



逆袭夺冠！15岁少女书写赛场传奇

本报记者 汪永森 文/图

在刚刚落幕的“奔跑吧·少年”河南省青少年跆拳道锦标赛上,来自少林小龙武校的姜紫煊成为赛场焦点。这名从零基础训练仅3个月的新手,在强手如林的乙组67公斤级比赛中一路过关斩将,书写了一段令人惊叹的青春故事。

草原姑娘开启武术征途

今年4月,怀揣着对武术的憧憬,姜紫煊告别辽阔的呼伦贝尔草原,南下踏入嵩山脚下的少林小龙武校后,开始在影视艺术部专攻套路,此时她和跆拳道还“素未谋面”。

命运的转折发生在7月!竟训散打部女子跆拳道教练魏国庆选材时,一眼看中了姜紫煊出色的身高条件和潜质。加入魏教练的麾下后,这位草原姑娘才第一次真正接触跆拳道。

然而,夺冠之路从不平坦。初入竟训队,高强度、军事化的训练就给姜紫煊来了个“下马威”。每日雷打不动的长跑、力量训练,让体能薄弱的她屡屡落在队尾;踢腿、格挡等基础动作,也因僵硬生疏而不得要领。

“那时候跑步总追不上大部队,每天训练结束都累到想放弃。”姜紫煊回忆道。艰辛的训练曾让她在深夜忍不住向远方的母亲电话哭诉。母亲的鼓励——“坚持下去,体育也能为你铺就一条星光大道”——成了她最坚实的心理支柱。

擦干眼泪,第二天清晨的训练场上,姜紫煊的身影依旧准时出现。从“素未谋面”到“命中注定”,她相信在跆拳道的赛场上,机遇只会垂青有准备之人,坚持才是进步的唯一答案。

努力拼搏换取赛场金牌

“出手出腿时,要借腰部力量快速上



赛场上的姜紫煊(右)表现出色

抬,顺势挑翻其重心,再精准击打,切忌蛮干。”姜紫煊的飞速成长,离不开教练的悉心栽培。从纠正每一个踢腿的角度、每一次格挡的力度,到拆解实战中对手的侧踹、横踢技法,魏教练手把手示范,倾囊相授。

持续的高强度训练让姜紫煊一度体力透支、情绪崩溃。此时,魏教练没有急于催促,而是安排其休息调整,并拍着她

的肩膀坚定地鼓励:“紫煊,我坚信你能拿冠军!赛场上,心态和状态比技术更重要,别怕任何对手,你就是最棒的!”

在备战省赛的冲刺阶段,姜紫煊将“努力”二字刻进了每一天。每日上下午连续4小时的集训之外,她主动加练长跑以强化体能,对着镜子反复打磨动作细节,直到汗水浸透训练服,直到每一个招式都形成坚实的肌肉记忆。

在“奔跑吧·少年”河南省青少年跆拳道锦标赛上,她开局就因紧张乱了节奏,中场休息时接受教练建议平复情绪,放下包袱,凭借扎实的技法和稳定的心态步步紧逼,最终逆转战局夺冠。

深耕延续对武术的热爱

“听到裁判喊出我名字的那一刻,特别激动,感觉像做梦一样!”夺冠的喜悦席卷而来。同学们的刷屏祝贺、魏教练“你真争气”的由衷赞许、母亲在电话那头哽咽的“我的女儿真棒”,都让她深切感受到,所有付出与坚持终将浇灌出最甜美的果实。

这不仅是一次比赛的胜利,更是一次人生的重塑。如今,姜紫煊的目光已投向更远的未来。她找到了清晰的人生方向:“我要继续努力训练,冲击一级运动员证,考上理想的体育大学,将来深耕体育行业,把这份对武术的热爱一直延续下去。”

从初来时的体能“掉队生”,到闪耀赛场的省级冠军,15岁的姜紫煊用3个月的时间,在少林小龙武校的训练场上,生动诠释了“热爱可抵岁月漫长,坚持能破万难险阻”的青春誓言。

从遥远的内蒙古呼伦贝尔大草原,到“天地之中”的功夫之城,姜紫煊跨越2000多公里的旅程,在嵩山脚下的训练场上寻觅人生坐标,在跆拳道的赛场上写下一段传奇的逆袭故事。



市民热线

自行车可以带上地铁?

