

练蹦床不到一年,付睿谨省运会勇夺两金

7岁长沙小丫 在蹦床上“飞”起来了



付睿谨在比赛中。长沙晚报通讯员 张劲松 供图

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 赵紫名 实习生 周游寰宇 通讯员 袁丹)8月24日,湖南省第十五届运动会蹦床比赛在益阳桃江收官。经过4天的精彩比拼,长沙代表队凭借稳定的发挥,斩获7金7银2铜,金牌总数位居榜首,同时获得总分第一及体育道德风尚奖。

本次比赛设置网上团体赛及网上个人赛,共产生12枚金牌,来自全省各市、州代表队近200名运动员齐聚赛场,同台竞技。比赛现场氛围十分热烈,长沙队的运动员们依次登场,起跳腾空、连续翻转、平稳落地,动作连贯流畅如行云流水,精彩表现也赢得了现场观众的欢呼与阵阵掌声。

在这些运动员中,7岁的付睿谨表现出色。在U7年龄组角逐中,她助力队伍拿下团体第一名,又以资格赛个人第一的身份闯入决赛,最终稳稳斩获个人冠军,一举将两枚金牌收入囊中。

付睿谨与蹦床的缘分,始于2025年长沙市第十一届运动会幼儿组蹦床比赛。赛事在长沙市体操学校举办,长沙市芙蓉区德政园幼儿园作为长沙市体操学校基地幼儿园组队参赛,当时6岁的付睿谨站上赛场。赛场上,小姑娘灵动舒展、表现力出众,王丽君教练一眼看中了她身上难得的运动天赋。赛后教练主动和付睿谨的父母沟通,建议孩子尝试专业蹦床训练,得到了家长的全力支持,就此开启了她的专业训练之路。

相较于队内多数4岁便开启启蒙训练的同伴,付睿谨6岁才踏入专业训练场,起步时间偏晚,但她身上有着远超同龄孩子的韧劲与自律。深知自己起步晚,她便把更多时间投入训练,别人完成既定训练任务,她还会反复打磨动作,每一个技术动作都要做到自己满意、力求完美,才肯结束当日训练离开场馆。训练场里,常常能看见她反复练

习的小小身影,汗水浸湿训练服已是常态。

日复一日的刻苦付出,弥补了起步较晚的差距。短短不到1年的时间,付睿谨的技术水平飞速进步,扎实的基本功、稳定的心理素质,为站上省运赛场打下坚实基础。

站上省运会的最高竞技舞台,付睿谨沉着冷静,每一次腾空、每一次落网都干净利落。团体赛中,她稳定发挥贡献关键分数;个人赛决赛顶住压力正常发挥,最终站上最高领奖台。两枚沉甸甸的省运金牌,是对她日复一日拼搏最好的嘉奖。

“我这次比赛没那么紧张,发挥得很稳定,比得也很开心。”付睿谨赛后表示,她会继续在蹦床的腾空起落间不断突破自我,向着更高的赛场奋力前行。

益 长闪耀
第十五届省运会特别报道

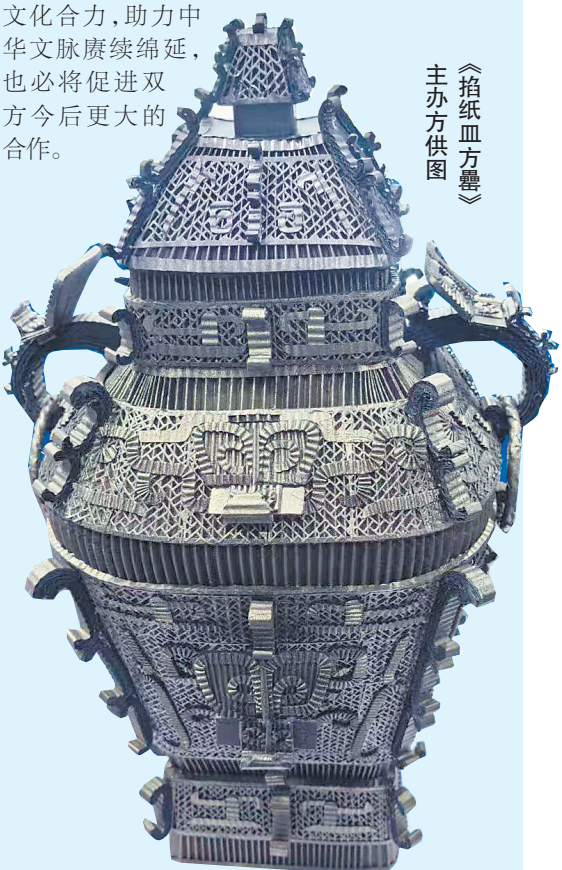
辽宁非遗李氏掐褶纸作品捐赠湖南省博物馆

皿方罍被纸「拿捏」?

