

从宁夏到长沙,他拿下43块金牌,带出2名国手弟子

轮椅上的金牌教练

● 长沙晚报全媒体记者 李金

“又长得帅,照片随便拍一张就行。”10月8日,在湘江新区一家乒乓球训练馆内,39岁的包涛笑声爽朗。很难想象,这位坐着轮椅、正忙着安排训练和康复工作的乒乓球教练,刚刚在第十二届湖南省残疾人运动会上带伤拼下两枚金牌。更让人意外的是,他口中的“随便”,背后却是43块省级以上比赛金牌,有2名弟子进入国

拐杖换轮椅,乒乓球成了“唯一能搞的运动”

1987年,包涛出生在宁夏中卫市胜金村。6岁那年,小儿麻痹症夺走了他右腿的知觉,左腿也留下轻微残疾。从小学到中学,他拄着拐杖走完了求学路。2005年考入长沙医学院后,拐杖换成了轮椅,生活的不便陡然增加,一度让他消沉。

“那时候觉得,好像什么都做不了。”包涛回忆。但命运关上一扇门时,乒乓球台成了他翻过去的那扇窗。“我从小就喜欢乒乓球,进入大学后由于腿脚不便,体育课只能选择打乒乓球,也就是那个时候爱上了它。”

起初没有专业教练,他就跟朋友打着玩。拄着拐杖打,坐在轮椅上打,一只手推轮子,一只手持拍——这套如今被队员们称为“涛哥绝技”的打法,就是在那时磨出来的。“小时候技术很一般,毕竟跟健全人打,人家跑得快,我慢。”包涛笑

带伤出征夺两金,“教练的梦想就是我的梦想”

9月底,第十二届湖南省残疾人运动会在益阳举行。赛前,包涛的脚不慎挤伤,他没太在意,结果伤口感染,不得不接受清创手术。“晚上做手术,白天上场打。”就这样,他强忍疼痛,一举拿下两枚金牌。

“单打是预料之中的,双打是意外收获。”包涛说得轻描淡写,但熟悉他的人知道,这份“意外”背后是多少个日夜的咬牙坚持。

更令人动容的是他参赛的理由。包涛的教练已经年近七十,老人家一直有个心愿,想再上一次赛场。“教练想去,那我就当学生呗,陪他去。”包涛说,“其实当时也想过不参加了,但教练的梦想就是我的梦想。”

这份师生情,如今被他传递给了更多人。在包涛的俱乐部里,残疾人学员免费训练,目前有十几名轮椅学员。“他们刚来时很多都很消沉,带他们参赛,拿到全国冠军,他们一下就释

家队,带着30多名残疾人免费学球,以及一段从宁夏中卫市胜金村到长沙的轮椅逐梦史。

小儿麻痹、轮椅、运动员、奖牌……这些看似冲突的词语,正是包涛的人生关键词,如今被他用一只球拍串了起来。这位被学员们称为“涛哥”的残疾人乒乓球教练,接受记者采访时语气轻松,时不时开个玩笑,仿佛那些常人难以想象的磨难,不过是乒乓球台上一记普通的旋球。

说着,“但现在,一般的健全人打不赢我。”

大学期间,他遇到了第一位专业教练。“老师说,你喜欢打就来,我带你,也没提收钱的事。”就这样,包涛从“野路子”走上了专业路。大学毕业后,他去医院上了两年班,但心里始终放不下乒乓球。2010年,他正式成为一名残疾人乒乓球运动员,同年在杭州举办的全运会上拿下前三名。2014年,他转型为专业教练,从此在长沙扎下根来。

“打乒乓球让我面对生活。打球时遇到困难,打不好时,就跟生活中一样,一定要克服过去。”包涛说,这份运动精神早已融入他的日常。他不仅打球、教球,还从事脊髓损伤生活能力重建工作,帮助截瘫残疾人重新走向社会。“我曾经做过全省脊髓损伤患者生活能力重建的全域方案和课题。”他说。

然了。”包涛说,他带出的数百名学生中,已有两人进入国家队,还有好几位在全运会上夺冠。

“残障孩子,给好心,绝对不能给好脸。”包涛说这话时,语气突然认真起来,“因为在真正的社会竞争中,他们还是处于劣势。我只能对他们更严格,让他们起点更高一些。”

生活中的包涛,娶了一位长沙妹子,有一个11岁的孩子。他说长沙“不排外,来了就是长沙人”。他评价自己“做人比较大气,工作比较快乐”,“凡事往最好的方向去做,尽自己最大的努力”。

