

不止于“贴标语”！湖南高校控烟动起来

多校启动“无烟校园建设”行动，全域禁烟、宿舍排查、学生辩论齐上阵



扫码看视频

“吸烟区不是休息区。”近日，西安外国语大学一则关于“吸烟区能否配备板凳”的校方回复意外走红，400余字的“硬核”回应引发网友点赞。5月21日，记者了解到，在湖南，多所高校的控烟行动也正在悄然升级。

■文/视频 三湘都市报全媒体
见习记者 宋科铖



湖南现代物流职业技术学院国际物流学院
禁烟班会。
受访者 供图

从“劝烟”到“管烟”，高校控烟越来越“硬”

“这几年感觉学校对吸烟行为的管控明显更严格了。”湖南农业大学学生小恬告诉记者。小恬很支持学校采取更严格的控烟方式，“不仅是为了健康，也是为了整个校园环境”。

无独有偶。今年3月，湖南安全技术职业学院启动“无烟校园建设”行动，明确提出校园“全域禁烟”，违规将“从严从重处理”。学院组织全体团学干部签署《无烟校园建设承诺书》，还设置集体控烟宣誓环节。

记者了解到，在不少高校，“远离香烟及电子烟”“主动劝阻校园吸烟行为”等内容，被反复强调，控烟已经从“倡导性提醒”，逐渐转向更明确的规则管理。

开展宿舍“清朗行动”，吸烟纳入安全治理

相比公共区域，宿舍成为高校控烟最敏感的场景之一。在长沙理工大学云塘校区西门门口，就张贴着“无烟区域，禁止吸烟”的标识。辅导员李敏告诉记者，“我们学校在建无烟校园，在宿舍发现学生有抽烟行为会直接予以处分。”在一些学校通报的问题中，“宿舍内吸烟”被列为重点整改内容之一，与违规使用电器、卫生死角、违规养宠等问题并列。

南华大学同样在开展学生宿舍“清朗行动”。

学校检查组会不定时深入两大校区宿舍，逐栋逐间排查。

为什么如今高校越来越重视宿舍吸烟？李敏表示：“宿舍是二手烟投诉高发区域，吸烟与消防安全风险深度关联。‘控烟’正从单纯健康议题转向校园安全、文明建设与公共空间管理的一部分。”

公开讨论，让学生主动参与禁烟

比“禁止”更难，是让学生真正认同。3月底，湖南现代物流职业技术学院国际物流学院商务英语2401班召开主题班会，围绕“个人自由与公共责任是否冲突？”“如何维护宿舍里的‘呼吸权’？”“看到同学抽烟，到底该不该劝？”等问题展开辩论。有人认为成年人有选择吸烟的自由；也有人认为公共空间里的“自由”不该影响他人。

讨论最后，不少学生逐渐达成共识：“真正的自由，其实是自律。”全班学生起立宣读《创建无烟校园承诺书》，并设置“班级控烟监督岗”“寝室互查”等机制，把控烟真正融入班级日常管理。

相比简单“堵”，这种让学生参与讨论、共同制定规则的方式，正成为更多高校的新尝试。越来越多高校也开始意识到：校园治理不只是制定规则，而是如何让年轻人理解规则、参与规则。



长沙理工大学校园门口
标识“无烟校园”提示牌。
受访者 供图

“高虐”健身跑赛事走红 医生教你正确打开方式



扫码看视频

一种名为HYROX的健身跑运动赛事走红。近日，2026HYROX健身跑上海站吸引上万名运动爱好者参与，不少网友在社交平台晒图直呼“燃爆了”。

作为高挑战性的混合赛事，HYROX也被称为“高虐”的综合体能赛事，要求同时发展有氧与肌耐力、力量以及技术熟练度。与此同时，这项运动也藏着不少运动损伤风险，甚至被戏称“做完全程刷爆医保卡”。5月21日，中南大学湘雅医院运动医学科主任高曙光支招HYROX的正确打开方式。

HYROX有多“高虐”

HYROX比赛结构为8组1000米跑步+8个固定站点（雪橇推/拉、滑雪机、划船机、农夫行走、沙袋弓步、砸墙球、波比跳远）。赛事规则全球统一，采用跑步与力量训练交替进行的模式，相当于耐力与力量双极限考验：选手心肺功能刚在长跑中达到峰值，随即就要完成大重量力量训练。这就要求运动员得“有氧能撑住”，还得“无氧能顶住”。

这种高强度、高负荷的运动模式，也存在一定的运动损伤风险。高曙光分析，损伤主要分为两大类：一是长期重复发力引发的劳损性损伤，常见肌腱炎、应力性骨折、筋膜劳损、关节软骨磨损等；二是运动过程中突发的急性损伤，包括肌肉拉伤撕裂、韧带扭伤、腰椎间盘突出、腰部扭伤等。以波比跳为例，动作不标准极易造成肩胸、膝盖、大腿肌群受损。

科学备赛预防运动损伤

高曙光建议大众科学备赛，循序渐进、重视运动恢复。

赛前充分做好热身拉伸，充分激活肌肉、提升身体温度与肌肉弹性。日常训练兼顾有氧耐力、无氧爆发力、局部肌肉耐力与全身综合力量，多开展赛事模拟串联训练，适应身体疲劳状态下的连贯动作，提升肌肉协同发力能力。

赛事途中每15至20分钟补充150至200毫升饮用水；一旦出现动作变形，立刻放慢节奏或暂停休息。日常留意自身尿液状态，若尿液呈现酱油色，需立即停止运动就医，防范横纹肌溶解。

医生提醒，这些人群严禁参赛：患有冠心病、心衰、未控制高血压等心血管疾病人群；处于急性感染、身体发热状态人群，谨防诱发病毒性心肌炎；存在急性肌肉骨骼损伤，或手术未满6周人群；怀孕20周以上中晚期孕妇及高危妊娠女性；患有严重肝肾功能不全人群；有既往横纹肌溶解发病史人群。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜祺
通讯员 乔木 蒋锦霞

今年全省更新改造4651台住宅老旧电梯

三湘都市报5月21日讯 “一梯连着万家安”。记者从省市场监督管理局今天召开的新闻通气会上获悉，目前全省在用电梯已达38.21万台，全省市场监管系统坚持严管严控、源头治理、社会共治，全力守护居民“出门第一步、回家最后一程”，今年将推进4651台住宅老旧电梯更新改造。

开展重点领域整治。2025年，全省各级市场监管部门牵头开展全省“保交楼”项目电梯专项治理，覆盖339个项目、6829台电梯；严格电梯资质证后监管，健全退出机制，对135家问题单位开展重点检查，依法注销资质7家、降级15家；协同推进老旧电梯更新改造，

2025年配合住建部门完成3007台住宅老旧电梯更新改造，投入国补资金4.5亿元。

压实企业主体责任。督促使用单位全面落实“安全总监+安全员”机制，严格执行“日管控、周排查、月调度”工作机制，从源头防范化解电梯安全风险。

构建多元共治格局。依托“安全生产月”“电梯安全宣传周”等载体，深入社区、企业开展电梯安全科普宣传，引导群众主动参与安全监督，构建“政府监管、企业负责、社会参与”的电梯安全共治格局。

■湖南日报全媒体记者 李成辉