

82岁老人28岁身手

来长参赛的辽宁鞍山老人丁明丝滑跨栏令网友惊叹
忠告年轻人多参加运动不要一天到晚宅在家里

● 长沙晚报全媒体记者 周小华

82岁高龄,却拥有28岁的精气神;16.73秒跑完80米栏,刷新全国纪录。日前在长沙落幕的2026中国田径大师赛上,来自辽宁鞍山的82岁老人丁明,用实力诠释了什么叫“老当益壮”。5月21日上午,丁明在返程前接受了长沙多家媒体采访。他身穿一套黑白相间的运动服,精神矍铄。他的故事,简直是一堂生命励志课。

赛场风采 “这哪是82岁,分明是28岁的身手!”

5月16日,湖南长沙。2026中国田径大师赛赛场上,一位满头银发的老人弯腰、蓄力,枪声一响,他如离弦之箭冲出,丝滑地跨过一道道栏架,冲向终点,摘得冠军。16.73秒,80米栏,新的80—84岁年龄组全国纪录诞生!现场沸腾了。视频拍摄者、来自长沙的61岁队友马卫中将这一幕发到网上,瞬间引爆全网,多家央媒纷纷转发。大家惊叹:“这哪是82岁,分明是28岁的身手!”

“老顽童”丁明从小热爱运动。在天津一中读书时,他在学校体育教研室名师的指

导下接触跨栏,从此与这项运动结下不解之缘。

“一学就特别喜欢,后来变成了一生的爱好。”丁明说,工作后他一度扎进技术开发中,无法天天训练,但只要看到操场、看到孩子们跑跳,他就忍不住“跟着跑两下”。正是这份跨越几十年的热爱,让他以82岁高龄依然站上赛道,一次次刷新纪录。去年,他在世界田径大师赛上获得第三名;今年8月,他将和队友们出征韩国大邱,目标直指冠军。

中青忠告 “年轻人活动起来就好!”

面对“82岁还跨栏,家里人不担心吗”的疑问,丁明说:“很多人不接触这项运动,认为它很可怕。”其实,最关键的是了解自己。丁明告诉记者,家人包括孩子和老伴,看过他训练和比赛后,不但不担心,反而很支持他。“你看看我跨栏的样子,有没有勉强?有没有危险?”丁明自豪地说。

网上,许多年轻人十分羡慕丁明。有网友说,我28岁的年纪,还不如一个82岁的大爷。对此,丁明回应:“不要羡慕别人,也不要比较,活动起来就好!”“年轻人一定要多参加

运动。”丁明说,年轻人千万不要一天到晚宅在家里,或沉迷网游、追剧。他给出了中青的忠告:“要活动,但不可过量,要量力而行。要循序渐进,控制强度,尽量不受伤。”丁明还提醒大家,最怕的就是,“一高兴,脑袋一热,跑完下来腿拉伤了,一下子休息一年半载,还给自己带来负担”。

至于饮食和长寿的秘诀,丁明说得更朴素:“没有太多秘诀。”在他看来,最重要的是保持快乐的心态,和大家一起玩、一起运动。饮食上不暴饮暴食,不偏食,营养均衡就好。

“我现在还没有想到‘退休’(指退出比赛),我会活到老跑到老!只要我出门还能认路,我就会一直跑下去。”丁明风趣地说。他的目标很简单:健康生活,减轻家人负担,同时用自己的精神状态影响身边人。

今年8月,丁明将和队友们出征在韩国大邱举行的世界田径大师赛。去年他拿了季军,今年目标直指冠军。马卫中透露,丁明更大的心愿是带动更多中老年人投身田径运动。



丁明(右)和记录其夺冠时刻的拍摄者马卫中。
长沙晚报全媒体记者 李茂健 摄

长沙印象 “这是一个烟火气很足的城市”

“长沙是一个烟火气很足的城市!”丁明告诉记者,这是他第三次来长沙,每次感受都不一样,但长沙人热情好客的印象一直没变。21日返程前,他和队友一起来到湖南省博物馆参观。“去看一看马王堆老太太,了解一下湖南和长沙的历史文化,也不枉来长沙一趟!”丁明坦言。

