动态复查，看是否持续升高；很多良性结节会长期存在，稳定不变就是安全，盲目吃药、消融、手术反而伤身。

张莉鑫建议，发现肺结节，先看大小、形态，再看血液指标；优先查肺癌自身抗体和CEA/SCC/CYFRA21-1；两项血液指标都正常，恶性概率显著降低；不抽烟、少油烟、不熬夜、定期复查，比过度焦虑更管用；交给呼吸科、胸外科、放射科联合评估。

这樱花，是几株吉野樱，种在街角的拐角处的院墙外。平日里常常走过，并不怎么留意它们，只觉得是几株寻常的树罢了。春天来时，也见过它们开花的样子，满树满枝的粉白，热热闹闹的，像一团一团的云，浮在半空中。那花开得极盛极密，把枝条都压得弯了下来，仿佛不胜其力似的。

蜜蜂在花间忙碌地嗡嗡叫，阳光从花簇的缝隙里筛下来，在地上投下斑驳斑驳的影子。樱花盛放时，看花的人也多，有驻足拍照的，有牵着孩子一同欣赏的，还有一只只小狗在树下嬉戏。热闹是它们的，我那时也只是远远地望一眼，便匆匆走过去了。

可是今夜，在这雨中，这几株樱花却显出另一种风貌来。

雨下得并不大，细细密密的春雨，落在脸上凉丝丝的，带着些微草木的清气，雨珠打在花瓣上，那极淡的花香便被搅动起来，氤氲在湿漉漉的空气里。路灯光的光晕散开来，黄蒙蒙的，把雨丝照得晶莹剔透，像无数根极细的银线从天上垂下来。

樱花就在这灯光与雨丝里静静地开着。走近了看，每一朵花都含着雨水，花瓣儿显得格外饱满，格外晶莹，像是薄薄的玉片雕成的。白日里花瓣的颜色是粉白的，此刻在灯下，却泛着一层淡淡的、珍珠似的柔光，粉中透着一层浅浅的紫，像是少女颊上羞涩的红晕。

雨珠儿在花瓣上滚着，颤巍巍的，欲落不落，仿佛稍一碰就会碎了似的。有的花朵承受不住雨水的重量，便微微地垂下了头，那样子竟有几分像在沉思，又像在独自哀愁。

风偶尔吹过，便有花瓣儿离了枝头，飘飘悠悠地落下来。它们落得那样慢，那样轻，好像舍不得离开似的，在空中打着旋儿，一忽儿上，一忽儿下，最后才不情愿地贴在湿漉漉的地面上。地上的落花已经积了薄薄一层，粉白的瓣儿散在深色的柏油路上，像是谁不经意间打翻了胭脂盒。雨下得急了，有几瓣飘进了路边的水洼里，浮在水面上，随着微风漾起的细波，一荡一荡的，宛然是些小小的、停泊着的船。

看着这雨中的樱花，我忽然觉得，白日里那种繁华似锦的热闹，固然是好的，可眼前这清冷的、带着些许凄楚的美，却似乎更贴近樱花的本性。樱花的美，本不在于它的繁盛，而在于它的易逝；不在于它的热闹，而在于它凋零时的静美。

## 雨樱花

邹静坤

有人说“物哀”，大约就是这种对事物无常的敏感与体悟吧。一片花瓣的飘落，一滴雨珠的滑下，都是转瞬即逝的，可正是这转瞬即逝，才让这美显得格外珍贵、格外动人心魄。

想起川端康成笔下的樱花来了，他在《古都》里写千重子看着北山的杉树，忽然想起了樱花，说樱花是“京都春天的代表”。他写樱花，总是带着一种淡淡的哀愁，却又有着一种坚韧的生命力。樱花在他笔下，不单是花，更是一种精神，一种美学理想。太宰治也写樱花，可他写的樱花总带着颓废的气息，是绝望中的最后一抹温暖亮色，就像和煦的阳光洒在樱花上，忽而被狂风暴雨席卷，只剩下光秃的枝桠，无力无奈。

