

从亚运看奥运 传统项目夯基础 新兴项目有潜力

杭州第19届亚运会圆满落幕,作为明年巴黎奥运会前的“中考”,中国体育代表团达到了锻炼队伍、检验训练水平、发掘新人、积累大赛经验的目的,交出了令人满意的答卷。

在中国体育代表团获得的201枚金牌中,奥运项目共获得144枚金牌,占比达到72%,水球、曲棍球、网球、拳击等项目的19个小项,均在杭州亚运会获得巴黎奥运会参赛资格,游泳13个小项、田径1个小项在杭州亚运会上达到巴黎奥运会参赛标准。



中国女排队员庆祝胜利

传统优势项目展现统治力

透过杭州亚运会这扇窗,我们可以看到,中国体育代表团在传统优势项目上展现了一定的统治力,在跳水、乒乓球、羽毛球、射击等奥运主要夺金点上延续了过往大赛稳定强势的发挥。

中国跳水队包揽了本届亚运会的全部10个项目的金牌,延续了自参加亚运会以来不曾让金牌旁落的优异表现,其中6个单人项目,中国选手包揽冠亚军。全红婵和陈芋汐在女子10米跳台决赛上的“神仙打架”更是世界级水准。中国跳水“梦之队”本届亚运会在分值上均呈现断层式的领先,只要临场发挥不出明显的心理波动,跳水依然是巴黎奥运会强有力的夺金项目。

射击项目作为中国队的奥运大项,中国射击队在杭州亚运会“射落”全部项目33枚金牌中的16枚,并刷新男子10米气步枪个人、男子25米手枪速射团体、女子多向飞碟团体3项世界纪录。其中在15个奥运射击项目中,取得10金5银2铜的好成绩。

让人欣喜的是,中国射击队本次亚运会起用大量“90后”“00后”小将,既展现了十足的冲劲和强劲的实力,也呈现了年轻化的势头。其中,19岁的盛李豪在男子10米气步枪个人赛中以253.3环的成绩夺得金牌并创造新的世界纪录、亚洲纪录、赛会纪录,17岁的黄雨婷以252.7环的成绩夺得女子10米气步枪个人赛金牌。两人搭档夺得10米气步枪混合团体赛金牌,根据巴黎奥运会初赛奥运赛程,首金将在该项目产生,中国队将以卫冕冠军身份打响巴黎奥运会第一枪。

田径游泳与世界顶尖水平差距仍不小

作为奥运会上的“夺金大户”,田径和游泳向来是“兵家必争之地”。中国体育代表团在杭州亚运会的游泳项目共获得28枚金牌,金牌总数创历史新高,花样游泳、马拉松游泳均实现金牌包揽;田径斩获19枚金牌,是1994年广岛亚运会以后金牌总数最多的一届,其中包揽男女100米、男女4×100米接力四块金牌,男子马拉松首次获得亚运会金牌,都颇具含金量。

虽然已站在亚洲之巅,但两大基础大项的成绩与世界顶尖水平仍有差距,中国田径和游泳仍前路漫漫。

覃海洋和张雨霏近期连续出战福冈世锦赛、杭州亚运会和世界泳联游泳世界杯柏林站,两人在密集赛程下延续了今年以来的出色状态,开启金牌收割模式,巴黎奥运会他们仍将肩负夺金重任。

此外,中国队在男子4×100米混合泳接力、男女混合4×100米混合泳接力,以及潘展乐在男子100米自由泳、汪顺在男子200米混合泳,均创造今年世界最好成绩,徐嘉余在男子100米仰泳的夺冠成绩为52秒23,对比福冈世锦赛(52秒64,获得第四名)有进步,这一成绩仅比世锦赛夺冠的美国名将墨菲慢了0.01秒,这几个项目也将是中国泳军在巴黎的有力冲金点。

当然,辉煌的背后也要看清

差距。除覃海洋和张雨霏在世界泳坛水平拔尖,其余选手则仍有突破和上升空间。像潘展乐在男子200米自由泳惜败于在福冈世锦赛该项目摘得铜牌的韩国选手黄宣优,又如余依婷在亚运会以2分07秒75夺得女子200米个人混合泳金牌,这一成绩虽然略高于自己在福冈世锦赛的2分08秒74,但也仅仅是第三名的水准。

田径方面,虽然投掷类、跳跃类和竞走等传统优势项目均延续捞金势头,短跑和马拉松也在新老交替中有亮眼发挥,但布达佩斯世锦赛和自身成绩均是最好的镜子,无论与世界高水平运动员还是自己的巅峰状态相比,中国田径都任重而道远。

田径传统优势项目中,冯彬以67米93打破女子铁饼亚运会纪录,但这一成绩要逊色于她在布达佩斯世锦赛的摘铜成绩(68米20);巩立姣在女子铅球以19米58实现三连冠,但该成绩同样不如她在世锦赛的铜牌成绩(19米69),而在世锦赛两连冠的美国名将伊利在布达佩斯投出20米43。只有突破20米,巩立姣才有机会在巴黎实现卫冕。