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 宁莎鸥)8月21至23日,湖南旅游产业博览会在长沙举行,辽宁十个城市组团参加。23日,在旅博会即将落幕之际,辽宁代表团走进湖南省博物馆,将辽宁省级非物质文化遗产——李氏民间掐褶纸技艺代表性作品《掐纸皿方罍》正式捐赠湖南省博物馆,实现辽湘两省文化双向交流,为辽湘合作又添上一抹色彩。

李氏民间掐褶纸技艺传承逾百年,历经选料、裁纸、掐褶、做形、粘贴、组装六道手工工序,依靠细密掐褶赋予纸张立体造型。本次捐赠作品由该项目第四代传承人李雪创作,参照湖南省博物馆馆藏国宝“方罍之王”皿方罍原型复刻,作品尺寸30×28×50厘米,使用30张仿青铜色特种纸精心制作而成。李雪曾参与《非遗里的中国·辽宁篇》《2025非遗晚会》录制。

此次捐赠,跨越南北地域,让辽宁非遗扎根三湘文博阵地,既是文物瑰宝与传统纸艺的双向赋能,更是中华优秀传统文化跨区域传承传播的生动实践。以一件手作为纽带,深化辽湘文化互鉴,凝聚南北文化合力,助力中华文脉赓续绵延,也必将促进双方今后更大的合作。



《掐纸皿方罍》主办方供图

城南书院活化千年文脉铸魂育人 妙高峰下,那扇门一直开着

● 长沙晚报全媒体记者 周顺利

2024年3月,习近平总书记来到湖南第一师范学院城南书院校区考察,叮嘱要守护好、运用好这份宝贵的爱国主义教育红色资源,为书院文脉活化、红色基因传承指明了实践方向。

一年多过去,湘江之滨的妙高峰下,这座古书院正以看得见、走得进的方式,将千年文脉与红色底色化作实景育人的生动课堂。

今年8月下旬的一个午后,阳光洒落在城南书院校区的青灰飞檐上,木构校舍窗棂开合,研学队伍穿行于院落巷道之间。不同于普通展厅听讲解的参观模式,学员循着历史足迹实地行走,在旧址实景中触摸湖湘文脉流转的印记。

“课本里读到的历史终究隔着纸面,站在这间老教室,仿佛能看见百年前青年学子聚在一起思辨求索的模样。”参加研学的大学生林佳怡环顾屋内陈设,分享着实地感受。

这片育人沃土,文脉绵延已八百余年。南宋年间,理学家张栻选址妙高峰创建城南书院,与江对岸的岳麓书院交相辉映,共同构筑湖湘理学的重要传承阵地。

历经岁月更迭,书院格局几番变迁,近代转型为新式师范学堂,即后来的湖南省立第一师范学校。无数心怀家国的进步青年汇聚于此,将书斋治学理想投向救亡图存的时代浪潮。青年毛泽东在此求学、工作八载,蔡和森、何叔衡等一批革命先驱在此相聚,古老书院由此沉淀出厚重鲜明的红色底色。

“我们牢记嘱托,着力打通大中小学一体化红色教育链条,让这座古书院成为看得见、走得进的实景育人课堂。”毛泽东与第一师范纪念馆党委书记张颖说。

据介绍,学校搭建起“馆校协同、五维四阶”分层课程框架,配套开发标准化研学线路。近两年,这里累计接待海内外研学团体、政务参访人员超百万人次,自主研发的教育课程入选全国大思政课示范项目。

面向不同年龄、不同背景的来访群体,书院组建了一支兼具学术素养与宣讲经验的党员志愿宣讲队伍,兼顾内容专业性 with 表达通俗化。同时深挖馆藏史料,依托课题研究开展史料考证阐释,把学术成果转化为宣讲内容与课程素材,将文物背后的故事讲得更深度。

