

从湘菜大厨到跑步「大神」

华丽跨界

长沙晚报全媒体记者 赵紫名 通讯员 余卫武

在湖南马拉松圈内，长沙望城茶亭人谭奇可是一个响当当的人物。

近年来，谭奇在全国各种马拉松比赛上屡创佳绩，频频登上领奖台，但谁也猜不到，原本他的本职工作是一名厨师，能烧得一手好菜，从厨房到跑道，谭奇的跨界故事充满了坚持与热爱。



扫码看辣视频 从湘菜大厨到跑步「大神」



谭奇烧得一手好菜。受访者供图



谭奇在2024湘江马拉松男子组比赛中。长沙晚报全媒体记者 易亿 摄

一位想要“减肥”的厨师

1986年出生的谭奇从小在望城九峰山长大，每天要走七八公里山路去上学，这段经历无形中锻炼了他的耐力和心肺功能。初中时，因为50米短跑成绩优异，谭奇被体育老师看中，加入了体训队。凭借长跑特长，谭奇后来进入望城一中，并在县运会上获得了5000米冠军。

不过，谭奇此后并没有走上职业运动员的道路，而是选择做了一名厨师。从2007年到2017年，整整十年，谭奇基本上都是在厨房里忙碌，烹饪出一道道美味佳肴。然而，长时间的站立和高度

度的工作让他的体重不断上升，从60公斤涨到了70多公斤。

感觉身体发福、体能下降，谭奇决定重启跑步来锻炼身体。起初，跑步只是一个小目标，随着时间的推移，跑步逐渐成了谭奇生活中不可或缺的一部分。在工作岗位上，谭奇每天从早上9时干到晚上9时，“超长待机”让他疲惫不堪。然而，他依然坚持每天跑步，因为跑步能给他带来最直接的愉悦。

“我热爱跑步，跑步让我感受到了身体的变化，也让我重新找回了对生活的热情。”谭奇说。

意外成为跑步「尖子生」

2017年11月，练习跑步半年后，谭奇在网上报名南昌国际马拉松赛，第一次报的是迷你跑。“当时感觉跑得挺开心的，5公里用时18分30多秒。”这次比赛“初体验”，让谭奇爱上了跑马拉松。

随后，谭奇又前往海口，参加个人首个半程马拉松。那一次，他以1小时24分的成绩完赛，意外获得了第十名。回忆起那次比赛，谭奇笑着说：“没想到还拿到了奖金，400块钱呢！”

调休四天，基本上四天里，我都在参赛。平时没事就上网看看别人是怎么跑的。”

一直坚持训练和比赛，谭奇的表现也越来越好。2019年，他可以在全国各大比赛中挺进前20名；到2020年，他能进到赛事前8名；到2023年到2024年，谭奇多次登上领奖台，包括在家乡茶亭举行的长沙市乡村欢乐跑，他连续两年夺冠，去年的湘江马拉松，谭奇也拿到了男子组第一名的成绩。

跨界并非易事，尤其是在厨师和马拉松这两个看似毫不相关的领域之间。但如今，谭奇不仅减肥成功，还成了各大马拉松赛事的“尖子生”。

谭奇回忆，在那之后，他每个月都会抽时间比“我每月灵活

迈开双腿奔向更高目标

谭奇的马拉松生涯并非一帆风顺，包括伤病、训练方式等，都曾阻碍他进一步向前，但谭奇始终没有停下脚步。

2021年8月，谭奇受过一次伤，当时医生建议他一年内不要再跑步，家里人劝他放弃跑步，“他们觉得我已经30多岁了，应该把精力放在本职工作上。”不过，谭奇并没有放弃，在调理之后，经过几个月的艰苦训练，谭奇又让自己恢复到之前的奔跑状态。

2023年，谭奇辞去了厨师的工作，并开始到高原地区做专业的跑步训练。得益于专业训练，谭奇的成绩不断取得突破。2024年，谭奇在岳阳马拉松上实现了自己的目标——以2小时19分48秒的成绩完赛，获得了全马第三名，也达到了国家健将标准。“岳阳马拉松对我来说意义重大，我终于实现了自己的目标。”

对于未来，谭奇有着更高的目标。2025年，国家健将的标准提升到了2小时19分20秒，而谭奇的目标是跑进2小时18分甚至17分。“只要我好好备战，我相信这个目标是可以实现的。”谭奇信心满满。



本土原创话剧《郁禾》3月3日首演



长沙晚报全媒体记者余郁劭摄

长沙晚报2月24日讯(全媒体记者 宁莎鸥)24日晚，长沙本土原创驻场话剧《郁禾》在长沙北辰大悦城笑仿剧场进行了第一次联排，工作人员、媒体代表等观摩了演出效果。男女主角带来了一场发人深省的母子冲突，感人至深。据悉，本剧将于3月3日在笑仿剧场首演，有兴趣的观众可关注相关信息。

