

贺龙体校两位14岁小将魏墨涵和李语欣为长沙市拿下省运会前两金 省运摘金，目标冲向国家队

长沙晚报8月13日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)8月13日，湖南省第十五届运动会青少年组国际式摔跤在益阳市奥林匹克公园体育馆开赛。来自长沙市贺龙体育运动学校的魏墨涵和李语欣发挥出色、先后夺金，也为长沙市体育代表团斩获本届省运会的第一金和第二金。

敢打敢拼，初生牛犊不怕虎

湖南省第十五届运动会定于9月6日开幕、9月16日闭幕，少数赛事提前到8月份开始，最先开赛的就是青少年组国际式摔跤、青少年组足球(U18男子)以及成年组足球三个项目。

其中，青少年组国际式摔跤比赛共有近400名运动员参赛，设男子自由式、男子古典式和女子自由式三个竞赛项目，U14、U16两个年龄组，各组别分设多个重量级，将产生42枚金牌。贺龙体校摔跤队代表长沙市参加本次比赛。

当日的摔跤比赛中，共产生10枚金牌。上午9时，益阳市奥林匹克公园体育馆内开始进行资格赛、淘汰赛、复活赛，并决出了各个项目的铜牌赛和决赛选手，长沙队共有4名运动员进入最后的金牌争夺。

下午4时，各项铜牌赛和决赛开

打。在先进行的男子古典式U14组+62KG和男子古典式U16组55KG比赛中，长沙队凯赛尔·艾柯姆和黄帅清遗憾获得亚军，尤其是黄帅清以微弱劣势负于对手。

面对不利开局，在最后两个项目(男子自由式U14组+62KG、女子自由式U14组46KG)决赛出场的魏墨涵和李语欣顶住压力，在激烈对抗中精准抓住对手薄弱环节果断发力，步步压制、牢牢掌控赛场主动权，并最终^以9比2和6比2的大比分战胜各自对手，为长沙队连得两金。

据贺龙体校摔跤队主教练冷国强介绍，夺金的两位队员魏墨涵和李语欣其实练摔跤都还不是很久，魏墨涵练了一年半，李语欣练了还不到一年，“能拿冠军都不容易，魏墨涵前面有一场比赛落后了6分，差一点就要被淘汰了，后面慢慢扳了回来。李语欣第一次参加全省的大型比赛，而且击败的还是去年的省冠军”。

目标远大，想登上更高舞台

为长沙市体育代表团拿下本届省运会的第一枚金牌，魏墨涵赛后显得非常淡定，说得更多的还是自己在比赛中的不足之处，“每次都是前面粗心，所以让对面拿了分点，后面才调整过来”。

练习摔跤一年半就成为省运会冠军，冷国强说魏墨涵的身体条件非常好，“魏墨涵是个很好的苗子，回去以后我还要精细地打磨一下，加强他的进攻、防守这一块，后续再往省队输送”。

魏墨涵开始练习摔跤后，说不出自己喜欢哪一点，但就是能练得下来，“最主要就是想证明给那些说我拿不了冠军的人看。至于未来，我会更加努力，去省队、去国家队拿更好的成绩，为国争光”。

魏墨涵的目标也是李语欣的目标，过去的一年，她在贺龙体校进步了很多，这一次拿冠军就是最好的证明，“其实在比赛中很紧张，膝盖也有一点伤，但心里想着要拿个冠军回去给家长报喜，就坚持下来了”。

贺龙体校摔跤队于1988年建队，是



李语欣(红衣)在比赛中。均为长沙晚报全媒体记者 余劭劭 摄



扫码看辣视频
省运会长沙首金诞生

学校重点项目之一。建队以来，向省专业队和省市校输送何伟、张勇、江文豪、黄思思等优秀运动员120余名，其中江文豪在2023年首届学青会男子古典跤130公斤级上夺冠，2025年亚洲U23摔跤锦标赛上实现三连冠，2025年世锦赛获得第五名，2025年全运会上获得亚军，现已成为国家队在2028年洛杉矶奥运会冲击此项目的重点选手。

