

# 《狂飙》后，张译再演人民警察

## 刑侦剧《他是谁》央视热播

长沙晚报3月20日讯(全媒体记者 尹玮)张译、陈雨锶领衔主演的刑侦剧《他是谁》正在央视电视剧频道和优酷热播。这也是继《狂飙》后，张译又一部登上央视的刑侦题材作品，备受关注。不同于传统刑侦剧，《他是谁》的刑警队充满了温暖美好和烟火气息，让紧张的内容张弛有度，呈现出朴实接地气的效果，拉近了与观众的距离，受到好评。

### 回归现实，回归生活，刑侦剧也有烟火气

“把刑侦剧和现实主义结合是这部剧的特点和气质。跌宕起伏的矛盾冲突、大胆的想象力固然能吸引眼球，但这些并不是《他是谁》想表达的东西。”导演鲍成志介绍说，张译饰演的卫国平就是一个平凡的人，代表着千千万万最普通的人。剧中完全没有男主被人陷害、警队内部疑云重重等制造矛盾的桥段，破案也不是依靠警员的特殊能力，就是对信念的坚守与执着。

很能反映这种现实与执着的一个剧情是队员们翻找垃圾场。鲍成志表示：“垃圾场的拍摄令人难忘，所有人都知道会很重，也知道戏很重要，但用什么方式拍，确实是斟酌了很久。我们考虑过使用特效，但实景

拍出来的真实感是虚拟拍摄是无法比拟的。”最后剧组真的买了六七十年代的垃圾堆在那儿，拍摄前虽然做了防护措施，但赶上了雨夹雪天气，剧组人员都十分辛苦。剧中，张译饰演的卫国平和齐奎饰演的宋哲之间的互动也十分生活化，引发观众讨论。鲍成志透露：“这些互动挺原生态的。越是压力大的职业，比如警察，越是会找一切机会给自己解压。同事、战友都是彼此的心理疏导员。我们在采风 and 体验生活的过程中接触到的干警，很多都不像我们一般认为的不苟言笑、眉头紧锁，反而比一般人更有趣。这点我们也都以艺术化的方式放进了戏里。”

### 不够精巧，不用花哨 精神足够打动人心

作为刑侦剧，破案是关键。《他是谁》主角不开“金手指”，故事舞台放在上世纪九十年代，那是一个刑侦科技手段远不如今天发达的年代。“那时破案拼的是意志力、个人能力和集体力量。每个案子，小到小偷小摸，大到杀人放火，都只能靠最传统的人力办案，所谓的‘抽丝剥茧’，就是每一个办案人员一点一滴垒起来。”

鲍成志认为，卫国平后半生都在找寻凶手，如果凶手找不到，他的徒弟会继承他的精神继续破案，这种“不破不休”的韧劲不仅打动人，也是以往刑侦剧中很少反映的。“科技的创新，为侦破案件节省了许多人力物力。但不管什么时代，警察的精神都是一脉相承的，方法可以更新，精神须要传承。我们想展现的，就是这些办案人员的精神。”

编剧吴迪、李芳接触了很多恶性案件的专案组，有的横跨几十年，几代干警接力侦破。两人告诉记者：“我们恰恰想写，中国的公安干警们，在那个技术、资源都不足的情况下，是如何坚持坚守，如何排除万难的。我们把切入点放在了九十年代刑侦队伍的身上，那是一个刑事科学技术还无法足够震慑犯罪的年代，破案完全靠实打实的个人能力和意志，所以我们不追求多么精巧的罪案设计，也不想做多么花哨的悬疑包装，因为就他们办的案子，随便拿出一件，都足以疑难扑朔，足够困苦凶险，足够让我们热泪盈眶。”



