

长沙小将刘丰语囊括省运会青少年组羽毛球U14男单、男双、男团冠军 满级少年开启冠军“收割模式”

长沙晚报9月7日讯(全媒体记者赵紫名)“来之前只想 going 去拼对手,没想到最后能拿到三个冠军,非常激动。”9月7日,湖南省第十五届运动会青少年组羽毛球比赛继续在安化县举行,长沙小将刘丰语先是在U14男单比赛中折桂,随后他又和老搭档肖尊泓一起,斩获U14男双冠军,加上此前已经获得的U14男团冠军,刘丰语在本届省运会上拿到了能拿的三个冠军。

一日两金,加冕省运会“三冠王”

省运会青少年组羽毛球比赛于8月30日在安化县体育馆开打,来自全省15支代表队的530名青少年羽毛球运动员参赛。赛事设金牌30枚,参赛规模、组别设置和金牌总数均为历届之最。其中,团体赛已于9月2日打完,单项赛的争夺则一直持续到9月8日上午。

7日当天,长沙队在四个项目中杀入决赛,其中刘丰语闯入U14男单和男双决赛。在下午3时开始的男单决赛中,刘丰语对上衡阳队的刘祖勋。首局开打,双方势均力敌,一路战至12平,随后刘丰语开始发力,开始取得领先,并以21比17拿下首局。

第二局,刘丰语的发挥依旧很稳定,一度取得18比11的领先,在对手连追4分后,刘丰语并未慌乱,短暂调整后连下3分,拿下冠军,夺冠后的刘丰语也激动地跪地庆祝。

在稍作休整后,刘丰语又和肖尊泓搭档,参加U14男双的决赛。虽然体力上不是满状态,但刘丰语还是咬牙坚持,并和肖尊泓一起,以两个21比10击败邵阳队的罗翔和吴浩宸,为长沙队再添一枚金牌。

此前,在9月2日的团体赛中,肖尊泓、刘丰语、龚辰成、何子悦、刘俊豪组成的长沙队拿到U14组男子团体冠军。这样,刘丰语在本届参赛的三个项目中全部拿到冠军,成为名副其实的“三冠王”。“打第二场的时候,已经很累了,有点打不动的感觉。”刘丰语赛后一直在

流汗,但笑容一直挂在脸上,“很开心吧,为了这次比赛准备了三个月,每天都要练7个小时左右。原计划是想拿两块金牌,但是今天自己状态特别好,然后就全拿了。”

“黄金搭档”都想走上专业舞台

作为刘丰语的双打搭档,肖尊泓也在本次比赛中拿到两枚金牌。值得一提的是,这对“黄金搭档”从2020年就开始搭档,目前还同时就读于长沙市第十五中学C2407班。

在近几年的比赛中,两人一起搭档,多次登上领奖台:2025年的长沙市第十一届市运会上,两人在初中组男子双打获得第一;2025年的“李宁杯”湖南省青少年羽毛球锦标赛上,刘丰语、肖尊泓又获得U13组团体第一、双打第一……因为成绩十分突出,初二时两人都被选拔进入省队训练。

“我觉得他球打得很好,人长得也帅。”谈起自己的搭档,肖尊泓毫不吝啬自己的夸奖,“比赛里面,我主要负责网前,他负责后场。”刘丰语则说:“我喜欢跟他一起打球。”

谈起未来的目标,两人也是出奇地一致,那就是走专业路线。不过两人的偶像却不同,刘丰语喜欢的是单打选手、今年的全英公开赛冠军林俊易,肖尊泓喜欢的则是双打选手、奥运冠军傅海峰。

虽然偶像不同,但两人都想要变得更好。“每次能拿成绩都特别地激动,所以想要继续加油,然后稳步上涨,希望未来可以出现在更高的舞台上。”两人最后说。

益 长 闪 耀
第十五届省运会特别报道



长沙队刘丰语在比赛中。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

戏内看《长沙》,戏外逛长沙

长沙晚报全媒体记者 肖舞

周末傍晚,后湖·戏码头门口,观众排起长队,等待晚上7时半的那场穿越之旅。推开那扇不起眼的铁门,一脚踏入的,是1992年的长沙。

筒子楼楼道里晾着碎花被单,米粉店的灶台还冒着热气。扎着马尾的胡大姐撩开布帘,探出半个身子——“看到我屋里崽冇咯?”观众还没来得及摇头,王大哥已经把闺女往人群里一塞:“帮我照看一下啊。”