当被问到下一届是否还会参赛时,包涛沉吟片刻:“其实也想一直打,但当了教练,更想培养人,让运动员在赛前准备好,接过我的棒。”

从宁夏中卫到湖南长沙,从拄拐少年到轮椅上的冠军教练,包涛用43块金牌击碎了命运设下的藩篱。而他的球拍,还在继续挥动——为了自己,也为了更多和他一样曾身处困境的人。



扫码看辣视频
残运会夺两金

教练包涛(左三)正在乒乓球训练馆教残疾学员练球。
长沙晚报全媒体记者 李金 摄

长沙市民家庭首套、二套自住房全屋硬装也能提公积金 最高21.6万元,额度是怎么算出来的

长沙晚报10月8日讯(全媒体记者 孙占锋)日前,长沙住房公积金发布优化新政,湖南省直公积金同步出台执行细则:自10月23日起,市民家庭首套、二套自住住房做全屋硬装,可以提取公积金,按1500元/㎡核算,建筑面积上限144㎡,家庭最高提取21.6万元。那么,为什么现在放开装修提取住房公积金?最高21.6万元又是怎么定出来的呢?

过去,住房公积金提取大多集中在买房、还贷、租房,普通家庭新房装修只能自掏腰包。本次新政落地,是落实修订版《住房公积金管理条例》“新湘十条”的具体举措,推动住房公积金从单纯支持“买房”,延伸覆盖装修、物业费 etc 居住全链条消费。

记者注意到,本次新政的门槛清晰,即仅限长沙首套、二套自住住房全屋硬装,局部翻新、刷墙、更换门窗、家具家电软装,不在提取范围;而且一个家庭一套房只能申请一次,要提供装修施工合同,签订合同1年内办理提取;同一套住房,不同家庭申请提取要间隔5年以上。

根据政策要求,装修提取住房公积金的面

积上限卡在144㎡,而且定额是1500元/㎡。其中,144㎡是国内住房政策长期沿用的普通住宅与非普通住宅划分临界线。

家装行业业内人士表示,1500元/㎡参考的是长沙本地普通家庭基础硬装市场行情,只覆盖水电、墙地砖、吊顶、厨卫基础施工等硬装部分,不含家具家电软装,是基础硬装的参考基准。21.6万元就是二者相乘的结果。不过,最终实际到手提取金额,还要同时看真实装修总费用和夫妻双方公积金账户余额,三者取最小值。

例如,市民购置一套110㎡毛坯首套房,准备全屋硬装。按照1500元/㎡标准:110×1500=16.5万元。只要公积金账户余额足够,实际装修费用大于等于16.5万元的情况下,最多可以提取16.5万元;如果实际硬装低于16.5万元,则最多只能按实提取,不能超过真实支出。

若市民购置的改善住房面积大于144㎡,政策核算面积封顶为144㎡,即144×1500=21.6万元。哪怕实际硬装花30万元,家庭提取上限依旧为21.6万元。



扫码看辣视频
装修可提公积金

健康

酒后呕吐撕裂“阀门”,多学科团队助他脱险

预防贲门黏膜撕裂的关键在于避免剧烈呕吐

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 袁春辉 纪娜 彭倚

中秋、国庆假期,亲友聚会、婚宴庆典增多,饭桌上推杯换盏在所难免,不少人可能会被动酒,甚至喝醉。很多人觉得酒后呕吐是一件小事,吐出来就舒服了,40岁的谷先生却因此差点丢了命。一次剧烈呕吐,他反复大量呕血,血压骤降,命悬一线。长沙市第四医院多学科团队紧急联动,才把他从“鬼门关”前拉了回来。这背后隐藏的健康风险,值得大家警惕。



扫码看辣视频



本版插画/何朝霞

疾病中相遇
酒后剧烈呕吐
血压骤降陷入休克

谷先生平日身体健康,爱好喝酒,时不时小酌几杯。近日,家里来了几个朋友,大家开心交谈、开怀畅饮,在推杯换盏间他不知不觉多喝了几杯。

酒后不久,谷先生剧烈呕吐,开始吐出来的还是正常的胃内容物。他以为吐出来就好了,没想到紧接着竟然反复吐出大量鲜血及血凝块。家人吓坏了,赶紧把他送到长沙市第四医院急诊急救中心。