而此刻我眼前的樱花，既不是川端的那种明朗的哀愁，也不是太宰的那种颓废的美，它就只是它自己，几株在雨中静静默默伫立着的树，开着一些湿漉漉的花。雨似乎下得密了些，沙沙的声音响起来，像是春蚕在咀嚼着桑叶，把四周衬得越发安静了。路上一个人也没有，只有我与几株樱花树，默默站在雨中，感受春雨对大地的眷恋。

我忽然觉得，这雨中的樱花，比任何时候都更像樱花。褪去了白日里游人的喧哗，褪去了阳光下的绚烂，它真正地成为了它自己，一种安静的、孤独的、自开自落的存在。它不为了取悦谁而开花，也不因为无人欣赏就不开花。它只是循着自然的节律，在该开花的时节开花，在该凋零的时候凋零，雨水也好，晴日也好，都不过是它生命中的一个个背景罢了。

站得久了，头发和衣服都有些潮了。我最后看了一眼那几株雨中的樱花，转身慢慢地往回走。走出好一会儿，我忍不住又回头望了望。远远地，那些粉白的花影在雨雾里朦朦胧胧的，像是梦里的景色，像是记忆里的一个片段，像是将要写完的一首诗的最后一行。我知道，明天也许天就晴了，这些花经过一夜风雨，怕是要落去大半了。可是那又怎样呢?它们今夜的美，已经留在我心里了。

回到家里，我推开窗，雨声清晰地传了进来，雨珠轻轻地叩打着窗户。空气里有股湿润的花香，淡淡的，若有若无，或许是衣服上染上了些香气，又或许不是。远处的灯光还亮着，只是看不见那些樱花了。但我知道它们还在那里，在雨中，悄没声息地开着，落着……



## 怀念在缓缓蔓延 (外二首)

谢蕾洪

紧挨外婆的墓地 还有一张坟。我有些好奇 是否外婆生前的熟人呢 我试图查看墓志铭 空的，没有墓碑

我在你的墓前肃立，陌生人 不管你生前是否与我外婆相识 反正现在你们是邻居了 你好!陌生人 请接受来自我的问候

愿我的冒昧到访 不会惊扰你的幽居 抱歉!我带来的一叠纸钱 一古脑烧给了我的外婆 你如果手头拮据 去找我的外婆借吧

我的外婆，她一生友善 乐于助人。你千万别不好意思启齿 邻里之间，要互帮互助 天气晴好，你不妨 常来常往，脚步为亲

清明，我们兄弟去乡下扫墓 一条羊肠小道牵引怀念 在绿水青山间缓缓蔓延

用一棵果树作墓碑 果核里珍藏了一个春天 只等你随手抛弃 就会落地生根 果肉虽被啃食干净 还有一个春天的能量 在这颗果核里面 等待重启

如此，让一棵棵果树来作墓碑 岂不更有意义 待这清明时节 我们去拜见一棵桃树 一棵李树一棵梨树 一棵杏树一棵苹果树……

在一片花海里完成祭祀 这有多好 这又有多好

潇湘相诗会

时至今日，我也不知道 那座山叫什么名字。从我 有记忆开始，它就一直在老 屋的后头，姑且就管它叫 “后山”吧。

山不大，也不高，山里 有一条仅容一人通过的羊肠小道，曲曲折折伸向 山外。小道不长，三五分钟便可走完，可在年少的 我眼里，那短短几分钟漫长得仿佛没有尽头。记得 上学路上，我总要在岔路口反复纠结。走山下 的大路，要多绕好几里地；走这条近道，心底却莫 名发怵，两条腿像灌了铅一般，迟迟迈不出第一 步。只因后山上有许多坟冢，有是荒草丛生的旧 冢，也有的是红土未干的新坟，而那条小道便在树 木与坟堆间蜿蜒曲折。

山里树影斑驳，森然摇曳，风吹过时沙沙作 响。每次踏上这条小径，我总觉得有双眼睛在暗 处窥探，双脚便不自觉地颤抖起来。有时还会有 一些不知名的山鸟猝然尖啼，我更是心头猛地一 紧，像被毒蜂蛰了一下。接着，脚步便不受控制地 加快。这时候，若是路边的野草不经意拂过脚踝， 我更是头皮一麻，恨不能立刻生出双翼，不顾一 切往前狂奔。