如今,这里集齐全国重点文物保护单位、全国爱国主义教育示范基地、全国红色旅游经典景区、全国中小学生研学实践教育基地、全国首批“大思政课”实践教学基地等多项国家级荣誉。一块块沉甸甸的牌子,见证着千年书院资源向新时代育人载体的有效转化。

立足传统文化根基,紧扣红色教育、文化传承两条主线,城南书院的文明实践早已跳出院墙边界。书院运营新媒体矩阵,用年轻化叙事解读书院历史与红色往事;宣讲队伍走出长沙,奔赴多地开展巡讲展演,把妙高峰下的故事传播到更广的地域。

千年文脉没有禁锢在古建砖墙与泛黄卷宗之内,而是借由新时代文明实践,化作浸润当代人的精神滋养。这座矗立妙高峰下的古书院,正以开放姿态激活红色文化资源,源源不断为培育时代新人输送精神力量。

长沙书院
文明新声

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/刘芳



三湘名医在线

健康

出伏后,不宜盲目跟风“贴秋膘”

夏秋之交并不是“大补”时期,可根据气温和自身情况逐步调整饮食结构

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 吴江平

8月24日已出伏,早晚气温开始下降,很多人习惯天凉进补,即“贴秋膘”。这是因为夏季胃口不好,体力消耗大,天凉了则需补充蛋白质和脂肪准备过冬。对此,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)重症医学科(中心ICU)副主任、副主任医师彭瑶认为,现在很多人容易营养过剩、运动不足,夏季空调冷饮不断,脾胃本已虚弱,所以不宜盲目跟风“贴秋膘”,而是要因人而异。



AI漫画设计/何朝霞

夏秋之交,并不是“大补”时期

彭瑶介绍,进入8月下旬,不少人发现自己的身体开始出现了一些变化,比如容易口干舌燥、咽喉发干,皮肤干燥,有时还会腹胀、胃口差、没精神,正如常说的“一夏无病三分虚”。

此时白天很热,早晚温度较之前逐渐下降,呈现“暑热未退、秋燥初起”的气候特点。

“天气凉了就好了”“多喝点水就行”,其实,这些养生保健的想法不一定正确。夏秋之交,暑热尚未完全消退,秋燥又显现,饮食上需要适当调整。尤其是习惯喝冰奶茶、冰咖啡、冰西瓜的人,更要注意适度,别让这些饮食习惯给胃肠道增加额外负担。

从中医角度看,秋季燥邪渐盛,易耗伤津液,人体会出现干燥现象。同时,经过一个夏季的高温、出汗以及冷饮冷食,部分人的胃肠道可能比较敏感。如果此时仍频繁摄入冷饮、冰水果、生冷食物,或者大量食用烧烤、火锅、油炸食品,容易增加胃肠道负担,出现腹胀、食欲下降、腹泻等不适症状。

因此,立秋后并不是马上进入“大补”的时期,当然也不是所有人都需要祛湿润燥。最关键的是,应根据气温和自身情况,逐步调整饮食结构。

“润燥”不等于大量喝甜汤、果汁

初秋养生,很多人想到的是“贴秋膘”。彭瑶认为,过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好,体力消耗大,天气凉快后,需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现在很多人容易营养过剩、运动不足,夏季空调冷饮不断,脾胃本已虚弱,不宜盲目

跟风“贴秋膘”,而是要因人而异。

如果中医师进行体质辨证后,需要“贴秋膘”,则要以平补为主、优质为先。优选白肉,如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥,脂肪含量低,还能避免太过滋腻;次选瘦肉,如牛肉、猪里脊等。秋季食补主要是润肺、防燥、消食。饮食调整,建议做到以下四个方面:

清淡饮食,不急着“贴秋膘”。夏季食欲下降的人,只能慢慢恢复胃口。此时天气仍然较热,不宜马上大量进食红烧肉、炸鸡、烧烤等高脂、高热量食物。日常饮食应注意荤素搭配,多选择鱼、禽、蛋、奶、豆制品等优质蛋白食物,同时保证蔬菜、水果和全谷物的摄入。三餐规律、食物多样,比单纯追求“进补”更重要。

