“不到十人的队伍舞出百人的气势，特精彩”

出战马来西亚，长沙一龙狮队登上国际大赛领奖台

长沙晚报全媒体记者 李金

10月12日晚，马来西亚“2026婆罗明珠全国及国际高桩舞狮锦标赛”场馆内，欢呼声一浪高过一浪。灯光聚焦处，9名来自湖南的舞狮队员整齐站上颁奖台。作为全场唯一一支中国队伍，湖南华亮龙狮体育会在全球26支顶尖强队的激烈角逐中拿下第五名。他们以一曲《雄狮逐浪橘子洲》，将湘江流水、橘子洲岛的湖湘图景融进惊险的高桩醒狮表演，用狮头作笔，在异国他乡的赛场上，写下了一封属于湖南的山水情书。

10月15日，在湖南湘江新区的湖南华亮龙狮体育会，记者采访了正带着队员们排练的团队创始人林华亮。



湖南华亮龙狮体育会在全球26支顶尖强队的激烈角逐中拿下第五名。受访者供图

扫码看辣视频
雄狮舞风采

一只“湖南狮”的破浪之旅

“我是广东和湖南的混血儿。”一见面，林华亮便幽默地告诉记者，自己的爷爷是广东人，奶奶是湖南益阳人。舞狮是祖传的行当，与舞狮的缘分可以追溯到曾祖辈。他的曾祖父便是广东舞狮人，而父亲14岁起在湖南益阳各村担任舞狮教头。1992年出生的林华亮8岁正式学艺，13岁首次参加国际比赛便斩获冠军，被评为国家一级运动员。此后二十余年，他从未离开过这一行。

2019年，27岁的林华亮从广东来到长沙，创立湖南华亮龙狮体育会。彼时，湖南舞狮在全国版图上几乎默默无闻。“很多人一提到舞狮，只知道广东、广西，不知道湖南也有。”林华亮说，“我想把湖南的舞狮文化传播出来，让全世界知道，湖南一样有舞狮。”

创业之初并不容易。没有名气，没有商演，房租、水电、员工工资却一分不能少。头一年，他亏了上百万元。最艰难的时候，家人屡次劝他放弃。但他咬着牙撑了下来：“我人生就这一点爱好，如果只考虑赚钱，我早就放弃了。”为了贴补团队运营，他另做了一份艺考美术培训课件的生意，用赚来的钱养着这支舞狮队。

转机出现在2025年。此前考虑参赛花销大，而从不参加比赛的林华亮，率队出战湖南省龙狮锦标赛，一举拿下冠亚军。政府逐渐关注到这支扎根三湘的队伍，此后团队被认定为非遗保护单位，林华亮本人也被评为非遗代表性传承人、长沙市推广使者。

今年5月，团队在泰国第十二届国际舞狮锦标赛上凭借《雄狮勇闯岳麓山峰》《狮采三湘青》斩获高桩南狮金狮奖、传统南狮银狮奖，林华亮更受邀担任该赛事国际裁判。10月，他们又受邀奔赴马来西亚，站上了世界高桩舞狮的最高竞技舞台。

把湖南的山水“舞”给世界看

《雄狮逐浪橘子洲》是林华亮为此次马来西亚赛事量身打造的原创作品。整套节目十二分钟，没有一句解说，全靠狮子的神态、动作和道具场景，讲述一只雄狮登临橘子洲的完整故事。

“舞狮比赛都有主题和套路编排，我就想，能不能把湖湘文化融进去。”林华亮说。于是，湘江成了狮子下山后戏耍的流水，湘江大桥成了它跨越的障碍……

最令人叫绝的细节是，狮子在湘江边饮水嬉戏后，好奇地咬了一口湖南辣椒，被辣得打喷嚏、满地打滚。这个充满生活气息的桥段，让异国观众忍俊不禁，也让“湖南人能吃辣”的地域性格跃然台上。

为了这十二分钟的呈现，全队备战四个月，仅《雄狮逐浪橘子洲》的内容成品打磨就花了一个月。跨单桩、360度转身等高难度动作，需要队员在桩阵上反复磨合，动作卡点、节奏情节必须严丝合缝。参赛的9名队员中，有在校中学生、大学生，也有全职核心成员。学生队员只能周末集中训练，常驻队员每天下午坚持排练。