观众不再是旁观者,而是“老街坊”。后湖·戏码头供图

空间再造:60天,闲置农贸市场“长”出戏剧码头

后湖·戏码头的前身,是后湖设计创意园内一处402平方米的农贸市场,闲置多年。2025年5月,湖南省话剧院与场地所属的后湖产投公司接洽,就盘活存量资产达成共识。在省委宣传部、湘江新区管委会支持下,项目于2026年3月1日开工——60天内,从概念图纸变成了实景。

“从接洽、签约到进场施工,我们只用了60

天。”湖南省话剧院副总经理、后湖·戏码头运营总监李薇说。项目跑出了国有院团盘活存量资产的“湖南速度”。

破的是空间闲置之“旧”,立的是“变废为宝”之“新”。这背后折射的,是城市更新从“大拆大建”转向“微改造、精提升”的理念之变——不是推倒重来,而是在旧躯壳上生长出新灵魂。

沉浸破壁:观众从“看戏”变“入戏”

排练厅里,《长沙》导演、编剧付忠良正在抠细节:“你要看她的眼睛——不是看观众,是看老街坊。”

作为一部全景沉浸式互动街区戏剧,《长沙》打破传统镜框式舞台,以整条街区为表演空间,将上世纪90年代长沙老街巷的市井烟火浓缩进350平方米沉浸式空间。全剧以岳麓山下三位大学毕业生的创业故事为主线,用长沙方言演绎两代人的情感纠葛。演

员与观众随机即兴互动——观众被拽进剧情,自己也成了老街一景。

破的是“大而全”的传统剧场之“旧”,立的是“小而精”的在地文化之“新”。而这一切的落点,是那方写着“仰不愧天”的旧牌匾——不一定要做多大人物,是站直了腰杆做人,踏踏实实做事。这四个字,是胡大姐的家训,更是长沙这座城的精神底色。

业态融合:“戏剧+市集”双轮驱动

夜戏散场,观众鱼贯而出,迎面撞上另一片热闹:擂茶摊子香气四溢,非遗手作摊位前挤满年轻人,民谣歌手在湖边低吟浅唱。这是后湖·戏码头同步推出的“烟火街角”主题创意市集。市集设置“长沙风味补给站”与“长沙街区灵感工坊”两大板块,将戏剧IP深度植入餐饮、手作消费中,让观众无缝衔接进入一场真实的长沙夜市。

破的是“看戏即散场”的传统消费之“旧”,立的是“看一场戏、逛一次集、留半晌湖风”的夜间消

费闭环之“新”。目前,后湖·戏码头正引入方糖室内合唱团等多元业态,打造“1部驻场IP+N类合作内容”的轻量演艺矩阵。

《长沙》所实践的,正是新大众文艺最核心的命题:文艺归于人民,文艺来自生活,文艺反哺城市。正如一位观众在散场后写道——“走出剧场,湖风吹在脸上,我突然觉得,自己也是这部戏的一部分。”

你好
新大众文艺

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/欧艳

健康

一换季就感冒? 别急着清热解毒,要分清寒热

入秋转凉风寒感冒高发,中医师帮你分清五种颗粒剂中成药功效,别再吃错



长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

9月7日进入白露节气,早晚气温转凉、温差大,各医院门诊感冒患者增多。有些人出现不舒服,习惯自行吃清热解暑感冒药,结果吃完不仅病没好,反而病情加重。长沙市第一医院(中南大学湘雅医学院附属长沙医院)中西医结合科副主任医师张扬表示,这是没有分清寒热性质所致。

中医治病的原理是辨证施治,对症下药。入秋转凉风寒感冒高发,如果误用寒凉的清热药,等于把风寒邪气“冰封”在体内,病反而不容易好,因此选对药很重要。



风寒感冒

白露后早晚寒凉,风寒感冒的人增多

《黄帝内经》曰:“秋伤于湿,上逆而咳。”张扬解释,意思是初秋的天气常夹着湿气,早晚凉、中午热,温差大,一天内可能相差十几摄氏度,体温调节跟不上,血管收缩后局部免疫力下降。抵抗力稍弱者,风寒就从皮肤、口鼻钻进去了。尤其平时怕冷、手脚冰凉的人,或者劳累、熬夜后抵抗力下降的人,再吹点风、淋点雨,自然容易中招。