“读书绝对不准谈恋爱，毕业就要马上结婚。”你是不是也有“同款”父母？你如何解决亲子间的矛盾？话剧《郁禾》聚焦原生家庭，讲述了一对有深刻家庭矛盾的母子，在孩子毕业回家时引发了一系列风波。他们的关系如何从剑拔弩张到冰释前嫌，原生家庭矛盾到底如何解决……这部戏给出了充分的答案。

据出品方澧九文化负责人、该剧制作人兼编剧陈少峰介绍，《郁禾》是一部现实主义题材催泪大戏，主角虽然只有妈妈和儿子两个人，但故事跌宕起伏，剧情能引发观众强烈共鸣。“我们第一次联排时，在场所有工作人员几次泪崩，就连在化妆间偷瞄的化妆老师都哭得稀里哗啦”，陈少峰如是说。“来看这部剧，我们为观众提前准备好了纸巾。”

据悉，笑仿剧场地属开福区，以创演本土原创话剧为主营业务。近年来，开福区大力引进扶持本土小剧场业态发展，开心麻花、笑嘛剧场等纷纷落户并扎根开福区。到大悦城商圈看剧，已成为长沙文化生活消费的重要组成部分。



扫码看辣视频 本土原创话剧《郁禾》3月3日首演

梅溪湖大剧院 上半年将推出40余场演出

长沙晚报2月24日讯(全媒体记者 肖舞)梅溪湖大剧院今年上半年会上演哪些大戏？记者获悉，截至6月份，梅溪湖大剧院将推出40场以上中外剧目精彩演出，涵盖音乐剧、舞剧、话剧、音乐会等多种艺术形式，既有国际经典剧目又有系列原创作品。

2月21日至22日，著名导演陆川执导的舞剧《天工开物》在长沙连演两场，场场爆满。这也是梅溪湖大剧院2025年的开年大戏。

舞剧《天工开物》的余温还未散去，民族舞剧又备受瞩目，传统文化以全新的姿态焕发光彩，受到越来越多观众的青睐。接下来，梅溪湖大剧院的舞台将迎来一系列精彩纷呈的舞剧作品，如山旂领衔演绎

的经典舞剧《雷雨》，展现潮汕文化的舞剧《英歌》，讲述重庆千年石刻艺术的舞剧《天下大足》，以敦煌壁画为题材、歌颂中外友谊的舞剧《丝路花雨》等。

2025年是中意建交55周年、中古建交65周年，梅溪湖大剧院精心策划了两场重磅演出。其中，意大利音乐剧《神曲》改编自但丁的不朽巨著，以独特的艺术形式，带领观众领略意大利的文化魅力；古巴国家芭蕾舞团的经典芭蕾舞剧《天鹅湖》也将在大剧院华丽上演。

《剧场的春天》开启艺术新玩法，《剧场的春天》盲盒系列将重磅上线。作为剧院春季品牌活动，这一系列已连续举办超三年，以其独特的创意和超高的性价比，成为众多艺术爱好者每年期待的“开春惊喜”。

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

健康

腹部突然剧痛？当心这种“孔”慌

专家提醒：养成健康生活方式，积极防治相关疾病，降低消化道穿孔的发生风险

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 夏远东 陈游 纪娜

你是否有过腹部突然剧痛，疼得直不起腰的经历？这可能是消化道穿孔在作祟。消化道穿孔是一种常见的急腹症，但其凶险程度不容小觑，尤其是对于老年人群体，更是潜藏着巨大的威胁。

近日，77岁的孟爹爹因消化道穿孔延误了治疗在“鬼门关”走了一遭，命悬一线之际，长沙市第四医院多学科协作，成功为他解除了“孔”慌。消化道穿孔为什么这么凶险？什么情况下应特别警惕消化道穿孔？如何预防？长沙市第四医院胃肠减重外科(普通外科二病区)主任、主任医师刘杰锋进行了详细解答。

77岁老人消化道穿孔延误了治疗，命悬一线

近日，77岁的孟爹爹突然出现腹痛，但他以为只是小毛病，忍了几天才去当地医院就诊。然而，他的腹痛症状没有减轻，反而愈演愈烈。几天后，孟爹爹的儿女察觉异常，火速将他送到长沙市第四医院。