适当补水,选择新鲜应季食物。秋燥逐渐出现后,可以适当增加饮水量,也可以通过蔬菜、水果补充水分。梨、莲藕、百合、银耳等,都是这个季节常见的食材,可以根据个人口味合理搭配。

“润燥”不等于大量喝甜汤、果汁。水果尽量直接食用而非喝果汁,含糖饮料应适量饮用,需要控制血糖的人群更应注意。

少一点冰冷,饮食以温和为主。天气炎热时,偶尔喝一杯冰饮并不会直接导致脾胃受损,没有必要因此产生焦虑。但如果长期、大量饮用冰奶茶、冰咖啡,或者一次吃很多冰西瓜、冰甜品,尤其是喝完经常出现腹痛、腹泻、胃胀等情况,就应该减少或禁止摄入冰冷食物。对于胃肠道比较敏感、容易腹泻的人,可以优先选择常温或温热的食物和饮品。

宜吃滋阴润燥、益气生津、性质平和食物

入秋后,自然界的节奏转向“养收”。顺应天

时,“养收”也是秋季养生的核心要义。饮食作为“养收”最直接、最重要的途径,其原则就是收敛与润养。如何吃才能达到“养收”的目的呢?关键在于选择一些能滋阴润燥、益气生津、性质平和的食物。彭瑶表示,以下这四款养生膳食,能帮助我们在秋天得到最好的滋养。

银耳百合莲子羹。干银耳泡发后撕成小朵,与莲子一起煮至软烂,再加入百合和少量枸杞,最后根据个人口味加入少量冰糖。银耳百合莲子羹口感柔软,适合作为日常甜品,但需要控制血糖的人群应减少或不加糖。

山药南瓜小米粥。山药、南瓜切块,与小米一起煮至软烂即可,适合早餐或晚餐食用。需要注意,粥并不是“养胃万能药”,糖尿病患者尤其要控制摄入量,并注意搭配蔬菜、蛋白质等食物。

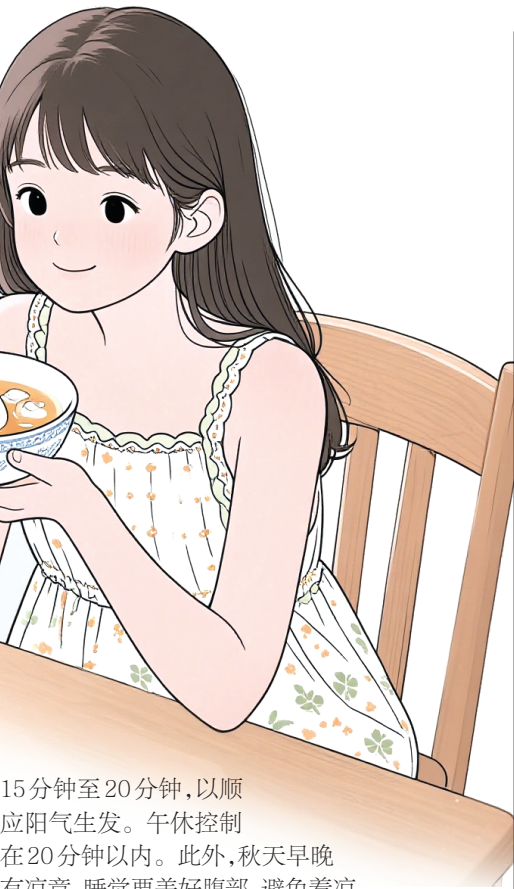
薏米赤小豆冬瓜汤。炒薏米、赤小豆提前浸泡,煮至软烂后加入冬瓜,再煮15分钟左右即可。这类汤饮清淡,适合日常饮食搭配。但“祛湿”效用应根据个人体质和实际情况判断,不能将其当作治疗疾病的方法。脾胃虚寒、容易腹泻的人,不宜长期大量食用。

冰糖炖梨。梨去核切块,加少量冰糖和清水炖煮即可,适合口干、咽干时作为日常饮食选择。需要注意的是,炖梨不能代替药物治疗咳嗽。如果出现持续咳嗽、发热、胸闷、呼吸困难等症状,应及时就医。