赛场上，他们获得的掌声与欢呼声是26支队伍中最多的。不少马来西亚观众专门买票入场，只为看中国队表演。赛后，当地观众纷纷在社交平台留言，表达对节目的喜爱。“现场感受到了中气十足的感觉。不到十个人的队伍却感觉有100人的气势，特别精彩，好厉害的！”马来西亚网友“葵花丝”在留言板上如是说。

尽管表演接近尾声时出现一个小失误被扣0.2分，最终仅获第五名，但林华亮并不气馁：“我们还有很大的进步空间。”赛后队伍立刻召开复盘会，12月中旬他们将奔赴香港参加国际赛事，新节目计划融入湖湘花鼓戏元素。

构想在湖南本土举办国际龙狮赛事

“湖湘文化博大精深，长沙是最能代表其精髓的地区之一，这是我选择长沙创业的最主要原因。在长沙，能更好地将湖湘文化与舞狮表演深度融合。”林华亮坦言，同时，长沙房价性价比高、生活有烟火气，也是他的重要考虑因素。“七年前我一个人独闯长沙，一路上得到了很多长沙朋友的支持，也感受到了大家对舞狮表演的热爱。”他告诉记者：这次去马来西亚参赛，就有五六个企业提供了赞助，自己当年来长沙，没选错！

2019年，入湘后，他坚持手工制作狮头，将湖湘纹样绘制其上，后脑勺画着花鼓戏人物，文创狮头远销两广及海外。同时，他走进中小学授课，在社区开公益课堂，面对社会邀约更倾心公益传播。“如果没有人学习传承，传统文化就会慢慢流失。舞狮对青少年来说，一来能强身健体，二来能切身感悟中华传统文化。”他说。

林华亮对湖湘文化的理解，浓缩为四个字：敢为人先。而他本人，正是这句话的注脚——从广东来到长沙，在无人问津的领域从零开始，七年熬过亏损与质疑，把一支舞狮队带到了国际赛场。

在林华亮心中，还有一个更大的构想：在湖南本土举办国际龙狮赛事。“让世界各地的舞狮队伍走进三湘大地，驻足橘子洲头，感受湘江风情，让醒狮鼓声长久回响在湖湘土地之上。”

从泰国到马来西亚，从金狮奖到第五名，这支湖南队伍用汗水浇灌梦想，用坚守传承非遗。他们以狮为笔，以桩为纸，把湘江的浪、麓山的峰、橘子洲的雨，写进了世界舞狮的版图。

当鼓点落下，灯光亮起，那9名站上颁奖台的湖湘少年，身上抖落的不仅是汗水，更是一股敢为人先、勇于担当的精气神。这，或许就是湖湘文化在醒狮鼓声中，最鲜活、最动人的模样。

小车坠塘司机被困 蓝天队员生死营救

长沙晚报10月15日讯（全媒体记者 周小华 通讯员 曾劲玉）15日下午，岳麓区桐木村六组长塘高速路桥下，一辆小型SUV不慎冲入一池塘内。车辆倒扣水中，大半车身沉入水底，仅少量车体露出水面，驾驶员被困车内，随时面临溺水窒息和车辆继续下沉的危险。

险情发生后，长沙市蓝天救援队队员李军佗接到群众求助，他迅速核实情况并向队内通报。同为该队队员、兼任基层村干部的刘索接报后，立即放下手头工作赶赴现场，抵达塘边开展先期处置。

刘索发现，落水车辆完全倒扣，驾驶员无法自行脱困。情况紧急，他在未携带全套专业装备的情况下下水，尝试潜水破窗施救。首轮施救因水体浑浊、水压较大未能成功。随后，李军佗赶到现场，提供护目镜，改善了水下作业条件。刘索再次潜入水中，克服能见度低等困难，反复探查，最终打开车门，将被困驾驶员转移至岸边。

被困驾驶员上岸后，刘索、李军佗立即配合120急救人员开展心肺复苏等急救操作，随后交由医护人员继续抢救。

“我第一时间赶到现场，凭着自身救援经验，当时唯一的想法就是立刻下水救人。救援现场，拼的就是黄金时间，容不得半点犹豫。”刘索事后说。

据了解，截至记者发稿时，驾驶员仍在抢救治疗中。



图为救援现场。 长沙晚报通讯员 曾劲玉 供图

上接1版

等到用电高峰再进行释放。平时“谷充峰放”、削峰填谷，会期强化电力保供韧性，让“高规格活动”与“低碳运行”不再二选一。

“24小时持续用电是酒店行业的常态，在经营承压的背景下，每一分电费弹性都影响着现金流。”城发能源公司相关负责人告诉记者，项目团队赶在行业调整期推动储能项目建成，依托湖南分时电价机制执行“谷充峰放”智能策略，帮助会展酒店把用电从“成本项”逐步变成“可经营项”，让用电成本更可控。

