汗水铸就省运金靴，15岁长沙女足姑娘谌薇宇蓄力奔赴国字号

脚下有球，心中有为国征战的梦

长沙晚报全媒体记者 赵紫名 通讯员 周森林

在湖南省第十五届运动会青少年组U15女子足球决赛中上演帽子戏法，整届赛事打入11球荣膺最佳射手，并带领球队以全胜战绩夺冠——她就是15岁的长沙女孩谌薇宇。从四年级开始踢球，到如今闪耀全省赛场，谌薇宇正一步一个脚印朝着自己的梦想进发：入选国家队，为国征战。



谌薇宇（红）边路带球突破。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

四年级开始踢球，曾和男队一块训练

谌薇宇从小就和其他同龄的小女孩不一样，别的女孩喜欢钢琴和舞蹈，她却对足球产生了浓厚的兴趣。放学后，她会搬着小板凳坐在电视机前，观看体育频道的足球赛事；放假时，她会带着足球到体育场参加各种足球友谊赛。

谌薇宇的母亲最初极其反对女儿踢球，理由是女孩子不能像男孩子那样在足球场上跑来跑去，但谌薇宇对足球的热情极其强烈，最终说服了母亲。

念德馨园小学的时候，谌薇宇跟男孩子一块儿踢球，身为女生，起初她的体能跟不上队内的男生。为此，父亲谌松经常带着她去参加专门的体能培训班，其他人休息时，她在刻苦训练。“我没有别的办法，只能多练，我是女孩子，身体素质肯定是不如男孩子的，但是我相信我自己，一定可以做到！只要我多付出，我一定可以的！”一段时间后，谌薇宇的体能终于有了进步，也能跟上球队的节奏。

谌薇宇透露，自己从小学六年级开始，一到周末就会跟现在“湘超”长沙队队员周琛崴进行“特训”，磨炼自己的脚下技术，比如带球过人的技术，提升传球速度，增强射门连贯性等等。

进入长沙市南雅中学后，在南雅女足总教练邓毅的指导下，谌薇宇继续成长，身高170cm的她有速度有技术，门前嗅觉敏锐，是球队的得分利器。

省运赛场火力全开，荣膺最佳射手

到了省运会的赛场，谌薇宇大放异彩，一共打进11球荣膺最佳射手。在9月13日的决赛中，身披10号的谌薇宇上半场梅开二度，为球队建立起领先优势。下半场，她又再入一球上演帽子戏法，帮助长沙队6比0大胜株洲队，成功卫冕省运会U15女足冠军。

在决赛中打进三球帮助球队拿下冠军，谌薇宇赛后非常开心：“很激动。我们整个暑假都在为比赛做准备，每天都有训练，有时甚至一天三练，很辛苦很累，为了拿到冠军我们付出了很多的努力，真的很不容易。”

邓毅教练介绍，在日常生活中，谌薇宇是腼腆文静的女生，一到赛场，就变得外向张扬起来，敢打敢拼，很不一样。用谌薇宇自己的话说：“我的性格稍微有点急，一到场上就迫切地想要帮球队拿分。”

不被大家知道的是：在省运会开赛的前一天，谌薇宇遭遇了脚崴伤，一度害怕自己不能上场。但她坚持了下来，最终也收获了好的结果。

星城体育汇

继续刻苦训练，目标为国争光

在南雅上学期间，因为要兼顾文化课学习，谌薇宇白天几乎没有时间“摸球”。晚上7点，谌薇宇才开始训练，这样的训练通常要持续到晚上9点。对足球运动员来说，体能训练十分重要。“我们的体能训练一般是折返跑、400米长跑。”谌薇宇说。此外，她平时也会挤时间练习颠球，帮助自己维持球感。可以说除了学业，剩下的时间，谌薇宇几乎都给了足球。

勤练带来进步，2024年第三届中国青少年足球联赛湖南赛区(女子U14)上，谌薇宇以20粒（无点球）进球的绝对优势，荣膺赛事最佳射手；2025年湖南省青少年足球锦标赛，作为球队队长，谌薇宇带领南雅女足夺冠，并以15粒进球再次斩获最佳射手；2026年第五届中青赛U16第二阶段比赛中，她与队友徐洁雅联袂进球，帮助球队以四连胜、小组头名的战绩晋级全国12强。此外，谌薇宇还多次入选中国足协U14、U15女足精英训练营，是中国女足未来重点培养的新星之一。