《他是谁》宣传海报 资料图片

## 阔别三年 勇胜男篮将回归长沙主场

长沙晚报3月20日讯(全媒体记者 宁莎鸥)长沙湾田勇胜男篮近日正式集结，备战新赛季NBL，记者采访了俱乐部总经理李胜利，了解球队的备战情况与新赛季的变化。

上月，在安徽召开的NBL联赛年度会议传递出不少利好消息，新赛季的联赛有望回归主场、恢复外援制。这也意味着阔别长沙三年的长沙湾田勇胜男篮将回归主场，长沙球迷将再次得到在家门口为主队呐喊的体验。

李胜利告诉记者：“过去三年，球队远离主场作战并不是很愉快的体验，我们也期待着能回到长沙的比赛，打出优异表现回馈球迷。长沙勇胜俱乐部已经基本确定了2023赛季长沙主场的比赛场地，即将在近期正式对外公布。”

据悉，新赛季长沙勇胜男篮阵容也将进行升级调整，俱乐部主教练和部分位置球员都将升级。新赛季NBL的另一大变化是将恢复外援制度，这也意味着球迷能欣赏到技战术水平更高的比赛。根据此前的赛制，外援使用采用的是“四节八人次”，理论上各球队可以拥有两名外援。目前，球队已经基本圈定了中意的外援，他们也将定在六月份正式在球队亮相。

2023NBL赛季预计将于今年6月底正式开赛，NBL联盟将于近日对外发布具体开赛时间。新赛季NBL联赛也将迎来品牌升级，打造“青春、时尚的城市联赛”，长沙勇胜俱乐部也将乘着这一东风，更加贴近湖湘文化与长沙网红城市的发展。

## 瞄准家门口的亚运会 吴鹏、傅园慧、叶诗文组团复出

新华社青岛3月20日电 他们的名字曾经闪闪发光，但近年来已经很少出现在国际比赛中。20日，当久违的“浙江三宝”吴鹏、傅园慧和叶诗文先后出现在青岛国信体育中心游泳跳水馆的时候，看台上传来一片喝彩声。

全国春季游泳锦标赛是青少年运动员通向顶级选手的“起步”赛事，只有成绩达到相应标准的选手才有资格参加更高级别的全国冠军赛，才有机会获得征战国际比赛的资格。今年的春季锦标赛还被赋予一项新任务，成为福冈世锦赛和杭州亚运会的选拔赛第一站。

为了同一个目标——“参加在家门口举行的杭州亚运会”，来自浙江队的各将吴鹏、傅园慧和叶诗文选择把全国春季锦标赛作为新起点。20日上午，他们在各自的预赛中达标，顺利获得参加5月全国冠军赛的资格。

即将满36岁的吴鹏没想到自己经历过奥运会、世锦赛、亚运会和大大小小国内顶级赛事的考验，还会为了参加入门级的比赛而紧张

不已。“我离开赛场太久了，上一次还是2013年全运会。”

“我复出的目标当然是杭州亚运会。退役10年了，但是我从没有离开游泳，一直在从事游泳相关的事情，不管是推广、培训还是解说，我一直在泳池边上看着中国游泳成长。这一次，我要回到泳池里！”

从年少成名到落入低谷、自我怀疑，到专注学业、再复出游泳，刚刚庆祝完27岁生日的叶诗文变得洒脱自信：“我依然热爱游泳、渴望比赛，但是不会被结果束缚。”当谈到为何与吴鹏、傅园慧同时复出时，叶诗文不假思索地说：“对游泳的激情和热爱在支撑着我们。”

傅园慧今年也是27岁，“亚运会就会在自己的家门口举行，对于运动员来说很难遇到，我想尝试一下。而且比赛场馆离我家很近，只有10分钟。”