“我想像江文豪师兄一样，走专业去冲击国家队，我的优势是速度快、爆发力好，我会继续努力，争取有朝一日达到世界顶级水平。”李语欣最后说。



魏墨涵(红衣)在比赛中。



三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/李乐

“89岁钟南山每周健身3次”登上热搜，专家提醒老年人群——

别只散步，不妨多做抗阻运动

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

最近，“89岁钟南山每周健身3次”话题登上热搜。很多网友惊叹：钟南山院士快90岁了，怎么还能身姿挺拔、声如洪钟？一个拉断弹簧的拉力器揭开钟南山院士“不老的秘密”。他坚持的不是简单的跑跑跳跳，而是绝大多数中老年人最忽视、最缺的一类运动——抗阻运动。为什么老年人要做抗阻运动？适宜做哪些抗阻运动？记者请专家进行了解答。

为什么老年人要做抗阻运动

很多人看到热搜，下意识觉得钟南山院士“身体底子好”，可事实恰恰相反。2004年，钟南山院士因长期高强度工作透支突发心梗，且其高血压病史有20余年。他公开的锻炼方式并不复杂：每周锻炼3次，每次40至50分钟，训练以拉力器为主，之后再做划船、慢跑、单双杠和仰卧起坐等动作。这套锻炼方法，他坚持了几十年。

这些动作看似基础，却恰恰击中了许多中老年人容易忽视的“短板”——肌肉流失。钟南山院士所做的拉力、划船、单双杠，正是大众常常忽略、严重被低估的抗阻运动。

抗阻运动，也称为力量训练，简单说就是肌肉主动对抗外部阻力(比如弹簧的弹力、哑铃的重力或自身体重)来发力的一种运动方式，以此锻炼肌群、激活身体机能。

很多人认为，抗阻运动是练肌肉的年轻人才

适合的运动。其实，老年人群也需要进行抗阻运动。

“现在不少人对体育锻炼存在一个误区，以为体育锻炼就是打打球、散散步，周末去爬山，出身汗就达到运动目的了。其实，体育锻炼还需要有针对性地关注体质锻炼和功能锻炼。”湖南省人民医院康复医学科四病区主任、主任医师李辉萍表示，随着年龄的增长，人体的肌肉质量逐渐下降，尤其是50岁以后，肌肉流失的速度会加快。这一现象在医学上被称为“肌少症”。肌少症是指骨骼肌质量、力量和功能减少，通常发生在老年人群中。当肌肉量下降到最大肌肉量的70%以下时，骨折、受伤风险会明显上升。因此，日常运动不能只停留在散步、跑步、打球等有氧运动。想要守住肌肉储备，就要把抗阻运动融入日常生活。

保持肌肉健康对老年人整体健康很重要

“医生，我最近总是感到力不从心，走一会儿路就累了，腰也越来越不舒服了。”李姝驰向医生述说自己的身体不适。李姝驰今年76岁，身形瘦弱，走路时步伐缓慢。随着年龄增长，她发现自己逐渐变得虚弱，肌肉和力量似乎在悄悄流失，就像她的朋友们所说：“老了就是干瘪了，没什么办法。”

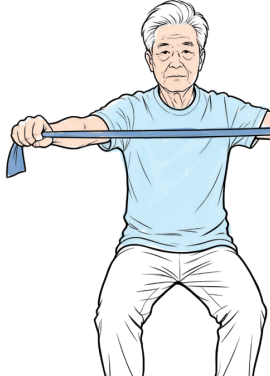
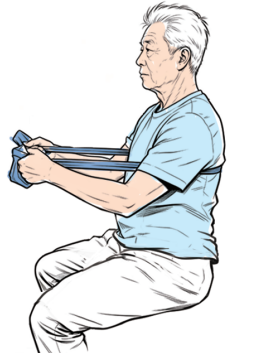
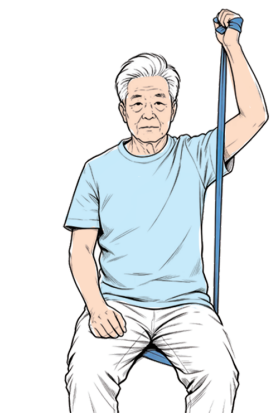
这个问题不是李姝驰一个人的困扰。事实上，随着年龄的增长，很多人都会面临肌肉流失的问题。这种变化往往不被重视，直到发生跌倒、骨折等问题，才让人深有感触。

李辉萍介绍，肌肉流失主要受两个因素的影响：年龄和生活方式。随着年龄的增长，人体的代谢速度逐渐减缓，激素水平发生变化，尤其是生长激素和睾酮等激素的分泌减少，直接影响到肌肉的合成。很多人由于长时间久坐、缺乏运动，导致肌肉得不到足够的刺激和锻炼。长期的运动不足会加速肌肉的退化，进而引发“肌少