有一回上学，我用稻草扎了个火把给自己壮 胆。谁知跑起来风大，火苗直往脸上燎。我一慌， 脚下一滑，骨碌碌滚到山下水塘里。好在是初春， 塘水很浅，倒没落汤鸡。还有一回放学，我在即 将跑出后山时，突然被一条藤蔓绊倒，摔到了泥 里。在惊慌中挣扎时，远远看见一个人影从黑黢 黢的林间走出来——是爷爷。那一刻，泪水瞬间 就从心底喷涌而出。

对于我来说，后山是我恐惧的存在，可对于爷 爷来说，它却是“乐园”。无论寒暑，爷爷每天都要去 后山晨练。跑步、俯卧撑、压腿、引体向上……幽静的 后山成了他的练兵场。我至今仍记得，六十多岁的 爷爷，在后山空地上给我表演单手俯卧撑的场景。 他用右手五指撑着地，一起一落，脸不红气不喘。 做完站起身，拍拍手上的土，冲我咧嘴一笑，仿佛在 说：“瞧，你爷爷还硬着呢。”

爷爷每次晨练，天不亮就动身 了。我曾经问过爷爷，山里那么多 坟，您不怕吗?爷爷笑了：“怕什么， 都是老熟人。”说这话时，他眼望山 林，仿佛真能看见那些故人。

要说谁最懂这座后山，恐怕没 人比得过爷爷。即便后来腿脚不 便，他仍能在灌木丛里自如穿行，熟 门熟路找到每一处坟冢。那时候， 每年清明我都会陪爷爷一起去给姥 姥爷爷上坟。爷爷走在前头，提着一 只竹篮，里面装着纸钱、香烛。他 像是备好了精确的路书一般，熟练 地在丛林里穿梭，哪道坎要跨，哪丛

后山 子非



责编/范亚湘 主编/吴志立 校对/欧艳

刺要绕，心里一清二楚。而我只需要走在爷爷身 后，跟着他的脚印即可。姥姥姥爷的坟没有墓碑， 有次我担忧地问爷爷：“不会认错吧?”爷爷则指着 一旁的松柏：“这树是我亲手栽的，错不了!”

爷爷常说一句话：“不盼年，不盼节，就盼清明 纸一叠。”说这话时，我不知道爷爷当时是什么心 情，只记得他跪在坟头，抬起头，眯着被香薰红的 眼望着我，脸上的皱纹，像极了山路上一道道深浅 不一的沟壑。

后来，后山又多了一座新坟——爷爷也长眠 在了那里。坟前，也栽了两棵松柏。再后来，后 山开发了。山上的坟冢都迁去了几十里外的公墓， 一排排，整整齐齐的，再也没有蜿蜒的小路， 没有绊我脚踝的藤蔓，也没有爷爷亲手种下的松 柏树了。

如今，后山上的那些光景，便只能偶尔在梦里 与我重逢。梦里，我还是会奔跑，不过不是因为恐 惧，而是想抓住那些过往。我想，这大概就是成长 必经的路吧。

现在那座我一直不知道名字的小山已经在地图 上找不到了，仿佛从来没有出现过。但是我想， 山可以平掉，坟可以迁走，有些东西，却是推土 机也推不动的。比如爷爷说过的这句话：“不盼 年，不盼节，就盼清明纸一叠。”

长沙市天心区人民政府于2025年11月12日发布2025-20号 征收土地预公告，征收长沙市天心区南托街道牛角塘村、滨湖新 村集体土地186.9555亩，作为暮云水质净化厂三期扩建工程项 目用地。具体位置是：东至京广铁路，南至暮云水质净化厂，西至 滨湖新村，北至港子河。现因建设施工在即，请位于上述红线范 围内的坟主自本公告登报之日起三十天内速与长沙市天心区南托 街道征收拆迁指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，视为无主 坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。 联系人：刘学强 陈安可 联系电话：18711179381 17775746767 联系单位：长沙市天心区南托街道征收拆迁指挥部 长沙市天心区南托街道办事处 2026年4月6日