记者手记

在长沙的赛场上,我们看到的不仅是一个跨栏的“老人”,而是一个眼里有光、脚下有风的追梦者。丁明用行动告诉每一个年轻人:年龄从来不是借口,热爱和坚持才是人生的真正底色。趁着年轻,动起来吧——不是每个人都能在82岁跨栏,但每个人都可以从现在开始,对自己的健康和快乐负责。

Token额度不足? 玩AI别忘了充值

● 长沙晚报全媒体记者 陈星源

想象一下这样的场景:某天你正用AI工具处理文档,屏幕突然弹出“Token(词元)额度不足”。你下意识打开运营商APP,“Token套餐”专区里,9.9元包1000万Tokens的选项就在手边。选档、点击、支付,几秒钟后,短信告知“额度已到账”。回到电脑前,AI功能瞬间恢复,整套流程就像给家里缴电费、充燃气一样寻常。

这并非虚构,而是触手可及的现实。近日,中国电信正式推出全国性商用Token套餐,面向个人及家庭客户最低9.9元/月含1000万Tokens,企业版则从39.9元到299.9元不等,用户通过APP或官网即可订购。几乎是前后脚,中国移动和中国联通迅速跟进多地试点。

至此,三大运营商全部入局,继话费、短信、流量之后,Token成为通信账单上的新项目。那么,Token究竟是什么?怎么收费?划不划算?长沙市民有没有必要购买?



Token是什么? AI时代的“工业石油”

要理解运营商为何推出Token套餐,首先得弄清楚一个核心概念:Token究竟是什么?

2026年3月,国家数据局局长刘烈宏在中国发展高层论坛2026年年会上,正式将Token的中文名称定为“词元”,并将其定义为大模型处理信息的最小单元。

具体怎么理解这个“最小单

元”? Token不是整句话,也不总是一个完整的词,更不等于字数。人类看见的是一段完整表达,模型接收到的却是一连串被切开的信息小块。它需要先拆语言拆分,再把拆分后的部分转成数字,最后才能继续计算。

根据主流大模型的实际分词表现,行业形成了通用的换算共识,中文文本中1个汉字约对应

1.5至2个词元,1000个词元大致相当于500至700个汉字。

近年来,Token调用量的增长速度惊人。据国家数据局公布的数据,截至2026年3月,我国日均词元调用量已超过140万亿,相比2024年初增长1000多倍,AI应用需求正加速爆发。Token也被形容为AI时代的“工业石油”。

为何推套餐? 打破“买Token难”困局

记者注意到,在三大运营商推出Token套餐之前,普通用户若想为AI“充值”,渠道较为受限。

其中,相对正规的路径是直接对接大模型厂商。在阿里云百炼、百度智能云千帆、字节跳动火山方舟等平台上,用户需注册后购买Token资源包,再通过API接口调用模型服务。但这种模式主要面向开发者和企业客户,且计价

精细,输入和输出分开收费,不同模型单价各异,普通用户光搞清楚计费规则就要花一番功夫。

另一条路则是各种非官方的“AI中转站”。公开资料显示,目前市面上出现了号称“1元可兑换285万Tokens”的超低价平台,看似让利用户,实则封号跑路、模型降智、随意涨价已成行业常态,甚至有中转站靠倒卖用户数据牟利。

资费怎么定? 谁该买? 长沙落地了吗?

运营商Token套餐怎么收费?记者了解到,不同运营商之间,甚至不同省份的同一运营商之间,资费差异都相当明显。

中国电信从集团层面率先推出全国性商用Token套餐。面向个人及家庭客户,设置畅享版(9.9元/月、1000万Tokens)、畅享版(29.9元/月、4000万Tokens)、尊享版(49.9元/月、8000万Tokens)三档;面向开发者及中小微企业,另有基础版(39.9

元/月)、专业版(159.9元/月)、旗舰版(299.9元/月)三档,额度从1500万至1.5亿Tokens不等。

中国移动和中国联通则以省分公司先行先试为主。长沙移动和长沙联通客服均表示,目前Token套餐仅在部分省份试点,湖南地区尚未正式上线。换言之,长沙市民想尝鲜的话,暂时只能通过中国电信全国统一套餐来体验。