“今天参加比赛的小朋友很多我都不认识，她们看到我的眼神都是‘哇哦’，看长辈的样子，都可以叫我阿姨了。这感觉很奇怪。”傅园慧笑着说。

## 中国舞坛“双子星”力作《只此青绿》将亮相长沙

# 梅溪湖畔共赴“青绿之约”

长沙晚报3月20日讯(全媒体记者 尹玮)记者从长沙梅溪湖国际文化艺术中心大剧院获悉，舞蹈诗剧《只此青绿》将于5月17日至20日在长沙连演四天，3月21日起开票。

上周末，由中国舞坛“双子星”韩真、周莉亚共同执导的舞剧《咏春》在梅溪湖大剧院上演，引发星城观演盛况。此次来长的《只此青绿》同样

出自韩真、周莉亚之手。早在2022年央视春晚上，该剧选段就获得全国观众好评，是备受舞蹈爱好者关注的明星作品。

《只此青绿》原定于去年12月来长演出，因故取消。此次在长沙观众的不断呼声、热切要求、持续留声中，经过梅溪湖大剧院的努力争取，终于再续“青绿之约”。该剧取材于中国十大传世名画之一的《千

里江山图》，北宋画家王希孟的这一作品现藏于故宫博物院。这一美术与舞蹈的跨界融合，因厚重的文化底蕴而增色不少。观众将跟随故宫研究员

的视角，徜徉在富有传奇色彩的中国传统美学意趣之中，感受“展卷、问篆、唱丝、寻石、习笔、淬墨、入画”等篇章之美。

另外根据文化和旅游部《关于优化涉外营业性演出

管理政策的通知》，3月20日起，各地文化和旅游行政部门获权对涉外营业性演出的受理和审批。长沙梅溪湖保利大剧院管理有限公司、长沙保利音乐厅管理有限公司总经理占苗介绍说，大剧院、音乐厅将持续跟进。未来，更多国内外名家、名团、名作将与长沙观众见面，丰富市民文化生活。

## 三湘名医在线

## 健康

责编/杨云龙 美编/易昊 校对/肖应林

# 健身时做哈克深蹲，女子出现腰椎间盘突出

### 根据个人身体状况量力而行，一旦身体出现不适与疼痛，应立即停止锻炼

长沙晚报全媒体记者 徐媛

近日，“女子负重做哈克深蹲伤了腰，健身房该赔吗”的话题引发关注。喜欢健身的人都知道哈克深蹲，这种深蹲简单易学又能快速瘦腿塑形，受到许多女性追捧，但女大学生小刘负重50公斤做哈克深蹲造成了腰椎间盘突出和多处挫伤。

眼看就要上夏装了，健身房最近热闹了不少，许多人加大了锻炼强度。湖南中医药大学第一附属医院运动损伤科主任、主任医师张波提醒，随着健身的普及，因不当运动导致的伤害也越来越多，市民健身应考虑个人身体状况量力而行，一旦身体出现不适与疼痛，应立即停止运动。

### 锻炼时不要一味追求重量和速度

据媒体报道，女大学生小刘为了美体塑形，报名了健身房的私教课。授课中，私人教练让小刘进行了哈克深蹲，在未对小刘身体状况做评估的情况下，要求小刘将铁片重量增加到40至50公斤。当时，小刘向私人教练反映负重太沉、不舒服，但私人教练还是坚持让小刘完成了动作。当天晚上，小刘感觉腰疼无比，此后一段时间也没有好转。小刘在医院就诊后，被诊断为腰椎间盘突出、背部软组织挫伤、腰部肌肉挫伤、腹内肌肉挫伤，需药物及康复治疗。

为何零基础“小白”认为十分友好的哈克深蹲，能造成如此大的运动伤害?张波介绍，哈克深蹲动作不复杂，容易上手，标准动作是双脚与肩同宽，腰背挺直，双手正握杠铃，置于身后，拳心朝后。动作全程保持腰背挺直，蹲至大腿与地面平行，杠铃落地。起身时拉起杠铃，腰腹背始终收紧。

“哈克深蹲是一个可行的锻炼方法，但由于要求脊柱呈

现一条笔直的立线，导致承受力集中在脊柱上面，如果个人的骨骼强度和肌纤维不够强壮，容易造成伤害。”张波表示，小刘不是体育生，以往没有经历过高强度的锻炼，承受50公斤的重量，负重明显过大，特别是在感觉到不舒服的情况下没有停止锻炼，所以导致了腰椎间盘突出等一系列问题。