今年2月，谌薇宇远赴德国，参加了德甲埃森女足的试训，试训期间，她的速度和技术特点，也得到了埃森女足教练组的初步认可。说起未来的计划，谌薇宇表示，近期目标是希望自己能够入选女足国少U15东亚杯名单，将来是能入选国家队为国征战。

“我知道很困难，但是我热爱足球，愿意为了目标去刻苦训练、去奋斗，相信只要坚持不懈，一定能实现我的梦想。”谌薇宇在赛场上挥洒汗水，在绿茵场上不断穿梭，怀着对足球的热爱，正乘风破浪驶向梦想。

第二届全国小戏小品展演11月在长举行 全国55个精品将齐聚星城

一边看戏一边游长沙

长沙晚报10月20日讯（全媒体记者 宁莎鸥）20日，第二届全国小戏小品展演新闻发布会在北京举行。

第二届全国小戏小品展演由文化和旅游部、湖南省人民政府共同主办，将于2026年11月在湖南省长沙市举办。本届展演以“戏聚长沙·跟着戏剧去旅行”为主题，是深入贯彻落实《艺术发展“十五五”规划》和《戏剧振兴三年行动计划（2026—2028年）》、引导推动中小型戏剧作品创作生产的重要举措。2024年，首届全国小戏小品展演在长沙成功举办，共汇集全国28个省份的56个优秀作品，成为推动中小型戏剧作品繁荣发展的国家级重要平台。《一盏摊灯》《审猫》《提灯正传》等在首届展演上引起很大关注，“提灯定损”一度成为热词。

据介绍，本届展演从全国遴选出55个优秀小戏小品参演，以首届展演后新创排的作品为主，涵盖小戏曲、独幕剧、小话剧、小品等多个品类，涉及近30个戏曲剧种，是近年来全国小戏小品创作成果的一次集中检阅。

本届展演坚持展演与评论并重、展示与提升结合，每场演出后都将组织戏剧专家、艺术家与主创团队面对面交流，对作品进行精准评议、提出修改建议。展演统筹湖南大剧院、湖南戏曲演出中心等多个演出场地，实行双场地分时段展演，工作日每日演出1场，双休日每日安排下午场和晚场2场，每场安排4个作品、总时长控制在130分钟以内。

湖南还立足长沙城市特色，精心设计“戏聚·城市会客厅”系列活动，将戏剧元素融入商圈、机场、车站、地铁等城市重要节点，联动文化地标推出湖湘文化体验之旅，联动省内小剧场联盟打造戏剧打卡地图，推出“看展演、游长沙”系列文旅优惠政策，推动戏剧流量转化为文旅消费增量；同时分预热期、节中期、节后期开展全方位宣传推广，营造浓厚社会氛围。



全省民族运动会 长沙代表团斩获首枚奖牌

10月20日下午，湖南省第十一届少数民族传统体育运动会女子55公斤级双人触铃决赛中，长沙代表团运动员麻七斤、罗萍倩沉着应战、默契配合，凭借过硬的心理素质与稳定的技术发挥摘得银牌。这是长沙代表团在本届全省民族运动会上斩获的首枚奖牌，为代表团夺得了赛事“开门红”。图为长沙代表团运动员麻七斤、罗萍倩在比赛中。

长沙晚报全媒体记者 陈无忧 通讯员 晓玲 摄影报道

医护温情守护，助7米高坠落伤老人重新站立

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 罗志勇 张璋

高龄、高处坠落重伤、颈脊髓损伤、多种基础疾病叠加，每一项都是救治路上的难关。当多重风险集中在一位七旬老人身上，手术决策、术中操作、术后康复的每一步都如履薄冰。近日，湖南航天医院脊柱外科联合多学科团队迎难而上，以精准手术、严密监护与全周期康复管理，闯过重重生死关卡，帮助患者在术后一周，实现床边站立。