早晨日出后或下午5时前后可适当运动

彭瑶提醒,在日常养生保健上,初秋要做好顺应时令的调整。

晚上入睡比夏季宜提早半小时,起床宜提前



15分钟至20分钟,以顺应阳气生发。午休控制在20分钟以内。此外,秋天早晚有凉意,睡觉要盖好腹部,避免着凉。

出伏后昼夜温差加大,运动时间和强度应有所改变。可在早晨日出后或下午5时前后,适当进行户外运动,如快走、慢跑、打太极拳和练八段锦等,运动量以微微出汗、精神清爽为度,避免大汗淋漓。晚上8时后不宜剧烈运动,以免扰阳失眠。

出伏后可能还有“秋老虎”,昼夜温差10℃以上。空调温度宜设定在26℃至28℃,避免冷风直吹身体,入睡后2至3小时自动关闭。洗浴宜用温水,切忌冷水冲凉。因为冷水会使毛孔骤然闭合,让暑热郁积于体内无法散发,导致发热无汗、头痛身重等症状。饮水方面,宜少量多次,以温开水、淡茶水为主,忌冰镇饮品。

此外,秋季昼夜温差大,老年人晨练要推迟至日出后,避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件,要注意关节保暖防寒湿。慢性病患者中,心脑血管患者应定期测血压,避晨寒、忌剧烈活动;呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺,保持室内湿度;糖尿病患者秋季食欲增加,需严控饮食以保持血糖稳定;胃病患者忌生冷油腻,防旧疾复发。儿童肺脾不足,需护住腹背,以防感冒腹泻,忌食过量生冷瓜果,户外活动后要注意避免大汗后直吹冷风。

年轻人血糖异常,多是长期不良习惯累积所致 做好四点,远离年轻化血糖危机

长沙晚报8月24日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王杨)开心要吃甜品,不开心更要加倍吃甜品;咖啡续命,蛋糕解馋,奶茶配火锅,快乐没话说……近日,长沙市第四医院接诊两位年轻患者,均被诊断为糖尿病酮症酸中毒。医生追问后发现,两人均在饮食上不加以控制,导致血糖失控。

30岁的小冯确诊糖尿病多年,却一直在饮食上不加控制,总觉得胡吃海喝也没关系,只要打了胰岛素,血糖就能降到正常。近日,小冯因头晕、乏力,被紧急送入长沙市第四医院急诊急救中心,被诊断为“糖尿病酮症酸中毒”。这是一种严重的糖尿病急性并发症,起病急、进展快,若不及时救治,随时可能危及生命。急诊医生第一时间予以降糖、补液等对症治疗后,小冯症状改善。

28岁的小肖同样确诊糖尿病却疏于管控,平日熬夜、高油高盐饮食是常态。发病前4天,小肖陆续出现口干多饮、多尿、全身乏力等不适,直至出现胸闷、呼吸急促,被送进长沙市第四医院急诊急救中心。入院时,小肖的血糖飙升至20毫摩尔/升,血气分析显示严重代谢性酸中毒,被诊断为“糖尿病酮症酸中毒”。急诊医生紧急抢救,待小肖生命体征平稳后,将其转入内分泌科进一步住院治疗。

糖尿病为何找上年轻人?长沙市第四医院急诊急救中心主任医师胡赛表示,年轻人血糖异常,大多是长期不良习惯累积所致:长期高糖高脂饮食,频繁摄入奶茶、甜点、油炸食品,导致身体的添加糖和热量超标;缺乏运动,身体代谢变慢,胰岛素敏感性下降;经常熬夜、作息紊乱,破坏内分泌与代谢节律;超重肥胖,尤其是腹型肥胖,是糖尿病的重要诱因;糖尿病家族史,患病风险会显著升高。

胡赛提醒,做好以下四点,远离年轻化血糖危机——

清淡控糖:减少含糖饮料、甜点和油炸食品的摄入,多食用蔬菜、粗粮与优质蛋白,保持三餐规律。

坚持运动:每周保持中等强度运动3至5次,快走、慢跑、瑜伽等均可。

规律作息:早睡早起,保证充足睡眠,少熬夜,维持内分泌与代谢稳定。

定期监测:高危人群定期监测血糖,做到早发现、早干预。

“希望每一位年轻人都能摒弃侥幸心理,主动远离甜蜜陷阱,养成健康的生活方式,守护自身健康。”胡赛说。