长沙队两位选手李睿伊（左）和齐慕荷子杀入省运会U18女子佩剑决赛。
均为长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

省运会长沙包揽U18女子佩剑冠亚军，李睿伊8比14落后连得7分实现逆转

击剑少女“心流一剑”逆转封神

李睿伊在赛后的颁奖仪式上。

长沙晚报9月14日讯（全媒体记者 赵紫名）“我没有想过自己可以拿到冠军。”9月14日下午，湖南省第十五届运动会青少年组击剑比赛U18女子佩剑决赛在湖南城市学院进行，长沙队两位选手李睿伊和齐慕荷子会师决赛，赛前不被看好的李睿伊在8比14落后的绝境下连得7分，实现超级大逆转，拿到了这枚来之不易的金牌。

“能进入决赛我就很开心了，落后的时候我只想着把自己的动作做好，能多得1分是1分。”李睿伊觉得，能赢下比赛简直不可思议。专程从长沙赶过来看比赛的李睿伊妈妈在赛后与女儿深情相拥，两人也是双双落泪。

“千年老二”的绝地逆袭

本届省运会青少年组击剑赛事于9月13日至15日在湖南城市学院举行，共吸引全省12支代表队247名击剑选手参赛，今年14岁、来自湖南师大附中双语实验学校的李睿伊参加的是U18组别的女子佩剑比赛，在这个组别中，公认最强的是齐慕荷子。

“我们俩比赛、训练也打过很多次，以前小一点的时候还能有个四六开、三七开，现在我跟她是二八开的水平。”李睿伊介绍，她和齐慕荷子在同一个俱乐部练剑，认识也很久了，这两年的省比赛基本都是齐慕荷子拿冠军，她拿第二。

本次省运会的击剑比赛场地，小组赛和决赛之前的淘汰赛都在平地上进行，决赛则会到铺设好的高台上进行，李睿伊给自己定的目标就是站上高台。

小组赛阶段李睿伊4胜1负，最终以第三名进入到八强淘汰赛。四分之一决赛和半决赛，她分别击败衡阳队的资萱和自己的队友刘映荷，实现了杀进决赛的目标。而站在对面的，依旧是齐慕荷子。

决赛一开始的进程按照很多人的预想进行，齐慕荷子很快取得领先，并以14比8率先来到赛点，只要再得1分就可以拿到冠军。在这个时候，李睿伊没有放弃，她1分1分地往回追，没曾想直接追到了14比14。在决胜的一剑中，李睿伊依旧没有保守，果断出击刺中对手，完成了连得7分斩获冠军的壮举。

“今天没想过能赢，但已经到了决赛，就想着尽量多得几分，连追几分后好像进入了‘心流状态’（物我两忘的高水平竞技状态），最后都有点在下意识地出剑。”摘下头盔跳下高台那一刻，李睿伊再也无法抑制住自己的情绪，哭了起来。就连签成绩确认单时，也在不断擦拭眼泪。

要把击剑作为一生的爱好

李睿伊在比赛时，其实并不知道妈妈已经来到了赛场，李睿伊妈妈也是在看台上，亲眼见证了女儿的绝地翻盘。在比赛结束后，母女两人终于相见。“恭喜你！恭喜你！”妈妈一把抱住女儿，两人的眼里都含着泪水。

“她上周五跟着队伍一起来的益阳，我们并没有过来陪她，因为害怕来了之后可能会给她增加压力。”李睿伊妈妈说，她也没想到女儿最终能赢，“竞技体育嘛，无论是输是赢，我都希望在比分表上她那一栏的分，已经尽到了她的全力就好。”

李睿伊从7岁时开始接触击剑，当时俱乐部到学校去招新，李睿伊觉得这个项目很酷很帅，就想要试一下。“我们家都喜欢体育，觉得孩子一定要选一样去热爱，这对于她的人格健全非常重要。当她做了选择之后，我们要求她一定要坚持，不能放弃。”李睿伊妈妈回忆道。

练剑的这7年，李睿伊平常周中都是上课，只有周末的时间去俱乐部练剑，但她很好地兼顾了这两项，文化成绩不错，击剑也取得了很多成绩：去年，李睿伊拿到了长沙市第十一届运动会女子乙组佩剑个人冠军，还入选了中国击剑协会2025暑期国少预备队训练营。

对于孩子在击剑这个项目上的未来打算，妈妈坦言：“其实，她身高没有优势，臂展没有优势，速度也没有优势，但一直都在坚持，也从中学到了很多东西，我们更多的是支持和陪伴，最终怎么走要看她自己的决定。”李睿伊自己则表示：“不管未来走哪条路，我都会把击剑作为一生的爱好，一直坚持练下去。”