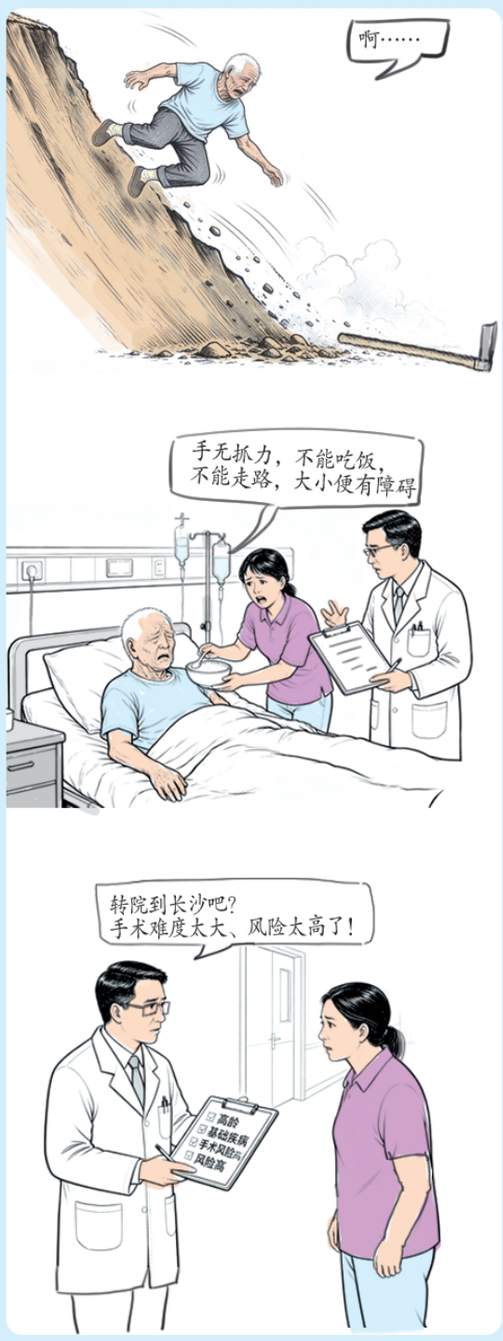
扫码看辣视频

“愈”见故事42

本版插画/何朝霞

疾痛中相遇
老人从7米高坡上摔下，团队实施精准手术

半个月前，76岁的钟爹爹在当地干活时，不慎从7米的高坡上摔下来。颈椎受伤，导致短暂昏迷，他被家人第一时间送到当地医院进行紧急救治。



通过检查发现，患者存在颈脊髓损伤、不完全性肢体瘫痪，合并硬膜下血肿、创伤性蛛网膜下腔出血、胸腰椎多发压缩性骨折，叠加既往脑梗死后遗症、高血压等心脑血管基础疾病，病情复杂危重，多重矛盾风险并存。

家属介绍，受伤后老人手无抓力，不能吃饭，不能站立，大小便出现障碍，日常生活受到严重影响。

当地医院紧急为其实施了外伤救治，包括脑外伤、手外伤、骨折等。但因颈部损伤，出现不完全性瘫痪症状，这对患者来说后果严重，需紧急进行颈脊髓损伤手术救治。考虑患者高龄、合并多种基础疾病，当地医院认为手术难度太大、风险太高，建议转院至长沙。



患者转入湖南航天医院后，脊柱外科主任、主任医师邓国兵团队对患者病情进行快速评估。高龄叠加多重创伤与基础疾病，让手术、麻醉都面临极高风险，但病情需尽快手术干预。抗凝防血栓要兼顾出血风险，补充营养要警惕呛咳误吸，肺功能训练又要防止颅内压波动……脊柱外科联动麻醉科、手术室等多学科专家开展病例研讨，为老人制定个体化诊疗方案。

术前，脊柱外科医护团队为患者开展系列训练：每日3至4次、每次10至15分钟气管推移训练，适配颈前路手术操作；鉴于患者血栓风险评分高达13分，属于深静脉血栓极高危人群，提前规划踝泵运动康复计划；结合其陈旧性脑梗死病史，把控强度开展吹气球肺功能锻炼，每日3次、每次5分钟，避免引发颅内压波动，在重重矛盾中寻找最佳治疗平衡点。