据悉，两座储能电站仅投运半个月，就已交出了不错的“成绩单”：累计削峰填谷4.8万度电，降低用电成本3万余元。

“两大项目的集中落地是城发能源公司夯实城市绿能供应，加速落地新能源时代‘底层基建’的生动举措。”城发能源公司相关负责人表示，下一步，城发能源将持续深耕新型电力系统建设，优化储能产业布局，不断拓展绿色能源应用场景，以专业化、规模化、智能化的能源服务，赋能城市绿色低碳转型高质量发展。

三湘名医在线 健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

“养砖头”很解压很治愈？莫忽视健康风险

医生提醒：不要盲目跟风，应兼顾解压需求与健康安全

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来，一股“养砖头”的新奇风潮在年轻人群体中悄然走红，成为新晋的低成本解压方式。不同于养猫养狗、绿植盆栽等传统爱好，一些年轻人不用买精致花盆、昂贵绿植，也不用购置各种设备，只需在路边、河滩、池塘边、拆迁空地捡拾旧砖块，用外卖盒当作简易托盘，每日喷洒清水养护，静静等待砖面滋生苔藓。不少网友戏谑“白天职场搬砖谋生，夜晚居家养砖自愈”，凭借零成本、慢治愈的特点，这一爱好迅速刷屏社交平台。不过，医生提醒，看似治愈的“养砖头”爱好背后，潜藏着多重健康风险，如果不当养护或接触，可能诱发过敏、呼吸道感染、接触性皮炎等健康问题。

“养砖头”背后，藏着年轻人的解压密码

记者在社交平台上发现，不少网友分享了自己的“砖头养成记”：有人记录青苔从星星点点到铺满砖面的过程，有人给砖头“种”上其他绿植一起“养”，还有人给砖头搭配小摆件做成微景观……

“迷上就停不下来。它比养花、养草省心得多，我刷手机视频的时间也变少了，体验感真的不错。”26岁的白领阿琪说，她之前在网上无意间刷到别人“养砖头”，便根据网友的经验分享，在徒步的时候选择了一块湿度较大且已经长出一些苔藓的砖头，带回家放在盘子上，盘子里倒入浅浅一层水就行了。“刚开始整个砖头上的苔藓看着比较干瘪，养的过程中会不断有新的、绿油油的苔藓小苗长出来，挺有成就感，挺治愈的。”

入职3年的小川，如今每天下班后最放松的事，就是给砖头喷水。他说：“它不掉毛、不拆家，不用铲屎，看到它心情就会舒畅。”

有人分析认为，“养砖头”之所以走红，契合了当代年轻人的情绪解压需求。快节奏的职场生活让不少年轻人压力倍增，而养护苔藓砖块的过程安静治愈，无需刻意打理，看着砖面慢慢覆上绿意，能有效舒缓焦虑情绪，成为年轻人的一种放松和治愈方式。