症”。此外，老年人对营养的需求增加，但由于食欲减退或不规律的饮食习惯，他们常常无法摄入足够的蛋白质等必需营养物质，进一步加快了肌肉流失的速度。

肌肉流失的直接后果之一是运动能力的下降。肌肉的力量和体积减小会导致身体的灵活性降低，老年人可能会感到自己走路慢了、提东西吃力，甚至无法完成日常生活中的一些基本动作。更严重的，肌肉流失可能会导致摔倒、骨折等事故发生，降低生活质量。

肌肉的流失不仅仅影响身体的运动能力，它还与多个系统的健康密切相关。肌肉不仅是我们的支撑系统，还与代谢、免疫系统、心血管健康等密切相关。“肌肉减少对中老年人影响很大，不仅受伤概率增加、活动能力下降，严重的会失去行动能力，慢性病、代谢类疾病的发病风险也会随之增加。”李辉萍说，保持肌肉的健康对老年人的整体健康至关重要。



六项抗阻运动，老年人在家就能练

如何减缓肌肉流失的进程，保持身体健康呢？李辉萍推荐六个适合老年人的抗阻运动项目。

单臂推举。将弹力带平放在椅子上，坐下，身体保持正直。用大腿压住弹力带的一端，另一端缠绕于左手处，保持固定。左手抓住弹力带，缓慢向上拉动，推举左臂，使弹力带呈绷紧状态。然后，缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组，换右臂重复上述过程。

双臂前推。将弹力带环绕背部，置于臂下，尾端缠绕在双手上。身体保持正直，向前拉动弹力带，直至双臂伸直。然后，缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组。

直臂后拉。坐位，将弹力带置于身体前方，两端缠绕于手上。身体保持正直，双手拉动弹力带，缓慢做水平外展动作，直到弹力带呈绷紧状态。然后，还原至初始姿势。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组。

动态半蹲。背靠墙面(也可在后背与墙面之间放置一个泡沫轴，使泡沫轴随身体运动而滚动)，双脚分开，与肩同宽。缓慢向下至半蹲，大腿高度高于膝盖位置，停留一会儿，然后恢复至初始动作。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组。

双脚提踵。双脚分开，双手扶在墙面或扶手上，保证平衡。足跟缓慢抬起，停留一会儿，然后恢复至初始动作。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组。

双腿臀桥。平躺在垫子上，双腿分开，与肩同宽，双手置于身体两侧。缓慢向上做抬臀动作，停留一会儿，然后恢复至初始动作。此为一个完整动作，每天做8至12次/组，做3组。

需要提醒的是，并非所有老年人都适合进行大重量抗阻训练。心绞痛、重度高血压、急性血栓等患者，要在医生指导下评估，待病情稳定后再循序渐进地开始。

2026长沙马拉松预报名截止 超19万跑者期待星城相约

长沙晚报8月13日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇)2026长沙马拉松于8月11日17时截止报名，记者今日从组委会获悉，今年的长马共有192052人预报名。

2026长沙马拉松定档2026年11月15日，赛事设马拉松(42.195公里)与半程马拉松(21.0975公里)两个项目，其中马拉松(男子组、女子组)18000人，半程马拉松(男子组、女子组)17000人，共计35000人。

今年赛事的起点设在杜甫江阁，选手们沿湘江路北行至银盆岭大桥附近折返，途经橘子洲大桥进入橘子洲景区，绕行后西行离洲，沿途经枫林一路、爱民路、工商路转入潇湘中路。半程马拉松终点位于渔人码头，马拉松选手继续沿潇湘南路南下，穿越洋湖片区，跨过湘府路大桥折返至湘江中路，向北转入白沙路、书院路经过第一师范后向东进入劳动路，最终通过天剑路抵达马拉松项目终点贺龙体育场南广场。

报名于8月4日10时启动。在8天的时间里，预报名人数为192052，其中马拉松75912人，预报名人数较去年增长16.38%；半程马拉松116170人，预报名人数较去年增长9.65%。节节攀升的数据背后，是一份份向着星城出发的热切期盼。

与往年不同的是，今年的长马不申请国际标牌，但依照金标路跑赛事的标准，将全部资源与精力集中投入到提升大众跑者的参赛体验当中。所有办赛投入，都围绕同一个目标：让每一位参赛者都感到不虚此行，打造一场“受市民欢迎、让跑者认可的路跑赛事”。