做好充分术前准备后，脊柱外科携手多学科团队专家，为患者实施毫米级精准颈脊髓减压手术，解除损伤脊髓部位的压迫，为神经功能修复创造宝贵条件；在损伤脊髓部位放一个垫片+小钢板，保持颈椎稳定，避免松垮导致二次损伤。

手术顺利，历时1个多小时，创伤小、出血少。术后第一天患者手部感觉轻松了些，术后一周患者佩戴支具，终于可在床旁站立、慢慢走路，手的握力也在逐步恢复。

与生命对话
闯过重重风险关，温情抚慰患者病痛

手术只是闯关第一步，术后重重致命风险依旧存在。颈前路术后、颈深部血肿压迫气道可危及生命，加之患者合并颅脑损伤、多处骨折，细微的波动都可能造成病情瞬间恶化。

术后6小时，康复医学科联合脊柱外科护理团队，为患者启动被动踝泵运动，预防血栓。针对患者术后贫血、机体亟须高蛋白补给的现状，营养科定制高蛋白、高铁、易消化饮食。

“爷爷，我们慢慢来，不要怕……”脊柱外科护士长、主管护师李芳介绍，每次进食前，护理团队要完成洼田饮水试验，以评估吞咽功能，排查误吸风险；餐后保持半卧位30分钟姿势，防范胃食管反流；首次流质饮食由护士床边喂养，全程观察进食反应，守护进食安全。

术后1至3天，老人床上康复有序开展，上肢腕肘关节被动+主动屈伸、手指抓握练习；下肢坚持踝泵、股四头肌等长收缩训练，一旦麻木加重、疼痛加剧即刻停止训练；落实深呼吸、有效咳嗽训练，预防肺部感染，每2小时要轴式翻身，做好压力性损伤防护。

落实防窒息、防误吸、防感染、防痰堵的气道四防管理，明确责任人和应急处置流程。护理团队严密监测，每4小时记录颈围变化，设定颈围差值如果超过2厘米，将立即启动应急处置的预警红线。“得益于术前充分评估、术后持续床头监测及麻醉复苏阶段一体化管理，老人术后6小时颈围仅增加1厘米。”脊柱外科副护士长、主管护师曾丽说，终于成功规避了“血肿压迫”这一致命隐患。

术后一周，在护理人员充分评估后，老人确认无头晕不适，在硬质颈托联合腰围双重保护，以及家属搀扶下，老人在床边站立起来了。“躺了这么久，终于能下地了，谢谢你们让我重新站起来走路！”老人脸上露出久违的笑容。

面对这位高龄、多发复合创伤，脊髓损伤叠加颅脑损伤的老人，护理团队用爱守护生命，以专业化解操作中的矛盾，用温情抚慰患者的病痛，重燃患者“站起来”的希望。

健康解码
谨防跌倒，易致颈椎损伤引发四肢瘫痪

邓国兵表示，随着老龄化社会的到来，老年患者颈椎疾病的发生率越来越高。若长期保守治疗，患者需长期卧床，极易引发压疮、肺炎等严重并发症，生活质量低，且脊髓恢复健康的希望渺茫。

尽快通过手术治疗解除神经压迫，能显著减少卧床时间，为脊髓功能恢复创造有利条件，避免灾难性后果。当然，主动预防至关重要。

首先，尽量避免长期、长时间低头看手机、看书报甚至打麻将，调整电脑使用姿势以减少颈部疲劳。

第二，坚持主动进行颈部屈伸、抬头及旋转等颈椎操锻炼，增强颈部肌肉力量。

第三，选择高度合适的枕头，维持颈椎正常生理曲度，减少夜间劳损。

第四，进行局部康复治疗，如做理疗、头部按摩等。一旦出现颈椎病加重，如手脚麻木等症状，需第一时间就医，明确是否有器质性病变，以便进行针对性治疗。

第五，避免外伤。雨天、冬季雪地行走需格外小心，劳动时注意预防意外事故，避免摔跤引发骨折。跌倒易致颈椎损伤引发四肢瘫痪，合并基础疾病者卧床将增加手术风险。居家穿防滑拖鞋，清理家中过道障碍物，重点做好洗手间防滑措施。

邓国兵提醒，很多看似偶然的跌倒，可通过改善环境来避免。一旦发生急性外伤，应立即制动并第一时间就医，现代医疗技术能让患者尽快重返正常生活。