入院时，孟爹爹的病情已经发展到了极其严重的地步：十二指肠球部巨大穿孔、腹腔严重感染、脓毒症休克、肺部感染……每一个症状都足以致命，且患者基础疾病多、感染重、心功能差、高龄，手术风险高，麻醉风险大，术后感染的风险也极大。但手术是救治患者的唯一选择，胃肠减重外科(普通外科二病区)主任、主任医师刘杰锋决定迎难而上，马上进行急诊手术。

为了抢救患者的生命，胃肠减重外科及麻醉手术科、ICU快速反应，进行术前会诊，制定手术及术后治疗方案。

在多学科团队的护航下，胃肠减重外科为孟爹爹实施了腹腔镜下十二指肠溃疡穿孔修补+肠粘连松解+十二指肠造口术。术中明确患者十二指肠球部穿孔，因患者穿孔时间较长，且腹腔内充满大量胃内容物，有大量脓液，腹腔污染严重。手术团队在术中反复冲洗、清创腹腔，修补穿孔部位，手术

过程极为复杂。经过2个小时的奋战，手术终于顺利完成。

然而，手术只是成功的第一步，术后纠正休克、控制感染成了压在医护团队肩上的“大山”。进入病房后，胃肠减重外科团队立即对患者进行抗感染、抗休克等治疗，但患者术后反复出现高热，感染指标持续升高，且孟爹爹心功能差，又有肺部感染。胃肠减重外科团队再次组织多学科专家联合会诊，决定采用特殊抗生素治疗。

术后第二天，医护团队更换特殊抗生素后，孟爹爹体温降至正常，感染得到有效控制。在医护人员的精心照料下，孟爹爹逐渐能经口进食，正常交流。在住院多日后，终于康复出院。

刘杰锋介绍，消化道穿孔之所以对老年人构成如此大的威胁，一方面是因为老年人身体机能下降，对疼痛的耐受能力增强，往往容易忽视初期的腹痛症状；另一方面，老年人多伴有高血压、糖尿病等基础疾病，一旦发生消化道穿孔，病情进展迅速，极易引发脓毒症等严重并发症，危及生命。孟爹爹的延误治疗并非个例，在现实生活中，许多老年人因为对消化道穿孔缺乏足够的认识，错过了最佳治疗时机，导致病情恶化，甚至失去生命。

什么情况下 应特别警惕消化道穿孔？

“正常情况下，消化道就像一条顺畅的管道，食物从口腔进入，依次经过食管、胃、小肠、大肠，最后排出体外。但当消化道某一处出现破洞，也就是穿孔时，问题就来了。”刘杰锋解释，消化道穿孔是指消化道因各种因素发生损伤，并在管壁上形成小洞，多由消化性溃疡导致，大家最熟悉的就胃穿孔和十二指肠穿孔。在临床上，对患者危害最大的是急性消化道穿孔，起病急，溃疡直达深部，穿透消化道前壁直至腹腔。消化道内食物残渣及消化液可透过小孔进入腹腔导致急腹症。患者病情危急，需紧急就医。

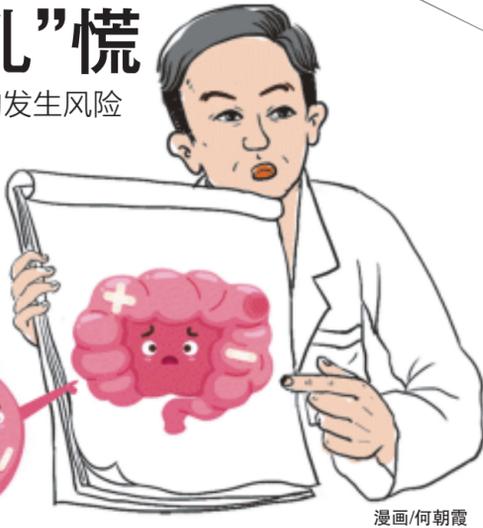
患者出现消化道穿孔时会有各种不同的表现，若出现下面这五大典型表现，需高度警惕：

严重的腹痛。出现消化道穿孔之后，第一个严重表现是患者突然出现腹痛，这是消化道穿孔

的关键症状之一，同时也是消化道穿孔后常见的症状。因此，如果消化性溃疡患者突然感觉到剧烈的腹部疼痛，一定要引起高度的重视。

恶心、呕吐。恶心、呕吐是消化道穿孔非常重要的症状之一。由于消化道穿孔的患者胃部可能会受到严重的刺激，使得胃部产生剧烈的收缩，这个时候患者会不自觉地出现反射性恶心和呕吐。一般情况下，患者呕吐出来的食物残渣中，可能会有血液一样的液体，也会根据患者的具体情况出现不同的呕吐物。