官方:仅允许带折叠车,将加强管理

本报讯(记者 张玉东)近日,市民马先生通过郑州日报“市民热线”反映,他多次在郑州地铁10号线遇到几名携带越野自行车的小男孩,孩子们在车厢内占座、在站内滑行的行为,既不文明也存在安全隐患,同时也引发了他对“郑州地铁是否允许携带自行车”的疑问。

据马先生描述,这3名小男孩每人配备一辆越野自行车和专业骑行头盔,常在晚间7点多出现在地铁10号线。“他们有时一人占一排座位,将自行车放在身前,导致其他乘客无法就座。”马先生说,“更让人揪心的是,在医学院站从10号线换乘7号线期间,他们还会骑车滑行,存在很大的安全隐患。”

那么,在郑州乘坐地铁究竟能否携带自行车呢?11月24日,记者就此咨询了郑州交通发展投资集团有限公司。工作人员给出了明确答复:根据《郑州市轨道交通条例》规定,禁止携带不能折叠的自行车乘坐地铁。允许携带的折叠自行车,需满足长、宽、高之和不超过160厘米,重量不超过20公斤的要求,并且在通过安检时,自行车必须处于折叠状态。

对于马先生反映的有人携带非折叠自行车乘坐地铁的情况,该工作人员表示,将对问题记录并反馈给相关部门,后续将加强对相关线路的巡逻与管理,确保地铁运营秩序和乘客安全。

下穿隧道已完工

京广路这段路面距放通又近一步

本报讯(记者 汪永森)“京广路南水北调桥两边何时能够通车?围挡了好多年,啥时候才能拆除?”近日,王女士向郑州日报“市民热线”反映,京广快速路通车多年,南水北调跨渠桥南北两侧的京广快速路一层路面却只能供“小电电”通行,期盼路面早日放通给周边居民的出行提供更多便利。

11月24日上午,记者来到京广路与南屏路口,此时向南的机动车道已被多排车辆停放,由北向南行进约200米道路东西两侧仍被水泥墩阻断,机动车辆到此纷纷掉头逆行重返路口,行人和非机动车辆则通过水泥墩缝隙继续南行。

车辆在水泥墩前掉头绕行至漓江路口可上桥向南行进,而在郑平路与京广路交叉口北侧的下桥匝道周边,一层路面留下多条供非机动车行进的通道,桥下

机动车道区域仍为处于封闭状态的施工区域,由南向北行驶的车辆也不能通过一层继续前进。

2016年4月,京广快速路二期南延工程高架桥主线桥通车。2016年9月,京广快速路二期南延工程地面道路主线建成通车。高架桥通车8年多,跨南水北调桥两侧地面层道路迟迟不能开通,成为阻断郑州南三环和南四环之间地面交通通行的“拦路虎”。

2024年10月15日,郑州日报以《京广路这段啥时候通车?回复:再等一年!》为题,对南水北调跨渠桥南北两侧的京广快速路一层路面通行问题进行报道,对施工进度情况进行现场打探。

当时,郑州市渠南路快速通道工程施工十三标施工方郑州市市政工程总公司相关工作人员介绍,2019年进场后因拆迁影响了

工程进度,后在市政府和城建部门的协调下对桥下路面进行临时导改,开通了双向车道供非机动车和行人通行,“桥下虽然具备临时通车的条件,但项目仍有剩余工程等待完成”,各类工程车辆和机械穿行存在较大隐患,所以一层放通仍需等待。

24日上午,记者现场联系施工方相关负责人,该负责人表示,去年10月完成了“三一重工”的拆迁工作,今年5月底又将影响施工的高压线拆完,可以说已经将影响工程进展的外部拆迁问题全部消除。

“目前在做主体工程,下穿隧道已经完工,现在正在进行污水水和道路施工。”他表示,工程一直在积极向前推进,今年也取得了一定的进展。对于市民关注的一层路面何时能够全部放通,仍然需要进一步确定。

长期照护师职业技能等级认定月底开考

本报讯(记者 王红)11月24日,记者从省医疗保障局获悉,根据国家和河南省有关职业技能等级认定工作安排,河南医药健康技师学院计划于本月底组织开展长期照护师职业技能等级认定。

长期照护师,是医保部门为推进长期护理保险制度建设新设置的一个职业工种。根据国家职业标准,长期照护师需要综合运用基本生活照料及基础护理技能,在家庭、社区、养老机构等多元服务场景中,为长期护理保险待遇人员等提供涵盖基本生活照料、基础医疗护理、心理照护等复合型服务。

按照国家及我省相关安排,河南医药健康技师学院将于本月底组织开展长期照护师职业技能等级认定。认定工种及级别为健康照护师(长期照护师)五级/初级工。政策规定,具备以下条件之一者,即可申报五级/初级工:其一,年满16周岁,拟从事本职业或相关职业工作;其二,年满16周岁,从事本职业或相关职业工作。考试分为理论知识考试和操作技能考核,均实行百分制,成绩皆达60分(含)以上为合格。