“椎间盘是人体椎骨柱上每个椎体之间的纤维组织，就像Q弹的橡胶一样，可以经受挤压，当它压力过大时会产生膨胀，甚至会被挤出来。椎间盘破裂以后突出出来，就是常说的椎间盘突出症。”张波介绍，椎间盘就像圆盘一样，有一定的厚度，它的中心是髓核，周围一圈是比较坚韧的纤维环。一旦中间的髓核受力过大，被挤压之后向四周膨胀，突破纤维环，人体就会产生疼痛。所以锻炼时，不要一味追求重量和速度，要符合人体生物力学，量力而行，如果做类似动作超出人体承受，就会造成椎间盘突出、腰背肌损伤等。

### 上手新动作前对身体进行评估

健身房里还有哪些运动容易造成伤害?张波在门诊中发现，举重锻炼不注意方法容易造成椎间盘突出和肩袖损伤。例如，用哑铃做外展平举主要锻炼的是三角肌。30岁的张先生为了练好三角肌，增加肩部宽度，在健身房进行哑铃平举时重量相当大，由于锻炼频次太多、负荷太重、时间过长，损伤了肩关节里的小肌肉——肩袖。连续多天，他的胳膊疼得抬不起来，不得已到医院就诊。

张波建议，对于不经常锻炼的人群或健身新手，推荐在健身房踩椭圆机、踩单车或游泳馆游泳，这些运动能达到很好的健身效果又不易受伤，而且对关节的负荷和冲击很少。

同时，健身“解锁”新动作或新项目时，都应悠着点。新动作需要新的肌肉神经协同合作，身体适应了才能达到良好的协调性。健身之前，最好由专业人士指导，对身体进行评估，评估完毕之后再设计合理的动作。

此外，经过了运动量大幅减少的冬季之后，身体各器官的功能都处在一个较低的水平，不能盲目追求运动量。春季，大家进行运动的主要目的是恢复人体的机能水平，如果急于激烈运动，就容易造成肌肉、韧带及关节的损伤。

运动时间和强度。有些人一去健身房就摆开架势，挥汗如雨一个小时以上，不仅容易受伤也很难坚持下去。实际上，每天活动半小时至一个小时，一周坚持三四天即可。运动贵在坚持，也需要保持适当的连贯性，每天能坚持锻炼一会儿，比“一口气锻炼几个小时、接着一个星期动也不动”要好。当进行强度比较大的运动，如5公里以上的跑步、打篮球、踢足球等，普通人最好间隔一两天进行一次，让身体有个缓冲期，使关节软骨得以修复、肌肉得到恢复。

### 健身后“冷身”运动也不可少

在健身中，遇到什么情况应立即停止?张波说，运动时会有肌肉酸痛等感觉，小幅度的肌肉疼痛是正常现象，如果出现了与以往不同的疼痛就不正常，比如打篮球或羽毛球时，弹跳起步用力过猛，感觉小腿后方疼痛，可能是肌肉肌腱的轻微损伤，如果再继续运动，就可能造成肌肉撕裂，甚至跟腱断裂。这时，应停止运动，立即休息，随后的2至3周都应停止运动。如果疼痛一个星期后，没有好转的迹象，就需要到医院做相应检查。

不经常运动或者是很长时间没运动的人群，一旦在运动中出现头晕、恶心、胸口有点闷痛的症状，要立即停止运动，马上休息。但休息时不应坐下来，高强度运动之后需要冷处理，慢慢地走10分钟，让身体有个缓冲期。

