

荆州姑娘张娇连续第四届世界杯到现场支持偶像

这份喜欢，跨越整整20年

●长沙晚报特派全媒体记者 赵紫名

个人本届世界杯第7球，世界杯历史总进球数来到20个，梅西在39岁的高龄仍在上演惊人的表演，阿根廷队也通过加时赛，以3比2惊险击败佛得角队晋级16强，下一轮将面对埃及队。

在迈阿密硬石体育场的64478名观众中，有一位来自湖北荆州的姑娘张娇，她从20年前的德国世界杯开始喜欢梅西，从2014年巴西世界杯到现场支持梅西，这之后的2018年、2022年以及今年的2026年，张娇实现了连续四届世界杯到现场，为自己的偶像加油鼓劲。“想对梅西的最后一届世界杯做个告别，自己到现场跟他道一声谢谢，谢谢过去20年他带给我的这么美好的回忆。”张娇动情地说。

喜欢梅西20年，这是连续第四次到场支持偶像

2006年德国世界杯的小组赛，阿根廷队与塞黑队一战，替补上场的梅西贡献了1个进球、1次助攻，“那个时候他真的是有天才的影子，所以就开始关注他。”

2014年，张娇首次去到世界杯现场，支持梅西和他的阿根廷队。“第一次飞南美，那个时候的心态更多是好稀奇，虽然只看了阿根廷的两场比赛，但已经觉得非常地满足了。”看着满场的阿根廷球迷为梅西加油，氛围异常热烈，张娇就此下定决心，往后的世界杯也还能持续地去享受现场的氛围。

4年之后的俄罗斯，张娇再次出发。小组赛的两场加上八分之一决赛，她都在现场。到了2022年的卡塔尔，张娇以为这将是梅西的最后一届世界杯，于是选择了辞职，去为偶像加油。

“当时认为，卡塔尔世界杯对于梅西来说，可能是夺冠的最后一次机会，我希望能够自己全身心地，然后是全力地去陪梅西，走过这一段旅程。”这一次，张娇是幸运的，她看完了阿根廷的七场比赛，全程见证了梅西登顶的荣耀时刻。

到了2026年，梅西39岁，大家都知道这肯定是他最后一届世界杯，张娇果断选择了出发，看一场阿根廷的淘汰赛比赛，“梅西现在的心态更多是享受比赛，我也抱着享受的心态，到现场看看他踢球，跟他说一声告别。”



张娇现场观战阿根廷对佛得角的比赛。受访者供图

7月4日战报
澳大利亚1(2)比1(4)埃及
阿根廷3比2佛得角
哥伦比亚1比0加纳
7月6日赛事预告(CCTV5)
04:00 巴西VS挪威
08:00 墨西哥VS英格兰

这一次没有再辞职，5天往返变身“极限特种兵”

为了看这一场比赛，张娇其实也付出了巨大的努力。现在拥有一份稳定工作的她，不会再像四年前那样任性，说辞职就辞职，“上一次辞职回来，找工作也是用了很长时间。现在，成年人都有一些经济和家庭上的压力，综合考虑后我觉得来一次极限挑战，只要能达成到现场看球的愿望，就算实现目标。”

有多极限呢，张娇最多能请三天假，加上周末一共五天。从7月1日凌晨，张娇先是北京到首尔中转，然后到洛杉矶。2日看完西班牙和奥地利的比赛后，又连夜飞往迈阿密。3日晚看完阿根廷比赛后，4日早上又从迈阿密飞达拉斯，随后是达拉斯飞东京、东京到北京，最终落地时间为7月5日晚上7时45分。

“机票花了将近1.6万元，两场的球票加起来接近2万元，因

为怕阿根廷小组第二出线，所以就多买了一场在洛杉矶的比赛。”除了花费，张娇还透露，自己这几年身体有一些伤病，每天走路不能超过5000步，“但这次坐了这么长时间的飞机，加上每天走上一万步，都还感觉良好，可能这就是梅西给予我的力量吧。”

这场比赛的结果最终没有让张娇失望，只是过程有点惊心动魄，“佛得角两个进球扳回得太迅速了，完全想象不到。尤其是加时赛一开场阿根廷进完第二个球，我的眼泪还没有擦干呢，就又被扳回，这心惊程度没人能接受了”。

张娇表示：“阿根廷小组赛太顺利了，今天第一场淘汰赛给予阿根廷的，是正视自己后卫问题的机会，这对后面的淘汰赛比赛是件好事。对我来说，能看到梅西踢球，且还能继续踢下去，就是最值得的事情。”