谈起夺冠如何庆祝，李睿伊妈妈笑着说：“今天吃顿好的，明天就又要上课了，还得补这几天落下的作业呢！”

93比64大胜娄底队
长沙男篮铸就三连冠传奇

长沙晚报9月14日讯（全媒体记者 赵紫名）9月13日下午，湖南省第十五届运动会青少年组五人制男篮决赛在益阳市第十六中学进行，由长沙队对阵娄底队。全场比赛长沙队占据主动，最终以93比64大胜对手，拿下冠军，也实现了在该项目上的三连冠。

本届省运会青少年组五人制男篮设U18一个组别，比赛共有12支队伍参赛，12支队伍分成两组，第一阶段进行小组循环赛，第二阶段采用交叉淘汰赛决出所有名次。长沙U18男篮的12名队员，以麓山国际实验学校为班底，联合长沙明德中学、地质中学、长沙市六中的篮球尖子选手一起组成。

小组赛阶段，长沙队与株洲队、郴州队、常德队、衡阳队、湘西队分在A组，长沙队五战全胜，以小组第一晋级半决赛。半决赛中，长沙队大胜B组第二的湘潭队，杀入决赛，面对的还是上届决赛的对手娄底队。

首节比赛开打，双方直接对抗强度拉满，攻防转换速度极快，分差也一直没拉开，首节结束时，长沙队21比19仅领先2分。第二节比赛，长沙队的压迫式防守开始取得效果，娄底队打了半节只拿到4分，长沙队就此建立起两位数的领先。半场结束时，长沙队47比33领先14分。

易边再战，长沙队始终控制着场上的节奏，娄底队虽然偶有精彩表现，但无法持续性地追分，第三节结束时，长沙队67比48领先。第四节开始，娄底队追回一些分数，但长沙队很快稳住局势，又将分差拉大。最终，长沙队以93比64赢了娄底队29分，将冠军收入囊中。

赛后，长沙队主教练、麓山国际实验学校男篮教练于庆吉表示，是整个团体一起共同努力才有今天这个结果，“半年前我们组起了这支队伍，每天开展两场专项训练，训练时长超5小时。备战当中也经历了很多坎坷，人员的调整、队员的伤病，只有我们自己在队里才知道有多不容易。拿到冠军这一刻，我内心其实还是非常激动的”。

在省运会结束之后，于庆吉还将作为主教练带领湖南U18男篮，备战即将在10月份开始的全国第三届青少年三大球运动会男篮的资格赛，队伍将于9月16日至10月3日在长沙麓山国际实验学校集训。在人员组成方面，于庆吉介绍，此次夺冠的长沙队有9名队员入选，此外还有来自株洲渌口五中、娄底二中、郴州二中的队员加入。

“我们这次省运会也带着备战三大球资格赛的意图，队伍着重练习了防守。接下来的集训只有半个月的时间，我们会想办法怎么把这个队伍打磨好，希望取得更好的成绩，为湖南篮球争夺更多荣誉。”

扫码看辣视频
长沙男篮
拿下省运三连冠

湖南省第十五届运动会青少年组五人制男篮决赛比赛现场。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

三湘名医在线 健康 责编/陈良 美编/戴莹芳 校读/肖应林

从腿软到心颤，低钾真的很危险

若出现休息仍无法缓解乏力、腿软、心慌、腹胀等情况，要警惕低钾血症

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

“反复吃，钾流失，住院了。”这是吃播网红“干饭莹莹”发布的最后一条视频里说的话。她还说自己的血钾浓度最低时只有2.3毫摩尔/升，并提醒大家“挣钱固然重要，身体永远是第一位”。不少网友方才知道：原来血钾低了，真的很危险。专家表示，低钾血症的早期症状很容易被当成是劳累、亚健康、体虚，但若不及时干预则会影响身体，甚至有生命危险，要特别注意。

有人不停地“吃”，为何反而会低钾

很多人疑惑：吃播博主每天在镜头前大量进食，为什么还会出现低钾血症？湖南省人民医院急诊二部副主任医师靖颖霞解释，暴饮暴食并不会直接导致血钾暴跌。问题的关键在于吃播圈里常见的两个动作：催吐和导泄。不少吃播博主在镜头前拼命吃、镜头外拼命吐，或者吃泻药把食物快速排出去。

临床中，低钾血症的病因大致归为三大类别：钾摄入不足、细胞内钾转移、钾体外丢失。

钾摄入不足，指日常饮食摄入的钾元素无法满足身体基础代谢需求。长期极端节食、挑食、饮食不均衡，长期不吃富含钾的果蔬、杂粮等食物，都会造成钾来源匮乏，这是减肥人群高发低钾血症的重要原因。