很多人知道健身前要做热身运动，其实健身后“冷身”运动也很重要。这是因为，激烈运动时，血液循环速度加快，如果突然停下来，心脏不能很快适应身体的变化，血压会猛然下降，容易出现眩晕、恶心、精疲力尽的感觉，严重者还可能现心跳骤停，俗称“猝死”。运动后进行10分钟左右的慢走，能够有效消除疲劳，促进血液的回流，还可以有效降低运动损伤发生的可能性。



锻炼时不要一味追求重量和速度



上手新动作前对身体进行评估



健身后“冷身”运动也不可少

漫画/戴莹芳

## 两厘米伤口让他进了ICU

### 如果受伤后出现反复发烧、伤口愈合不全、皮肤发红肿痛等症状，应及时就医

长沙晚报3月20日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 汤志戈)“超级细菌”这个名词，大多数人只在科普文章中见到。55岁的陈先生因为脚趾上一个2厘米小伤口，感染上“超级细菌”，患上败血症、重症肺炎，导致多脏器功能衰竭险些丧命。病情十分凶险。

医院专家团队全力应对，制定周密治疗计划，针对性抗感染、胸腔穿刺引流、肺部康复治疗、营养支持……经过40余天的精心治疗，患者终于闯过“鬼门关”，于3月20日康复出院。

据介绍，随着抗生素的广泛使用，许多细菌对抗生素产生了耐药性，继而大大降低了抗生素的杀菌作用，其中一种“超级”耐药菌就是耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)。这种“超级细菌”引起的肺炎等多种严重感染由于对多种抗生素耐药，一旦发生，治疗相当困难，后果非常严重。

“在治疗中，我们发现患者患有糖尿病，且长期未有效控制，导致身体免疫力低下，而营养丰富的血液成了细菌培养基，导致小小的伤口感染最终发展为败血症、多脏器功能衰竭。”曹彦提醒，一般的小伤口不会引发败血症，只有极少数的人，如老年人、肝肾功能不佳、糖尿病患者等，因身体免疫力差，当身体皮肤出现外伤感染、疔痍等，细菌会趁虚而入，随时都有死亡的可能。”曹彦表示，这种“超级细菌”感染已经进入血液循环，引起败血症。“这种细菌毒性非常强，病情进展非常快，随时都有死亡的可能。”曹彦表示，这种“超级细菌”感染会导致许多严重的并发症，一旦侵入患者血液循环，死亡率接近60%。

很快接踵而来。患者逐渐出现了顽固性休克、呼吸衰竭、肺炎囊破裂气胸、肾功能衰竭、弥散性血管内凝血等严重并发症，且由于“超级细菌”已经进入血液循环，引起多脏器功能衰竭，病情十分凶险。

医院专家团队全力应对，制定周密治疗计划，针对性抗感染、胸腔穿刺引流、肺部康复治疗、营养支持……经过40余天的精心治疗，患者终于闯过“鬼门关”，于3月20日康复出院。

据介绍，随着抗生素的广泛使用，许多细菌对抗生素产生了耐药性，继而大大降低了抗生素的杀菌作用，其中一种“超级”耐药菌就是耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)。这种“超级细菌”引起的肺炎等多种严重感染由于对多种抗生素耐药，一旦发生，治疗相当困难，后果非常严重。

“在治疗中，我们发现患者患有糖尿病，且长期未有效控制，导致身体免疫力低下，而营养丰富的血液成了细菌培养基，导致小小的伤口感染最终发展为败血症、多脏器功能衰竭。”曹彦提醒，一般的小伤口不会引发败血症，只有极少数的人，如老年人、肝肾功能不佳、糖尿病患者等，因身体免疫力差，当身体皮肤出现外伤感染、疔痍等，细菌会趁虚而入，随时都有死亡的可能。”曹彦表示，这种“超级细菌”感染已经进入血液循环，引起败血症。“这种细菌毒性非常强，病情进展非常快，随时都有死亡的可能。”曹彦表示，这种“超级细菌”感染会导致许多严重的并发症，一旦侵入患者血液循环，死亡率接近60%。