那么,普通用户到底需不需要购买?先算一笔账。公开资料显

示,普通用户日常使用AI工具,日均Token消耗量通常处于百万级别。日常简单的AI聊天消耗极少,基本可免费使用,但重度AI创作、办公等场景,消耗则十分大。生成1分钟AI视频需消耗超100万词元,按市场价计算约五六十元,而使用运营商词元套餐,同款操作费用可降至1元左右。综合来看,9.9元畅享版足以满足日常AI问答、文案润色等需求,重度创作者则可考虑29.9至49.9元的套餐。

健康

责编/陈良 美编/王斌 校读/肖应林

健康解码
备孕前及早孕期应主动筛查血脂

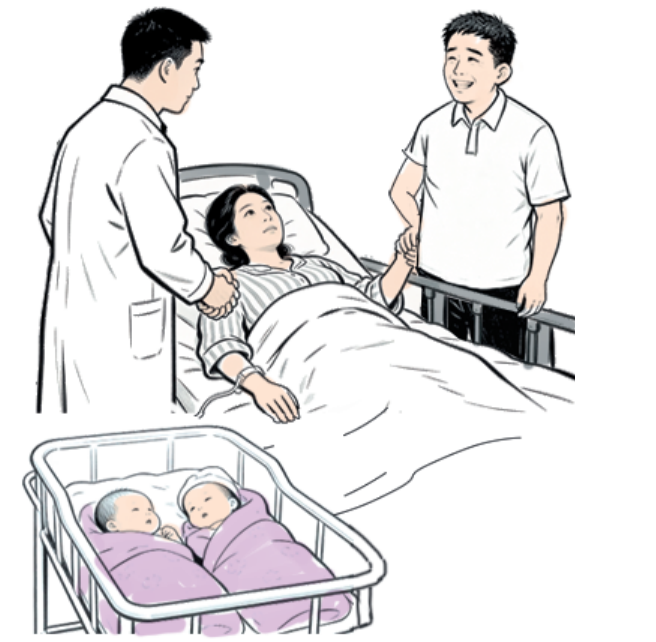
身体腹部靠左侧的深处,有一个不显眼的长条状小器官,它就是胰腺。胰腺虽小,但作用很大,它分泌的胰腺消化酶能消化食物中的蛋白和脂肪。急性胰腺炎就是多种原因导致胰腺消化酶异常激活,引起胰腺组织的自身消化,严重时可引起其他器官功能障碍的疾病。

“妊娠合并急性胰腺炎是妊娠期因胰腺消化酶被激活引发的急性化学性炎症,属于产科急症,具有发病急、进展快、病程凶险的特点,严重时可能继发全身炎症反应综合征,而且可伴有多器官功能障碍,危及母儿生命安全。”蒋玉蓉介绍,该病在妊娠各个阶段皆可发生,临床上表现为急性和持续性上腹部疼痛,可伴有发热、腹胀、恶心呕吐等症状,重症者可出现胎儿窘迫或早产。

妊娠合并急性胰腺炎的发生,一般与胆道疾病、高脂血症、子宫增大导致机械性压迫胰腺、感染、代谢异常等有关。

“育龄女性,尤其是伴有肥胖、高血压、糖尿病、家族性高脂血症,或既往妊娠期血脂异常者,备孕前最好做一次全面的体检,包括血常规、肝肾功能、血脂等相关检查,评估一下自己的身体状况。对于血脂高的女性,建议她怀孕前把血脂控制在正常范围之内。怀孕的女性,我们也建议她在早孕期、中孕期、晚孕期分别做血脂的相关监测。”蒋玉蓉提醒,怀孕后血脂异常升高者,对于很多降血脂的药物可能不适用。因此,孕妇在整个妊娠期都要健康规律饮食,避免暴饮暴食,尤其应避免短时间内进食大量油腻、脂肪含量高的食物;在身体允许的情况下,规律适度运动,避免孕中期体重增加过多,定期监测,一旦发现血脂显著升高,务必遵医嘱干预,切勿掉以轻心。

此外,孕妇的体质和体质特殊,容易导致急性胰腺炎与其他疾病相混淆,比如异位妊娠、急性阑尾炎、肠梗阻等。孕妇一旦出现疑似胰腺炎的表现,千万不要忽视,应第一时间到医院,将症状、病史和饮食习惯如实向医生告知,这对医生快速、准确作出诊断非常有帮助。