细胞内钾转移则更为隐蔽。身体内总钾含量并不缺失，只是血液中的钾大量转移至细胞内，导致血清血钾数值大幅降低，常见于代谢性碱中毒、甲亢、剧烈运动、大量输注葡萄糖等情况。

钾体外丢失，身体内的钾元素通过胃肠道和泌尿系两大渠道丢失。胃肠道丢失即反复催吐、频繁腹泻、长期滥用泻药；泌尿系丢失则与肾脏有关，临床常见的致钾流失药物为袢利尿剂，常用于心衰、水肿、高血压的治疗，长期服用此类药物而未定期监测电解质、未遵医嘱补钾的慢病患者，极易诱发低钾血症。

长期极端减肥、暴食后催吐、常年靠泻药通便的人群，正是这三类诱因叠加的高风险群体——节食导致钾摄入不足，代谢异常引发钾转移，催吐、导泻导致钾体外丢失，三重风险叠加，极易诱发致命性重度低钾血症。

从腿软到心颤，注意身体缺钾的反应

靖颖霞介绍，钾是人体重要的电解质之一，就像身体里的“电流”，负责维持细胞正常功能、神经信号传递、肌肉（包括骨骼肌、心肌、平滑肌）收缩和心跳规律。

医学上，正常血钾浓度范围为3.5毫摩尔/升至5.0毫摩尔/升，当数值低于3.5毫摩尔/升时，即可确诊为低钾血症。人体无法合成钾，一般在日常三餐中通过均衡饮食摄入钾2000至4000毫克。当钾摄入过量或细胞内钾大量外溢时，多余的钾会通过尿液排出；当钾摄入不足时，身体会自动减少钾的排出，以此维持血钾稳定。

当身体缺钾时，会出现一系列明显症状：起初表现为身体疲惫、肌肉无力，尤其是下肢更为明显，好像突然失去了发动机的动力；紧接着，四肢会出现麻木或刺痛，这不是简单的“坐麻了”，而是神经传递受阻的表现，因为钾离子浓度降低时，神经冲动传导速度会减慢；随后，会出现心肌功能异常，感觉心慌、心悸，因为心肌细胞依赖钾维持复极过程，缺钾时复极延迟，心律开始变得不稳定，这种心悸往往伴随胸口的轻微压迫感；呼吸变得急促，因为膈肌和肋间肌的活动也需要钾来维持，当这些肌肉无力时，呼吸运动受限，身体会不自觉地加快频率，以弥补氧气不足；莫名的焦虑和烦躁，甚至会有轻度意识模糊，因为大脑神经元的兴奋性与钾密切相关，低钾让这些“电路”变得紊乱，情绪和思维都受到波及。

此外，有些人会出现腹胀、食欲不振、恶心呕吐等症状，这是因为低血钾影响到了胃肠道肌肉，导致肠蠕动减弱甚至停止。这些信号并非按顺序出现，有时会交织在一起，或者短时间内迅速升级。若不及时干预，严重的低钾血症可能诱发横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常，进而危及生命。

如何区分是“累了”还是“低钾”

靖颖霞表示，低钾的危险在于，它并不总是慢慢发生。某些情况下，血钾浓度在数小时内骤降，心脏电活动紊乱，等到意识到问题，往往已是危急关头。而且，低钾血症的早期症状如全身乏力、双腿发软、腹胀、食欲不振、心慌、胸闷等，很容易被当成劳累、亚健康、体虚。

一种方法可简单区分“累了”还是“低钾”：普通疲劳睡一觉、休息一晚后明显缓解；而低钾导致的乏力，充分休息后依然疲惫、腿软、心慌不减，甚至越来越重。

因此，出现休息无法缓解的腿软、乏力、心慌、腹胀，就不要再当成“累了”，一定要警惕低钾血症，及时就医，抽血检查电解质。

日常生活中做到五点可预防低血钾

“身体中的钾主要来源于食物，膳食中90%的钾通过肠道吸收入血，并通过汗液、尿液、消化道等排泄，使钾保持在动态平衡中。”靖颖霞表示，在日常生活中要做到以下几点——

均衡饮食，保证摄入足够的钾。合理的饮食结构有助于维持正常的钾平衡，可适当摄入富含钾的食物。钾多存在于新鲜水果蔬菜中，如毛豆、菠菜、香蕉、茼蒿、西红柿、橘子、豌豆苗、油菜、胡萝卜、红枣等；奶类、豆类和全谷物、薯类也含有丰富的钾，比如100毫升牛奶含钾180毫克，酸奶也富含钾，乳糖不耐受人群可首选酸奶；豆类钾含量极高，全谷物也富含钾，煮饭煮粥时加入全谷杂豆，既能补钾又能摄入更多营养；100克土豆、芋头钾含量超300毫克，每天摄入50至100克薯类可助力补钾。另外，莲子、花生米、紫菜、海带、木耳、鱼类等也含有丰富的钾。