苔藓需要潮湿环境，却暗藏健康风险

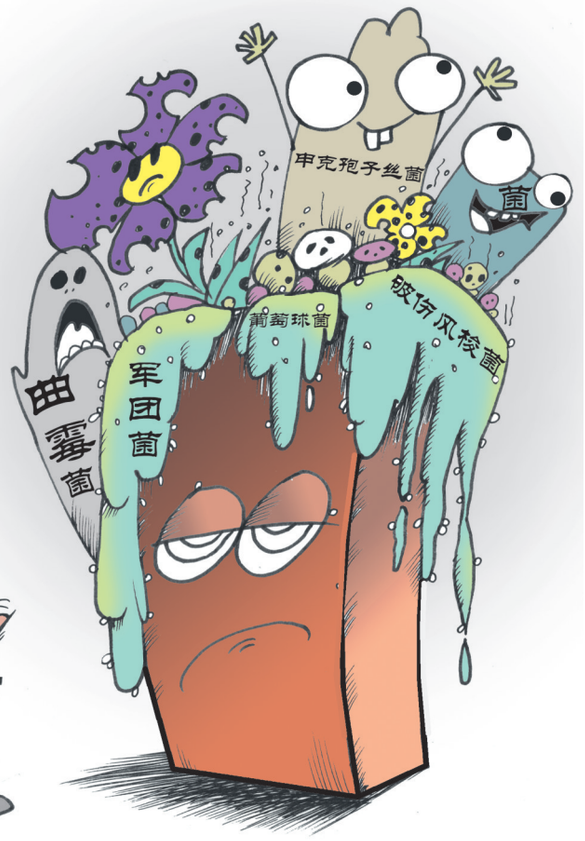
“养砖头”虽然让不少人感到愉悦，却暗藏健康风险：苔藓生长需要高湿度，而高湿度恰恰是真菌繁殖的温床。

湖南省人民医院急诊二部副主任医师靖颖霞解释，苔藓本身并不直接致病，但潮湿的苔藓和砖体表面持续处于湿润状态，为曲霉菌等真菌提供了绝佳的生长环境。真菌孢子大量繁殖后，在给砖头喷水、挪动砖头位置时，这些肉眼不可见的微小孢子便会弥散到空气中，通过吸入途径进入鼻腔、气道。此外，从外面捡来的砖头，表面还可能携带破伤风梭菌、军团菌、葡萄球菌等，它们的孢子有的可以通过气溶胶被吸入呼吸道，如果恰好皮肤有破损，则可能通过皮肤微小裂口侵入体内。

真菌孢子壁上的蛋白酶本身就是强效的真菌抗原，可能诱发过敏反应。真菌孢子通过鼻腔到达气道，就可能引发过敏性鼻炎，出现阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞等症状。如果过敏原接触到眼结膜，还会引发过敏性结膜炎，表现为眼睛发痒、发红、流泪等。对于本身有哮喘、慢阻肺、支气管扩张等呼吸系统基础疾病的人群，以及免疫力低下、长期使用抗生素或抵抗力较差的人群，长期接触真菌还可能导致真菌在体内定植、生长，进而产生菌丝，形成侵袭性感染，侵犯呼吸道、肺部，出现反复咳嗽、咳痰等症状，甚至会侵犯颅脑组织。

其中，曲霉菌引起的呼吸疾病，如侵袭性肺部曲霉病可能持续数月，比一般呼吸疾病的治疗周期更持久，且容易被当成“感冒”而忽视。

“除了曲霉菌，还要警惕破伤风梭菌、申克孢子丝菌等。”靖颖霞表示，野外、工地、河滩捡到的老旧砖块，可能附着泥土粉尘、残留涂料与有害杂质，徒手接触易引发接触性皮炎。如果手部有伤口，破伤风梭菌等可能通过伤口侵入，引起破伤风。砖块质地坚硬，搬运易磕碰，有些苔藓还可能带有申克孢子丝菌，手上有破皮、倒刺，再接触被污染的苔藓泥土，真菌可能侵入伤口，诱发孢子丝菌病，导致手部长出硬疙瘩。



漫画/余宁山

可科学“养砖头”，不能盲目跟风

面对“养砖头”的现象，靖颖霞提醒，可科学“养砖头”，兼顾解压需求与健康安全。

别徒手摸。捡砖头时需佩戴手套和口罩，避免徒手接触未知污染物，减少与尘土的接触以及孢子的吸入。捡拾砖头后，先用清水彻底冲洗、刷洗砖块表面，完全晾干后再进行养护。操作结束后，应及时洗手、洗脸，必要时可用生理盐水清理鼻腔。

放对地方。砖头养护位置优先选择阳台等通风良好的区域，不要把砖头摆放在卧室、床头等密闭居住空间，避免风扇、空调直吹砖体，防止真菌孢子扩散到整个房间。

控制湿度。控制好砖头的湿度，别让砖头长期湿漉漉的，托盘不留积水，适当晾晒，减少霉菌滋生。一旦出现黑、灰绿色霉斑或明显霉味，要整块丢弃。

及时就医。若“养砖头”过程中出现反复打喷嚏、皮肤瘙痒、持续咳嗽等不适症状，要立即停止接触，观察症状是否缓解；若不适症状持续不退，要及时前往医院就诊，主动告知医生“养砖头”的经历。