白露后气候越来越干燥,鼻腔、喉咙黏膜也干燥,病毒和细菌更易附着入侵。

早晚风凉风大、散热快,人体体表热量散得也快,着凉概率明显上升。

发病初期及轻重症用药各有不同

张扬介绍,如果起始觉得不舒服,症状较轻,只是稍微怕冷、有点头晕、鼻子不太通畅、偶尔打喷嚏、流点清鼻涕、舌苔薄白,可用“荆防颗粒”。它来自古方“荆防败毒散”,主要成分是荆芥、防风、羌活、独活等,能疏风散寒、解表祛湿,作用较温和,适合风寒感冒起始时服用。

如果平素体质偏虚,容易出汗、面色白、容易累,可考虑“桂枝颗粒”。它来源于经典名方“桂枝汤”,功效在于扶正解表,更适合体虚的人。

症状较重,怕冷明显,甚至打寒战、浑身酸痛、头痛、鼻塞很重,说明寒邪闭在体内,此时可用“风寒感冒颗粒”。它含有麻黄、桂枝、葛根等,发汗解表的力量更强,能迅速把毛孔打开,把风寒赶出去;还可配合喝生姜红糖水、温水泡脚等办法促进发汗解表。但要注意,风寒感冒颗粒发汗力强,适合没有汗、怕冷的人,体虚多汗的人要慎用。如果喝药后出了汗、退了热,不要再继续吃,以免出汗太

多反伤身体。

有一种情况很典型,感冒后不仅怕冷、狂流清鼻涕、打喷嚏,而且咽痒、咳嗽比较突出,痰是白色清稀的,有时痰不多但嗓子一痒就咳得停不下来。这说明除了体表有寒,肺里还有“寒饮”(水湿停聚),单散表寒不够,还需温化寒饮。这时可以考虑“小青龙颗粒”。

小青龙颗粒源于《伤寒论》中的小青龙汤,含有麻黄、桂枝、细辛、干姜、五味子、半夏等,能解表散寒、温肺化饮、止咳平喘。对于风寒感冒伴有咳嗽痰白清稀、咽痒、鼻流清涕甚至有点气喘的人,很适用。

平素有点痰湿,一受凉就咳嗽的人,吃小青龙颗粒后身体微微出汗,咳嗽咽痒会明显减轻。需注意,小青龙颗粒偏温燥,如果已经出现黄痰、口干咽痛明显、发热不怕冷,说明寒饮已经化热,不适合再用。因其发汗力不强,体虚多汗者、孕妇、儿童需谨慎使用,先咨询医生。

五种“颗粒”用于发病初期,各有侧重

还有一种常见的情况,风寒感冒刚起,但已经有点口干、咽干、鼻子干,甚至嗓子微微发紧,但又没有咽喉肿痛、黄痰这些明显的热证,说明寒邪还在,但体内开始出现“郁热”的苗头。

张扬表示,这时候既不能继续单用温燥的药,也不能马上用大寒的清热药。否则要么助热,要么把寒邪“冷冻”在体内。

“感冒清热颗粒”就适用于这种“寒多热少”者。它里面既有荆芥穗、防风、紫苏叶等散寒药,又配了薄荷、柴胡、葛根等清轻透热之品,整体偏温但不燥,散寒为主,兼清上焦微热,适合这种凉燥夹风、寒中有热的感冒。

五种中成药——荆防颗粒、桂枝颗粒、风寒感冒颗粒、小青龙颗粒、感冒清热颗粒,都只适用于风寒感冒初期,通常用于发病1至2天内,而且

感冒用药分清寒热性质,做到“少感冒,不误治”。风寒感冒,多由外感风热之邪引起,表现为发热较重、咽喉红肿疼痛明显、咳嗽痰黄、口干喜饮、流黄稠涕等。而风寒感冒,多由外感风寒之邪引起,表现为怕冷明显、发热较轻、无汗、流清涕、咳嗽白痰、咽喉痛多表现为咽痒、干痛、红肿不明显。