孕妇血液稠如牛奶 多学科联手救下母婴三人

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 王亚男 黄漫丰 黄利敏

疼痛中相遇
血液变“牛奶”,甘油三酯是正常值60多倍

36岁的张雅(化名)是一位双胞胎孕妇,怀孕28周多时,血液竟成了“牛奶血”(乳糜状、浓稠如脂浆),甘油三酯飙升至105毫摩尔/升,是正常值的60多倍,进而诱发急性胰腺炎,母婴三人生命垂危。近日,湖南省妇幼保健院多学科团队积极救治,通过血浆置换“清洗”血液、急诊剖宫产娩出龙凤胎,成功化解其致命危机,稳稳守护母婴三人的生命安全。



本版插画/何朝霞

张雅本身有慢性高血压、疤痕子宫病史,2021年她怀孕时就曾查出血脂异常,但她并未重视,也没有治疗。此次,她通过胚胎移植技术怀上双胞胎后,孕期血脂持续攀升。怀孕28周+4天时,她到医院进行产检,被查出甘油三酯高达105毫摩尔/升(正常值<1.7毫摩尔/升),是正常值的60多倍,远超安全临界值。

“痛,痛,医生,我肚子好痛!”很快,张雅出现持续性上腹部疼痛,伴随恶心、呕吐等症状。经检查,结果让她和家人大吃一惊:血尿酸酶同步升高,胰腺核磁共振显示胰腺肿大渗出,被诊断为重度高脂血症急性胰腺炎。

此时的她,体内血液已呈乳糜状,浓稠如牛奶,随时可能诱发多器官衰竭、全身炎症反应综合征,母婴生命安全受到严重威胁。

病情危急,刻不容缓。湖南省妇幼保健院产一科立即启动危重孕产妇救治流程,第一时间召集重症医学科、外科、内科、药学部、新生儿科等多学科专家紧急会诊。

考虑到张雅血液黏度极高、胰腺炎病情进展迅猛,湖南省妇幼保健院ICU主任李珍带领团队果断为她实施血浆置换治疗,相当于为她全身血液“清洗”一遍,成功滤除2000毫升含过量脂质和炎症因子的血浆,快速缓解致命风险。



与生命对话
多学科团队紧急会诊,全力保障母婴安全

然而,危机一波未平,一波又起。入院第二天晚上,张雅出现规律宫缩,宫口已开大。双胎、臀位、疤痕子宫、急性胰腺炎,多重高危因素叠加,让张雅的病情愈发凶险。湖南省妇幼保健院多学科团队再次开展紧急术前会诊,专家们一致决定:立即为产妇实施急诊剖宫产手术,全力保障母婴安全。

手术中,麻醉科团队精准调控麻醉深度;产科主刀医生沉着应对孕产妇疤痕粘连、子宫收缩乏力等手术难题;新生儿科医护人员全程待命,做好早产儿抢救准备。“哇,哇……”随着清脆的啼哭,一对龙凤胎宝宝先后顺利娩出,体重分别为2.1千克、2.3千克,随即被转入新生儿科接受专业监护。

术后,张雅返回ICU,继续接受血浆置换、抗感染、抗凝、降脂、抑制消化液分泌及能量代谢支持等综合治疗。在医护团队的精心照料下,张雅的各项指标持续好

转,甘油三酯从105毫摩尔/升降至11毫摩尔/升,腹痛症状消失,且未出现任何并发症,恢复情况良好。

“这是医院多学科协作救治危重孕产妇的又一个成功范例。”湖南省妇幼保健院产一科主任、主任医师蒋玉蓉告诉记者,高脂血症急性胰腺炎是妊娠期罕见的极危重并发症。当甘油三酯超过11.3毫摩尔/升,胰腺炎风险骤增;当甘油三酯超过22.6毫摩尔/升,死亡率显著上升。张雅入院时甘油三酯高达105毫摩尔/升,血液黏稠如脂浆,不仅极易诱发胰腺自身消化、坏死,还可导致全身微循环障碍、多脏器功能衰竭。此次成功救治的关键在于:早期识别、快速血浆置换清除致病因子、果断终止妊娠、多学科无缝衔接。尤其是血浆置换技术的及时应用,在孕产妇生命最危险的窗口期,为后续手术和恢复赢得了宝贵时间。