注意补水，保持足够的水分摄入。水分不足会导致尿液浓缩，影响钾的排泄，适量补充水分有助于维持电解质平衡。

避免过度运动和剧烈运动。过度运动、剧烈运动会导致大量汗液流失，增加低钾血症的风险。尤其是在高温天气下，要适当控制运动强度和时间。

注意药物使用。某些药物如利尿剂、泻药等，可能导致钾的排出增加，增加低钾血症的风险。使用这些药物时要遵医嘱，并密切关注身体反应。

定期体检。定期进行身体健康检查，包括抽血进行电解质检查等，有助于及早发现低钾血症的风险，采取相应的措施。

昼夜温差加大 养生重在滋阴润燥和防寒护阳

长沙晚报9月14日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 青婷）眼下昼夜温差加大，秋燥起，凉意生。湖南航天医院中医科主任、主任医师黄杰斌提醒，仲秋燥邪当令，燥易伤肺；阴气渐重，寒气渐盛，稍有不慎容易出现口干咽燥、皮肤干痒、反复感冒、肠胃不适、颈肩关节酸痛等问题。养生核心需抓住滋阴润燥、防寒护阳两大要点。

黄杰斌表示，在饮食上，宜多润少辛，健脾养肺。多食白色入肺之品，少吃辛辣燥热、生冷寒凉食物。如适当多吃银耳、百合、雪梨、莲藕、山药、莲子、芡实、白扁豆，尽量少吃辣椒、烧烤及油炸品、冰饮、冰瓜果。辛辣耗伤津液，加重秋燥；生冷易损伤脾胃阳气，导致腹泻、腹痛。

他推荐了两款食疗方。一是百合银耳莲子羹：银耳10克、干百合15克、莲子20克、少量冰糖，银耳泡发，全部食材慢炖至软糯，可滋阴润肺、安神润燥、改善口干咽干和秋燥失眠；二是山药小米粥，铁棍山药100克、小米50克、粳米50克，山药切块同米熬煮成粥，可健脾养胃、兼顾润燥，适合脾胃虚弱、秋乏人群。

在起居上，做到“白露身不露、寒露脚不露”。此时不要再穿露脐、露脚踝、露肩的衣物，并重点护住颈部、腰腹、脚踝三处，这三处是寒气容易入侵的关口，受凉易引发颈肩痛、腹痛腹泻、感冒。尽量每晚11时前入睡，早睡收敛阳气、滋养肺阴；早起舒展肺气，缓解“秋乏”。不要延续夏季熬夜习惯，熬夜耗伤阴液，加重秋燥。夜卧需防凉，撤掉凉席，夜里睡觉盖好薄被护住胸腹，避免夜间凉风侵袭。温水泡脚，每晚温水泡脚15至20分钟，水温40℃左右，温通经络；糖尿病患者注意控制水温，防止烫伤。

在运动上，不宜大汗淋漓，大量出汗会耗损津液，加重秋燥。推荐散步、练八段锦、打太极拳、舒缓慢跑，微微发热即可。避开清晨寒凉时段户外运动，早晚出门记得备一件薄外套，防止吹风受凉。

在情志上，疏解悲秋，宁心养肺。中医认为肺主悲忧，秋日万物凋零，人容易情绪低落、思虑增多，即俗称的“悲秋”。思虑太过会耗伤肺气，导致失眠、疲惫。建议多到户外散步，呼吸秋日清气，保持心态平和，少忧思，做到心神安宁，气机调畅。

还可按揉穴位，进行居家保健。太渊穴（肺经原穴），位于手腕横纹桡侧、桡动脉搏动处，日常按揉1至2分钟，可润肺止咳和缓解咽干、干咳。足三里，位于外膝眼下10厘米（3寸）、胫骨外侧一横指，日常按揉可健脾益气、增强抵抗力、改善秋乏。神阙穴（肚脐），位于肚脐正中，可以掌心搓热捂敷肚脐，温养脾胃，防止腹部受凉腹泻。

此外，仲秋期间要警惕呼吸道问题，如咽干、干咳、过敏性鼻炎、咽炎高发；肠胃问题，贪凉饮冷容易腹痛腹泻；关节不适，颈肩腰膝关节遇冷酸痛加重；秋乏，疲惫困倦，注意睡眠调养。