据了解，今年长马预报名的选手覆盖31个国家，在海外预报名选手中，来自美国、日本、新加坡、加拿大、英国的报名数量位列前五。

国内方面，报名选手来源省份排名前五为湖南省、广东省、湖北省、江西省、北京市。来自湖南省的报名选手占比23%，来自全国其他省份的报名选手占比77%。这样的地域分布，直接印证了长沙马拉松已经具备全国性的影响力和跨国的吸引力。

选手年龄跨度极大，达到65岁，年龄最大的选手高达83岁，来自北京。此外，全程马拉松预报名选手平均年龄44岁，半程选手平均年龄42岁。

性别方面，马拉松女性跑者18.71%，男性跑者81.29%；半程马拉松女性跑者28.20%，男性跑者71.80%。趣味数据方面，在预报名跑友中，11月生日的跑友人数占比9.26%，其中恰逢11月15日过生日的预报名选手有671人。所有预报名跑者中，有105位“李伟”、103位“张伟”、100位“王磊”、97位“王伟”和“刘伟”。

2026长沙马拉松预报名工作已顺利收官，抽签结果将于8月25日10时公布。距离开跑还有3个月，届时来自世界各地的跑者将齐聚星城，伴着秋风与落叶，随着湘江与跑友，共同开启一场充满激情的运动盛宴。

儿童溺水 要抓住“黄金4分钟”急救

长沙晚报8月13日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋)戏水纳凉成为孩子们最喜爱的消暑方式，也让暑期成为儿童溺水、意外事故的高发时段。湖南航天医院儿内科副主任医师谷艳龙近日表示，临床接诊的溺水意外患儿中，很多事故源于家长的短暂疏忽、监护缺口。

很多家长只警惕野外大河、湖泊溺水风险，却忽视了公共戏水区域、室内泳池等身边的安全隐患。因此，家长的监护首先应坚守“近距离离、不放心”的原则，只要孩子靠近各类水源，家长必须保持伸手可及的距离，视线全程紧盯，绝不离开。需要提醒的是，市面上常见的充气游泳圈、浮袖(仅为戏水玩具，极易出现漏气、侧翻、打滑情况，因此不能当作专业救生设备来依赖。其次，要督促孩子熟记、反复背诵防溺水“六不准”：不私自下水游泳；不擅自结伴下水游泳；无家长、老师等成年人带领，坚决不下水；不到无安全设施、无专业救援人员的水域游泳；不到陌生、不熟悉的水域游泳；孩子不会水性，绝不擅自下水施救，应立刻大声呼救、抛掷漂浮物求助大人。

谷艳龙表示，民间流传的倒挂控水、奔跑控水方法，其实是错误操作。很多家长遇到孩子溺水，第一时间采取倒挂控水的办法，不仅会严重浪费黄金抢救时间，还会导致孩子胃内容物反流、堵塞气道，引发二次窒息，大幅提升死亡风险。因此，要抓住“黄金4分钟”实施急救。儿童溺水核心致死原因是缺氧，心肺复苏应优先进行人工吹气。针对婴幼儿施救，需改用两指轻柔按压，避免用力过猛造成损伤。若现场有自动体外除颤仪(AED)，取出后立即按照设备语音提示操作，能大幅提升施救成功率。

发生儿童溺水事故，标准急救步骤如下：
1.“叫、叫、伸、抛”，快速求助。第一个“叫”，是指发现孩子溺水要立刻大声呼救寻求帮助；第二个“叫”，是指拨打110、119或120等急救电话；“伸”和“抛”，是指在确保自身安全的前提下，伸出竹竿、绳索，或抛掷救生圈、泡沫板等漂浮物施救。严禁盲目下水施救，避免被溺水者拖拽落水。
2.快速判断生命体征。轻拍孩子双肩、大声呼唤，观察胸腹起伏5至10秒。若孩子无反应、无自主呼吸，立即启动心肺复苏。
3.开放气道，人工吹气两次。快速清理孩子口鼻处泥沙、水草、异物，采用仰头提颌法打开气道；捏住孩子鼻翼，口对口缓慢吹气一秒，观察到胸廓微微抬起即为有效。
4.进行规范胸外按压30次。将掌根置于孩子两乳头连线中点，双臂垂直，上身前倾发力；儿童按压深度5厘米，婴儿约4厘米，按压频率保持100次/分钟至120次/分钟，按压需平稳、连贯、不间断。
5.循环施救直至救援人员抵达。严格按照30次按压+2次吹气(30:2)的比例持续循环操作，直至120急救人员到场，或孩子恢复自主呼吸与意识。