此外,王嘉男和朱亚明分别在亚运会跳远、三级跳远轻松夺冠,但距离世锦赛冠军滕托格鲁、赞戈的成绩都有很长的路要走。

“新”项目潜力无限

与其他奥运大项相比,中国军团在亚运会的新兴项目上呈现出有亮点、有潜力的良好趋势。在夯实传统优势基础的同时,在新兴项目中寻求新的夺金点和突破空间,势必有力推动巴黎奥运会的成绩飞跃。

鲜衣怒马少年郎!本次杭州亚运会,17岁女孩刘清漪在首次设项的霹雳舞中摘得金牌,并获得奥运资格;中国队在滑板四个项目中三度夺魁,15岁广东滑板少年陈焯“出道即巅峰”;由“00后”组成的中国攀岩队夺得男女团体速度接力金牌。在“新”项目上展现青春活力,挖掘无穷潜力,明年的巴黎奥运会值得期待更大的惊喜。

此外,中国网球男女单打摘得双冠,男子单打时隔29年再夺冠军;中国马术首次获得亚运会金牌;中国跆拳道获得5枚金牌,创亚运会金牌数历史新高,并首次夺得男子最大级别(80公斤以上级)金牌;中国女子花剑团体则时隔29年再夺亚运会金牌。

伴随着中国体育运动的发展壮大,在向着“更快、更高、更强”的目标前进的道路上,中国军团在项目的维度和广度上正不断开拓新的突破口,且已卓有成效。

在集体球类项目中,成功卫冕的女篮和女排联手扛起“三大球”,若能顺利过关奥预赛,明年巴黎将肩负继续捍卫中国“三大球”荣誉的使命。此外,中国女子橄榄球时隔9年再获金牌;中国女子水球蝉联冠军,直通巴黎奥运会;中国女子曲棍球时隔13年再次夺冠并获得巴黎奥运会资格。

柴智(据《羊城晚报》)

天大学生瓷都古镇设计获 亚洲建筑师协会年度金奖

□记者秦帆 通讯员赵晖

本报讯 近日,2023年“亚洲建筑师协会年度论文(毕业设计)竞赛”获奖作品揭晓,天津大学本科生作品《瓷都古镇设计——“Line/Vector”荣获金奖。

据了解,亚洲建协年度论文(毕业设计)竞赛是由亚洲建筑师协会组织的年度学生竞赛,被誉为亚洲含金量最高的建筑毕业设计大奖,旨在为亚洲建筑师协会会员所在国家或地区的建筑院校和建筑学专业本科生提供展现潜能和新想法的国际平台,不断推动亚洲建筑教育水平的提升。该赛事评选严苛,每

年只产生1个金奖、1个银奖、1个铜奖和1个提名奖。金奖作品“Line/Vector”设计场地位于山东淄博颜神古镇,该设计探索了传统民居与工业遗产共存的历史片区在当今城市中的更新策略,并以此构建具有历史文化厚度的场所体验。

据介绍,天津大学建筑学专业底蕴深厚,以设计研究为主线、中华历史为底蕴、当代技术为支撑,尤其重视本科生传统建筑文化教育,40多年来持续开展大规模古建筑测绘实践,传承中国古代优秀建筑文化,助力国家优秀传统文化传承与发展。

第15届巴黎中国电影节开幕 全景展示中国电影业发展成果

据新华社巴黎10月11日电(记者张百慧 乔本孝)为期10天的第15届巴黎中国电影节11日晚在位于巴黎14区的巴纳贤电影院拉开帷幕。其间,法国观众将欣赏到十余部中国喜剧片和功夫片。展映的影片,时间跨度超过百年,旨在全景展示中国电影业的发展历程与成果。



《寻汉计》剧照

据电影节主办方介绍,本届电影节主题是喜剧片,也将展现中国功夫片。展映的影片有《掷果缘》(又名《劳工之爱情》)、《瞧这一家子》《大李、小李和老李》《非诚勿扰》《寻汉计》等喜剧电影,以及《红侠》《自古英雄出少年》《叶问前传》等功夫电影。

巴黎中国电影节主席

高醇芳告诉记者,本届电影节展映多部中国经典喜剧电影,希望在疫情过后让观众们“笑一笑”。其中,1922年发行的《掷果缘》是中国电影资料馆馆藏最早的一部中国电影。

电影节将持续至本月20日。除电影展映外,两国业者还将通过电影研讨会等配套活动进行深入交流。

颈肩腰疼痛 调理有妙招

天气降温,不少人会出现颈肩腰凉痛,该如何调理呢?