榜样的激励，让我成为了一个更好的人

梅西从一个青涩的少年，通过自己的努力变为当世球王，在他不断提升成长的日子，张娇觉得自己在成长，偶像的激励也让她对生活充满了动力。

“梅西在国家队的生涯并非一帆风顺，前期失败了那么多次，世界杯亚军，美洲杯连续亚军，一度都退出国家队了。但是他又鼓起了勇气，承担起了国家队队长的责任，带领年轻队员，夺得了美洲杯的冠军以及世界杯的冠军。”

张娇说，她从梅西的经历中学到了一种信念感，“不管面对生

活中什么样的困难，只要保持着对生活美好追求的初心，一定能够拿到自己想要的这种结果，和自己所追求的一种生活状态”。

此外，在追随偶像的这个过程中，张娇走过世界的各个角落，结识了很多新的朋友，成为了一个更加积极的人。

在击败佛得角队后，阿根廷要继续往前，而张娇则要立马回国，在离别之际，她也对偶像送上了祝福：“希望阿根廷能够持续地获得胜利，也希望梅西更多去享受世界杯的比赛，享受踢球的快乐。”

8年后的再相遇

●赵紫名

认识张娇是一件很有缘分的事情，8年前的俄罗斯世界杯上，我们都是在圣彼得堡看完了第一场半决赛，然后转场莫斯科看第二场半决赛。去莫斯科的火车上，我们在同一个车厢。

世界杯期间的卧铺车是聊球的好地方，不管你来自哪里，不管你是记者还是球迷，总可以和其他人聊开一片。我们这一间总共4个人：我和张娇2个中国人，另外2个外国人；我们2个是阿根廷队球迷，另外2人1个巴西队球迷，1个德国队球迷。

张娇很能聊，表达能力也很强，她一直在跟外国友人聊足球，在她的带动下，我也少有机会表现出表达欲，那是一次很愉快的火车之旅。

在半决赛后，我在地铁站又碰到了张娇，她决定不再看决赛，因为那是她心中为梅西预留的画面。她也说，觉得梅西还会参加下一届世界杯，那个时候，她还会去陪他的。

后来的事情，我都只能从她的朋友圈去了解，她依旧经常分享梅西的内容。2022年，我没有去前方报道，于是她的朋友圈成为我的现场感受嘴替：首战被沙特爆冷的失落，补时被荷兰绝平的沮丧，决赛大战法国的紧张，以及最终如愿以偿的喜悦。

看着她一步一步跟着阿根廷走

到最后，在现场见证梅西捧杯，我不禁为她高兴，那像是一个冒险的连续剧，有了最终闯关成功的结局。

更让我惊讶的是，张娇在世界杯结束之后，直接飞去了阿根廷，她去到梅西的故乡，去找寻梅西成长的印记。随后又往南到南极，然后又折返一路向北，横穿了整个南美大陆，这个时候我意识到，她是一个很有决心、很有毅力的人，想做的事情就会去做。

最近的两三年，又看到她备受伤病困扰，经常要到医院做治疗，也是替她感受到了无奈。

这一次，得知她要来，早早约好了见面，8年未见却也是一点不生疏，我们聊梅西的心态变化、状态好坏，聊这次行程有多么不容易，美加墨世界杯的感觉不如在俄罗斯的那次。

与佛得角这场比赛，现场见证梅西的第20个进球，她肯定很开心，但如此一波三折的晋级方式肯定也把她吓得够呛，但最终的结果是好的，张娇可以带着愉快的心情去赶飞机。离开的时候，张娇说要我接住她对阿根廷所有的祝福，对梅西的祝福，陪着阿根廷一直走下去。我不禁感叹，足球赋予人与人之间的联系纽带实在太好了。

名声在外·世界杯日记



特派记者与张娇合影。长沙晚报特派全媒体记者 赵紫名 供图

扫码看辣视频
中国女球迷
连续四届世界杯追梅西

三湘名医在线

健康

“人人学急救，急救为人人”是构建公共安全防线的重要支撑，现场目击者是最关键的施救力量

院外心搏骤停，急救抓住“黄金4分钟”

●长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘宇 张璋

刚刚过去的6月，是“全国安全生产月”和“全民健康素养提升宣传月”。安全生产的核心本质是“人的安全”，而公共场所突发猝死风险，尤其值得中青年群体关注。近日，湖南航天医院党委副书记、副院长，湖南省健康科普专家库专家吴浩教授亲历了一场院外急救并取得成功。他表示，发现有人倒地，现场目击者是最关键的施救力量。“人人学急救，急救为人人”，是构建公共安全防线的重要支撑。