需要提醒的是，有呼吸系统基础病（哮喘、慢阻肺、支气管扩张等）人群，或是免疫力较低的人群（老年人、儿童、长期使用免疫抑制剂者、肿瘤患者等），或是过敏体质者（对尘螨、花粉、霉菌等有过敏史的人），最好不要尝试“养砖头”。手上带有伤口或倒刺的人，应避免直接接触砖头。

“‘养砖头’本身并无危害，关键在于把控卫生细节与养护环境。年轻人追求情绪治愈的同时，需兼顾身体健康，摒弃盲目跟风心态，科学规避风险，才能让爱好真正成为舒缓压力的生活调剂。”靖颖霞说。

天气变凉，儿童呼吸道疾病高发

可提前给孩子接种疫苗，养成卫生习惯、保持充足睡眠

长沙晚报10月15日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋）近日，湖南航天医院儿科依托多学科协作与技术全面升级，成功为一名重症肺炎患儿实施儿童纤维支气管镜灌洗术。医生提醒，秋冬季节是儿童呼吸道疾病的高发期，要提前给孩子接种疫苗，让孩子养成卫生习惯，并保证均衡营养和充足睡眠。

这名6岁男童因“发热伴咳嗽6天”紧急入院，检查提示患儿炎症指标显著升高，胸部CT检查可见双肺散在炎症改变，左下肺实变（肺组织呈现实质性改变），不排除左侧少量胸腔积液。结果提示，患儿肺部已被大量炎性分泌物堵塞，病情危重。

面对患儿家属的焦急情绪与患儿复杂病情，该院儿科团队迅速开展研判。为尽快明确病原、改善患儿通气、控制感染，儿科联合麻醉科、呼吸与危重症医学科，为患儿实施儿童纤维支气管镜灌洗术。儿科副主任谷艳龙表示，儿童纤维支气管镜操作被形容为“针尖上跳舞”，因为儿童气道极为狭窄、黏膜娇嫩，且麻醉风险极高。手术团队迎难而上，术前开展了充分评估与研讨，制定严密的麻醉方案与手术预案。术中，儿科团队凭借精湛的操作技术与默契配合，使纤维支气管镜精准抵达病灶，顺利完成灌洗操作。术后患儿状态平稳，症状明显改善。

谷艳龙介绍，儿童纤维支气管镜为超细、柔软的内镜诊疗设备，兼具诊断与治疗作用。它可作为诊断工具，直视气管、支气管内部病变，精准查明病原；也可作为治疗工具，直接冲洗、吸出堵塞气道的痰液与炎性分泌物，即完成“灌洗”操作。该技术可使药物直达病灶，快速解除气道阻塞，有效缩短病程，降低并发症发生风险。儿童纤维支气管镜灌洗术的成功运用，标志着该院儿科在急危重症呼吸道疾病的精准诊疗领域迈上新台阶。

秋冬季节是儿童呼吸道疾病的高发期，主要与天气变凉、病毒活跃及孩子自身的生理特点有关。流感病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等病原体，在低温下更容易存活和传播，加上秋冬门窗关得严，室内空气流通不畅，交叉感染风险更高。儿童的呼吸道比成人短窄，黏膜娇嫩，免疫系统也没发育完全，对病原体的防御力不足。此外，秋冬昼夜温差大，孩子易受凉，呼吸道黏膜受刺激后抵抗力下降，病毒更易乘虚而入。

谷艳龙表示，对于儿童呼吸道疾病，预防是关键，如：接种疫苗，6月龄以上孩子每年秋季可以接种流感疫苗，并按时完成百白破、肺炎球菌等常规疫苗接种；养成卫生习惯，教会孩子用“七步洗手法”勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡，外出到人多的地方戴上儿童口罩；保证均衡营养、充足睡眠，增强抵抗力，天气好时适度锻炼，少去拥挤密闭场所；每天开窗通风2至3次，每次15至30分钟，开暖气或空调时把室内湿度维持在50%至60%；定期清洗孩子的玩具和常接触的物品。

如果孩子已出现发热、咳嗽等症状，先在家观察其精神状态和体温，多休息、多喝水；体温超过38.5℃可在医生指导下用儿童退热药。若发热超过72小时、精神状态差、咳嗽加重或呼吸急促，要尽快就医。