到达医院时,谷先生已经因为失血过多陷入休克,血压极不稳定,情况万分危急。



时间就是生命!长沙市第四医院立即开启危重消化道出血救治绿色通道,谷先生被紧急送入重症医学科(ICU)。

抢救团队一边快速为患者输血补液、稳住生命体征,一边果断进行气管插管防止窒息,为后续治疗抢下宝贵时间。



与生命对话
多学科紧急会诊,内镜下精准止血

由于谷先生失血过多陷入休克,情况紧急,长沙市第四医院重症医学科立刻邀请介入血管外科、胃肠减重外科、消化内科等多学科专家紧急会诊。消化内镜团队带着设备赶到病床旁,为谷先生进行急诊胃镜探查。

进镜后,眼前的状况让所有人捏了一把汗:患者胃腔内有大量鲜血和血凝块,像被红色浓雾笼罩。

消化内镜医生一边反复冲洗、抽吸,一边小心调整患者体位,终于找到了导致大出血的“元凶”——贲门黏膜撕裂。贲门作为食管与胃部连接的“关键关口”,短时间大量饮酒引发剧

烈呕吐,导致胃内压力骤然飙升,导致贲门黏膜撕裂及血管破损,引发急性大出血。

锁定目标后,消化内镜团队果断为患者实施内镜下钛夹止血术,几枚小小的钛夹精准“出击”,像订书钉一样夹闭出血血管及撕裂黏膜,活动性出血随即停止。

病情稳定后,谷先生被转入消化内科继续治疗。在医护团队的精心治疗下,几天后谷先生康复出院。出院时,他拉着医护人员的手感激地说:“没想到一次酒后呕吐,差点让我丢了命。谢谢你们们救了我一命,以后我要戒酒了。”

想考研请注意,今起预报名

长沙晚报10月8日讯(全媒体记者 张炎炎)2027年全国硕士研究生招生初试时间为2026年12月19日至20

日,8日,湖南省教育考试院发布公告,就湖南2027年全国硕士研究生招生考试报名有关事项进行部署。

共设35个报考点,需规范选择

2027年考研湖南共设置14个市州教育考试院报考点与21所普通高校报考点。设置报考点的普通高校有:国防科技大学、湘潭大学、湖南大学、中南大学、吉首大学、长沙理工大学、湖南农业大学、中南林业科技大学、南华大学、湖南中医药大学、湖南师范大学、湖南科技大学、湖南工业大学、湖南理工大学、湖南工商大学、湖南财政经济学院、湖南第一师范学院、湖南文理学院、长沙学院、湖南工程学院、湖南科

技学院。
拟在湖南省报名的考生,须根据本人实际,对照要求正确选择湖南省报考点,否则一切后果由本人自行承担。
需要注意的是,报考管理类、法律硕士专业学位考生,仅限选择市州教育考试院报考点;报考省内高校单独考试考生,须选对应高校报考点,湖南不接收外省招生单位单独考试考生;初试科目有画板、A3及以上非常规用纸或考试时长超3小时的考生,须选择招生单位报考点。

报名分两个阶段,10月9日起预报名

本次研考网报分为预报名与正式报名两个阶段,其中预报名时间2026年10月9日至12日(每日9:00—22:00);网上报名时间为2026年10月15日至24日(每日9:00—22:00)。

考生须登录“中国研究生招生信息网”(网址:https://yz.chsi.com.cn)填报网上报名信息,通过学信网APP在线拍摄上传报名信息照片,填报信息无误后完成网上缴费。

报考费标准为每生200元,缴费须在预报名或正式报名时段完成,逾期不予补缴,未缴费考生将无法获得报考资格。缴费但信息无效、系统多缴费、未通过网上确认、错过网上确认这四类情况可退费;已经网上确认但招生单位不予考试、考生缺考的,报考费不予退还。

报名结束后,报考点通过研招网对考生信息、上传材料进行审核。审核时间

为10月26日至31日17:00,考生提交补充材料结束时间统一为10月31日12:00。报考点将给出“审核通过”“审核不通过”或“待补充材料”的审核结果,研招网将通过微信或短信给考生推送审核结论提醒。“待补充材料”的考生须按报考点要求上传补充材料。

省教育考试院提醒,考生仅可填报一个招生单位一个专业,仅保留一条有效报名信息。报名信息一经确认不得修改,考生填报信息、提交材料务必真实准确,材料审核贯穿考试招生全过程,弄虚作假将取消考试、录取资格,涉嫌伪造证件将移交公安机关。考生手机号、邮箱务必保持畅通,留意研招网短信与微信通知。残障考生如需考试便利服务,可在报名期间向报考点提交书面申请。

此外,湖南考场不统一配发考试文具,考生仅可携带规定常规文具以及准考证注明工具参加初试。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/李乐