扫码看辣视频
了解心搏骤停急救

院外心搏骤停，黄金救援时间只有4分钟

“前不久，我在一次外出学习活动中，遇到有学员突发心搏骤停，我闻讯赶到现场组织施救，通过及时的心肺复苏和自动体外除颤，最终成功挽救了该学员的生命。因为抢救很及时，患者后续得以完全康复。”吴浩表示，亲历这场院外急救后既感到很欣慰，也更迫切认识到，推动基础急救技能全民普及，让大家都会施救、敢施救，筑牢全民生命安全屏障，十分有必要。

据权威统计，心源性猝死在我国每年发生率超过百万人次，而基础急救技能是守住生命的最基本能力。

当下，中青年群体工作、生活压力较大，作息不规律，心源性猝死时有发生。吴浩介绍，年轻人心源性猝死发生的特点，主要体现在“隐匿隐匿、诱因集中”，与老年人的发病存在一定区别。

首先是发病基础不同。老年心源性猝死者，大多有明确的高血压、冠心病等慢性病史，疾病发展常有迹可循；而中青年人群的病变多呈隐匿性，

日常可无明显症状，或误以为只是一时劳累，自身很难察觉，也常不重视，给身体埋下“隐形炸弹”。

其次是触发诱因不同。老年性猝死多由疾病自然进展、环境及气候改变等因素诱发；而年轻人的猝死诱因，包括长期熬夜、持续高压、过度疲劳、不当运动等，这些恰恰是这一群体的生活常态，多重高危因素叠加，极易触发心搏骤停。

吴浩提醒，公共场所的猝死风险，尤其值得职场中青年群体重点关注。

第一，存在对健康认知不足、风险预判不够的问题。不少中青年觉得猝死离自己很远，长期处于身体透支状态。其实，重视这类风险、主动做好自身健康管理，是对个人、家庭、工作负责的表现。

第二，心搏骤停的黄金救援时间只有4分钟，现场目击者是最关键的施救力量。掌握基础急救技能，能在关键时刻伸出援手，这正是“人人讲安全、个个会应急”“人人学急救，急救为人人”的意义所在。



吴浩(着蓝色上衣者)在现场组织施救，通过及时的心肺复苏和自动体外除颤，成功挽救了心搏骤停者的生命。 通讯员 供图

发现有人倒地，牢记简易四步急救流程

针对不同人群，吴浩给出对应体检建议。长期熬夜、压力大、有心血管疾病家族史的年轻人，体检可做运动平板试验，评估运动状态下的心脏供血情况；经常进行高强度运动的爱好者，可加做冠脉CT钙化积分筛查，评估5至10年冠心病事件发生风险；已查出高血压、高血脂血症的，要定期监测血脂、血压水平，并进行及时干预。早发现、早治疗，是预防心源性猝死最有效的手段。

其实，绝大多数心源性猝死在发生前，或多或少有预警信号。第一类是全身异常疲劳，这是心脏供血不足的早期表现；第二类是胸部相关不适，活动后出现胸闷、胸痛、心慌，休息数分钟后可自行缓解，这是心脏发出的求救信号；第三类是伴随神经症状，出现不明原因的头晕、眼前发黑，或后背、下颌部的隐痛，这可能是心脏病变的预警，应及时就医。

吴浩介绍，遇到身边有人突发心跳、呼吸骤停，基础急救处置可牢记以下简易四步流程。

第一步：判断与呼救。确认现场环境安全（以保障施救者自身安全），拍打患者双肩，呼喊他“怎么了”，如果

患者已无意识、无呼吸、无颈动脉搏动，立即呼叫周围人员协助，如帮忙拨打120急救电话，去取AED（自动体外除颤仪），共同参与施救等。

第二步：立刻实施心肺复苏。实施胸外心脏按压，在其两乳头连线中点处，掌根交叉，按压深度成人约5厘米，连续30次，频率100次/分钟至120次/分钟；清除其口腔异物，将其头后仰，捏紧其鼻子，实施口对口人工呼吸，吹气约1秒（正常平静时呼气量即可），间隔约2秒，连续2次；重复上述步骤，每完成5组后，再次判断患者意识、心跳、呼吸。

第三步：AED除颤。AED送达现场后，立即启动除颤流程。跟随设备语音提示完成电极片粘贴，设备会自动判断是否需要除颤。如语音提示“立即除颤”，马上疏散周围人员，勿接触患者，按下除颤按键，设备自动放电。除颤完成后，设备会语音提示继续心肺复苏，并定时判断其心脏情况，决定是否需要再次除颤。