花甲老人突发呼吸衰竭 元凶竟是两粒花生米

本报讯(记者 王红)谁能想到,小小花生米,却有可能引发一场生命危机。11月24日,记者从郑州市第一人民医院获悉,花甲老人因病急入EICU抢救,经诊断,最终发现病因是两粒被误吸入支气管的花生米。

不久前,65岁的王先生因突发严重的呼吸困难与胸部不适,被紧急送至郑州市第一人民医院,初步诊断为“胸闷查因:非ST段抬高型心肌梗死;急性呼吸衰竭”,收治入EICU急诊重症监护室。

入院时,患者神志清醒,面对医生询问,他表示近期偶有咳嗽,但不严重。病人收治入EICU后,医生首先围绕心脏问题和肺部感染问题展开了保守治疗,包括双抗血小板、强化心功能等。然而,经过一天积极的抢救,患者氧合情况及呼吸困难症状并未得到预期改善。

这一不寻常的信号,让经验丰富的EICU团队警觉起来:“患者无呛咳呕吐史,是否能完全排除吸入性肺炎或气道异物?”

为了找到病症源头,医疗团队决定为已行气管插管的王大爷进行床旁纤维支气管镜检查,直接探查气道情况。

当纤支镜进入气道,真相揭晓:在患者支气管深处,一个形似花生米的异物正牢牢嵌顿其中!病人此前的“无症状”,很可能是因为老年人咽喉感觉迟钝,发生了“无声误吸”。这个隐匿的异物,正是导致病人呼吸窘迫且常规治疗难以纠正的直接元凶。

真相大白,挑战接踵而至。患者因心梗必须持续使用“双抗”药物,这使得任何气道内的操作都面临极高的出血风险,无异于在血管密布的“雷区”里作业。

EICU立即启动多学科协作(MDT)机制,呼吸科内镜团队携带精密设备火速前往EICU床旁进行支援。在纤支镜的清晰视野下,两个团队的专家凝神聚力,运用异物钳与冷冻技术,以毫米级的精度进行着漫长而精细的操作。

整个手术持续近3小时,团队最终成功将两粒完整异物顺利取出,打赢了这场高难度的气道“保卫战”。

术后,患者氧合指标迅速改善,病情日趋平稳,目前已成功脱离呼吸机,正在顺利康复中。

少女“消失”的头发居然在胃里

提醒:家长需关注孩子身心健康

本报讯(记者 王红)12岁的少女因长期严重“脱发”入院就诊,最终儿科医生却通过手术在孩子的胃里取出重达1.1公斤的“毛石”。对此,医生提醒:成长过程中,家长需及时关注孩子的身心健康,多陪伴、多交流。这是11月24日记者从河南省人民医院获得的信息。

不久前,12岁的姑娘小徐因脱发被父母送往医院就诊。女孩不仅面色苍白,身形消瘦,而且头发稀疏,多处头皮已经裸露了出来。起初,家人以为孩子只是普通脱发或是单纯的营养不良。然而,皮肤科医生经过详细问诊后,敏锐察觉到孩子头发异常脱落并非皮肤疾病造成。

随即,孩子被转入儿科进一步检查。经血液、影像检查,病因谜团逐渐解开:孩子的胃部藏着一个巨大的包块!胃镜显示,这个巨大的包块就是孩子“消失”的头发!密密麻麻、缠绕成团!而这也是导致孩子“脱发”和严重贫血的元凶。

经专家团队会诊明确:孩子患上的是“胃毛石症”。这是一种罕见的消化道异物,主要由吞食的毛发所组成。如果摄入的毛发从胃延伸到小肠甚至更远,则被称为长发公综合征,更为罕见。

“孩子长期吞食的毛发与食物残渣混合在一起,已经变成了坚硬的毛石,占满了整个胃,就连十二指肠里都是。”小儿外科主任医师鲍俊涛表示,由于毛石体积巨大,且已导致患儿出现进食困难,需要尽快手术。第二天,手术成功实施,孩子胃里巨大的毛石被完整取出,这块毛石与患者的胃、十二指肠形态一模一样,重达1.1公斤!

主刀医生鲍俊涛坦言,从毛石的重量、坚硬程度判断,这并非一朝一夕造成的。青少年时期的孩子,很容易出现心理疾病,像吞食毛发的异常行为可能与心理问题密切相关。专家建议,在孩子成长的关键时期,家长应该多给予孩子陪伴和关心。多一些关注、交流和沟通,让孩子远离伤害,健康成长。



2022全国公益广告大赛获奖作品