若是风寒为主,就先散寒解表,别急着“清热”。选对药,一两天就能缓过来;选错药,可能拖上十天半月,甚至落下慢性咳嗽、支气管炎、鼻炎的可能。

张扬提醒,感冒初起,先看怕不怕冷、流清涕还是黄涕、嗓子疼不疼。拿不准时,别乱吃清热药。尤其是儿童、孕妇、老年人或有心肺



AI漫画/何朝霞

各有侧重。

一旦出现这些情况,说明病情已经变化,需立即停药及时就医:咽喉肿痛明显、扁桃体化脓;鼻涕、痰变成黄黏稠的;体温超过38.5℃且持续不退,或伴有明显不适;剧烈咳嗽、胸痛、呼吸困难;儿童、孕妇、老年人,或有心肺等基础疾病的人。另外,服药期间饮食要清淡,忌生冷、油腻、辛辣,注意保暖,别再受风寒。

用药分清寒热性质,少感冒、不误治

等基础疾病的人群,用药前应咨询医师,具体用药需在中医医师指导下进行。

预防感冒,关键在于做好日常保健。早晚出门带件薄外套,重点护好脖子、后背、脚踝这三个地方。多喝温水,保持呼吸道湿润。感冒早期可以煮点葱白姜汤,带须葱白两三段、生姜三五片煮水,喝完后让自己微微出汗,再配合热水泡脚,会有所缓解。

同时,冷饮、凉水果该停一停了,别给身体添负担。

如果出现发热几天不退、咳嗽加重痰变黄、胸闷气短、头痛剧烈、脖子发硬、精神特别差等情况,及时去医院排查是不是流感、肺炎或其他感染。

血压正常了 为何中风仍会“突袭”?

长沙晚报9月7日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 熊渐治)78岁王爹爹患有多年高血压,他按时吃降压药,血压也控制在正常范围内,近日却突发脑梗。其实,这一临床现象并不少见。

湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)老年病科主任、主任医师袁春云表示,老年人往往同时患有高血压、糖尿病、血脂异常、房颤等多种慢性疾病,还可能伴随衰弱、肌少症、睡眠障碍、认知及情绪困扰。

老年人血管弹性下降,若同时存在血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖等情况,动脉粥样硬化可能持续进展。部分斑块较稳定,主要表现为血管逐渐狭窄,若斑块破裂,则可能诱发血栓形成,堵塞脑血管,引发急性脑梗。

因此,控制血压是卒中预防的重要基础,但并非唯一目标。

血压正常后,以下风险仍需警惕。

血脂异常。低密度脂蛋白胆固醇升高是动脉粥样硬化的关键因素之一。血脂长期异常,脂质沉积于血管壁,促进斑块形成与进展。斑块一旦脱落,易形成血栓,堵塞脑血管。老年人在管理好血压的同时,应定期检测血脂,科学干预。

糖尿病。部分糖尿病患者早期无症状,长期血糖控制不佳会持续损伤血管内皮,加速动脉硬化,且常合并肥胖、血脂异常、慢性炎症,进一步增加卒中风险。老年糖尿病患者

需关注糖化血红蛋白、饮食结构、运动习惯及并发症情况。

心房颤动。部分患者血压、血糖指标良好,却突发严重脑梗,应警惕房颤。房颤时心房收缩紊乱,血液淤积形成血栓。一旦随血流进入脑血管,即可引发脑栓塞。

肌少症。若老年人体重明显下降,伴肌肉减少、走路变慢、握力下降、易疲劳,需警惕肌少症。它不仅增加跌倒与骨折风险,也影响机体代谢储备和慢病管理。可适量增加优质蛋白,结合自身情况进行力量训练。

睡眠障碍。部分老年患者日间血压正常,但夜间血压调节功能异常。长期睡眠不佳、夜尿频繁、打鼾严重、夜间呼吸暂停等,均可影响心脑血管健康。

情绪波动。长期处于焦虑、紧张、愤怒等情绪,易致气血逆行、交感神经过度兴奋,引起血压波动。老年人退休后生活变化、子女不在身边、慢性病折磨均可影响情绪。保持心情平和、多与亲友沟通、培养兴趣爱好,有助于稳定情绪、维护健康。

袁春云提醒,若老年人突发以下症状,需高度怀疑急性脑血管病的发生,应立即启动急救:F(Face),面部歪斜、嘴歪;A(Arm),一侧手臂麻无力、不能抬起活动;S(Speech),说话不清、口齿不利;T(Time),发现异常,立即拨打120急救电话,及时送医院,不要等症状消失而“观望”。