第四步：持续施救、等待救援。勿拆除电极片，持续进行胸外按压和人工呼吸（30：2，即30次按压、2次吹气），直至120等急救医护人员接手救治。

提升健康素养，树立科学健康的生活方式

吴浩表示，提升全民健康素养，核心就是践行常态化健康生活方式，预防疾病始终优于急救。

在饮食方面，大家要科学减油、减盐、控糖，遵循科学饮食金字塔结构，以五谷杂粮为基础，多吃新鲜蔬菜、水果，适量补充优质蛋白，少食精加工食品，做到膳食均衡，每周食物种类最好超过25种，从饮食上呵护好健康，降低相关疾病风险。

除科学饮食外，还应树立全方位的健康生活方式，缺一不可：日常注意休息、规律作息、避免熬夜、戒烟戒酒；合理疏导各种压力，减少负面情绪，避免过度焦虑；坚持每周适度的有氧运

动，不要疲劳工作和运动，及时消除健康隐患，维护身心健康；适当进行社交活动，注意定期进行健康体检。

同时，倡导全社会人人都主动学习、掌握基础急救技能，在危急时刻才能有效地互相帮助和及时施救。民法典设立的“好人条款”中已明确，自愿紧急救助致受助人损伤，救助人不承担民事责任，大家可以放心施救。

吴浩向中青年、职场人群提出三点健康倡议：要敬畏生命，尊重生命，关爱生命；要健康生活，合理饮食，科学运动，心态阳光，拒绝健康透支；要学会应急技能，弘扬见义勇为，守护彼此安康，共建和谐美好社会。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/刘芳

多雨时节，当心湿气“入侵”脊柱

注意养脊“四法”：脊背要干爽，动起来排湿，食疗健脾除湿，按揉穴位

长沙晚报7月4日

讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 李晓琼 刘健美)这段时间，阵雨、中雨、大雨轮番上阵，很多人感觉腰背像绑了块湿布，僵硬发沉，颈椎也不适。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)骨伤二科(脊柱外科)副主任医师廖建晖表示，这是湿气困住了脊柱，养护正当时。

中医认为，人体后背正中间是阳气最旺的“主干道”，叫督脉和膀胱经，就像河流的主航道。廖建晖介绍，阴雨带来的湿气沉重黏腻，好比河道里涌进了泥水。湿气堵在颈椎，脖子就发僵发硬；湿气堵在腰部，腰就像坐在冷水里，又沉又凉，正如古医书所说“腰重如坐水中”。从现代骨科看，高湿度会让微小血管收缩，肌肉筋膜血液循环变差，乳酸等废物堆积，导致肌肉痉挛、脊柱僵硬。

湿气还会使关节周围软组织水肿，影响椎间盘营养，加速退变。原有颈椎问题的人群，多雨时节更容易复发加重。

古人把祛湿智慧藏在了民俗里，艾叶性温香燥，能逐寒湿、通经络，被称为“纯阳之草”。廖建晖推荐用艾灸温养脊柱：灸颈后大椎穴可缓解颈

背僵硬，灸腰部命门与腰阳关能驱散深部寒湿。如果不便艾灸，用艾草煮水热敷颈腰同样管用。佩戴苍术、白芷、藿香等药材做的香囊，也能借芳香之气化湿健脾。

多雨时节，要注意养脊“四法”。

脊背要干爽：雨天用除湿机保持干燥，出汗或淋雨后立即擦干换衣，避免湿衣吸走背部热量。入睡时用薄被盖好腰腹，别让脊柱直对空调风口。

动起来排湿：模仿划龙舟的动作可舒展胸椎、解除上背僵硬；八段锦里“双手托天”“两手攀足”也能拉伸脊柱。增强腰背肌力量，等于给脊柱穿上“防湿护甲”。

食疗健脾除湿：脾胃主运化水湿，此时常喝薏米赤小豆粥，或用茯苓、白术、陈皮煮水代茶，能健脾利湿。适量吃姜，温散湿邪。

按揉穴位：日常可按揉脊柱两侧的夹脊穴，以及膝后腘窝正中的委中穴。委中穴是膀胱经的湿气排泄口，拍打按揉至发热，能帮助助腰背湿气下行排出，缓解酸痛。

该院骨伤二科(脊柱外科)负责人冯帅华副主任医师提醒，将中医养护智慧融入日常生活，可让脊柱阳气充足，筋骨通利。