便血。消化道穿孔患者在排便时还可能会出现便血的情况，但是不同的患者表现的程度不一样，比



漫画/何朝霞

预防消化道穿孔，关键在于呵护消化道健康

腹饮酒。

对于有胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病的患者，要积极治疗，按疗程服药，定期复查，根治幽门螺杆菌感染，防止病情恶化导致穿孔。

对于一些有腰腿疼的患者，应避免长时间服用非甾体类消炎镇

痛药或活血化淤类中药。

消化道穿孔虽然凶险，但只要我们提高警惕，养成健康的生活方式，积极防治相关疾病，就能在很大程度上降低它的发生风险，让身体的消化系统保持“畅通无阻”。

男孩运动不慎“折”了手臂 儿童要小心这些意外伤害

长沙晚报2月24日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 黄大立)近日，长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)创伤中心多学科密切合作通力协作，及时为一名11岁的右肱骨近端骨折患儿进行手术，在精准复位的同时，成功地避免了神经的不可逆损伤，保护了患儿的右肩关节活动功能。

2月15日晚10时许，一名11岁的男孩因运动意外导致右肩肿胀、活动受限、疼痛不止，被送至长沙市第三医院急诊医学科。剧烈的疼痛让孩子烦躁不安，他的哭喊声穿透了深夜寂静的医院走廊。

检查显示，男孩右肱骨近端骨折，骨折移位明显。因为受伤部位邻近重要神经血管，不及时处理可能引发右肩关节活动障碍，以及神经的不可逆损伤，还可能产生畸形和慢性疼痛，严重影响今后的肢体功能。

时间就是生命！医院立即启动创伤中心救治绿色通道，第一时间进行手术准备。

由于儿童的骨骼与成人存在着巨大的差异，骨骼发育的每个阶段都有不同特点，发生损伤时有很多儿童特有的骨折类型。该院骨科二十一病室(创伤外科)主任刘峰带领团队，凭借丰富的儿童骨科经验，在有限切口内精准复位骨折端。

刘峰提醒，面对腹痛等腹部不适症状，切勿掉以轻心，及时就医是关键。

2个小时后手术结束，术中影像学显示骨折解剖复位，手术取得圆满成功。术后，孩子恢复良好，目前右肩关节已可活动，家长悬着的心终于落了下来。

刘峰表示，儿童青少年是意外伤害的高发人群，好动的天性、尚未发育完全的骨骼和较欠缺的安全意识，让他们在骑车、打球、滑轮、奔跑、单杠等活动中容易发生意外，从而导致四肢骨折或关节错位。

当孩子意外受伤时，首先要观察外观，是否出现肢体弯曲、缩短或不对称等明显畸形，或者有肿胀、瘀斑及皮肤发红症状；然后轻轻触摸受伤部位，观察孩子是否有明显的压痛反应；注意孩子是否有异常哭闹或拒绝活动受伤部位的情况。

如果孩子的受伤部位无法进行正常活动，或活动时疼痛加剧，以及四肢出现反常的活动，都提示可能发生了骨折。这时应立即停止活动，避免进一步损伤，可以用夹板、纸板、树枝或绷带固定受伤部位，减少移动；在受伤部位进行冰敷，以缓解肿胀和疼痛，但避免冰块直接接触皮肤；注意不要随意搬动孩子，尤其是怀疑脊柱骨折时，以免造成更严重的损伤；尽快带孩子去医院进行X光、CT或MRI等影像学检查，以明确是否骨折及骨折的类型，积极治疗。

迁坟公告

经湖南湘江新区管理委员会自然资源和规划局用地前期审查意见，征收岳麓区天顶街道青山新村社区范围内集体土地面积约202.0815亩，作为青西城中村项目涉及青西组团C08-B28地块项目、长沙先导区大学城东片水系与道路建设(水系改造部分)等四个项目、青西安置用地项目、长沙市无公害蔬菜食品冷链超市及精加工配送项目、长沙市青山园林市场补办手续项目、花木路(杜鹃路-青山路)项目、青谷路(电力大厦-雷锋大道)项目、青城路(杜鹃路-青山路)及绿廊用地项目建设用地，岳麓区人民政府于2024年10月8日发布了《征收土地方案公告》或《征收土地预公告》。由于该项目工程进展在即，红线范围内有少量坟墓急需迁移，具体位置以勘测定界图为准(可到指挥部查阅项目征地红线图)，请位于上述范围内的坟主，从本公告发布之日起30日内，与天顶街道拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续，逾期未迁，将视为无主坟，由建设单位负责处理。

特此公告。
联系人：天顶街道肖先生 13975897578
联系地址：天顶街道青山片区拆迁指挥部
长沙市岳麓区天顶街道办事处
2025年2月24日