双掌擦颈拿捏操

按揉风池穴:风池穴位于颈后,从颈部两侧,大筋外侧往上推,一直推到推不动的地方,在枕骨下方,平行于耳垂下缘。动作要领:用双手大拇指向外侧揉按风池穴2分钟即可。

拿捏颈部:用手的五指,对颈部肌肉进行捏放。用左手手指拿捏颈部,从上至下拿捏3下,一共拿捏8遍;用右手手指拿捏颈部,从上至下拿捏3下,一共拿捏8遍。

双手擦颈:双手手掌交叉放于颈部,左右擦颈,擦到颈部皮肤微微发热,按住颈部不动,保持2至3分钟。

中药热敷法

把羌活、川芎、艾叶三味药各20克放到热敷包内,用水浸泡10分钟后拧干水分,放到微波炉里加热1分钟,可以多次加热,温度以手背皮肤不烫为宜,如果家里没有微波炉,也可用蒸锅加热。

热敷包直接敷在颈部。秋季要做好保暖工作,早晚出门时,戴上丝巾或穿高领衣服,避免颈部受风着凉。

“洋葱式”穿衣法

中老年人腰部容易受凉,昼夜温差较大的时节,可以选择“洋葱式”穿衣法,内层穿棉质衣服,中层穿毛衣或者羊毛保暖,外层搭配防水防风的外套,像洋葱一样一层一层,根据气温变化随时增减。

代茶饮

据《中国药典》记载,中药“徐长卿”可以祛风、化湿、止痛、止痒,内服能够疏通局部气血,缓解肩部疼痛。

徐长卿3克,开水冲泡10分钟后就可饮用了。当肩关节出现受风受凉疼痛时,就可以用这个代茶饮。

搓后腰和后向踢

每天早起搓5分钟后腰,可以预防和缓解受寒引起的腰痛。如果是长期久坐或弯腰导致的腰痛,那么向后踢的动作,也有一定的缓解作用。

据《齐鲁晚报》



健康体检 如何查

秋高气爽,温度适宜,身体经过一夏的“洗礼”,也是时候“检修”一番了。有些人可能会想,体检不就是体格检查吗,它到底能发挥什么样的作用,什么病都能检查出来吗?医生给您支招,健康体检到底该怎么查?

体检主要查什么

虽然我们常说体检是全身检查,但不是万能的,对于起病急、进展快的疾病,常规体检并没有优势。比如有一位患者,半年前刚体检完一切正常,半年后发烧入院,确诊急性白血病。

体检通常可发现脂肪肝、高血压、糖尿病或血脂异常等常见慢性病,也可发现结肠息肉、肺结节、甲状腺结节、幽门螺杆菌感染、人乳头瘤病毒感染等“隐形”症状的疾病。这些疾病长期对身体有一定的影响,体检有助于早期发现这些“蛛丝马迹”。

体检多久查一次

上班族在单位的组织下,一般是一年一次。有些老年朋友可能心里嘀咕:是不是要查的更勤一些?通常情况下,四十岁以下的人群没有必要频繁体检,比如入职体检后,可两到三年查一次;四十岁以上的人群一年一次的频率是较为合理的;而老年朋友也不用过于担心,一年一次也足够。

体检检查哪些项目

科学的体检要个性化处理。包含常规的项目,比如血常规、尿常规,以及最简单的一些物理检查,量血压、测体重,听心肺、摸肝脾等,同时也推荐把腹部超声或心脏彩超(特别是老年朋友)纳入到常规体检

项目当中。在个性化的项目中,如果有吸烟史,需把胸部CT(X线计算机断层扫描)放在项目里。对于女性来说,可增加妇科检查或乳腺检查项目。

还有很多人认为肿瘤标记物可用来筛查癌症。但实际上,这些指标并不是肿瘤筛查的科学方法,它们往往会出现假阴性和假阳性。“假阴性”是指虽然指标是正常的,但其实已经患癌了,“假阳性”与之相反。肿瘤标记物这一大类的检查,在临床上更多用于癌症辅助诊断,需要结合其他影像检查综合判断。所以更推荐有针对性的肿瘤筛查,比如通过胸部CT筛查肺癌;做大便检查或胃肠镜检查筛查胃肠道肿瘤等。

什么样的人需要筛查肿瘤?一般来说,肿瘤患病的高危人群才需要筛查,比如老年朋友。而对于健康状况良好,家里也没有遗传史的年轻朋友,肿瘤筛查并不是体检必须的项目。

体检时有哪些注意事项

在体检中,最常看到的注意事项就是“空腹”。通常建议在体检前一天保持清淡饮食,同时晚上睡觉前一天一直到第二天早上做完空腹项目前都禁食,可以喝一两口水。这里要特别提醒老年朋友,不能因为严格禁食水就停药,常规服用的药物要按时吃。可以在体检时和医生说明目前规律服用的药物,有利于医生了解在药物控制下的慢性病病情。

如果约了胃肠镜检查,要严格按照要求提前做准备,因为部分药物对胃肠镜检查有一定的影响,需提前停药。比如阿司匹林会增加胃肠镜检查的出血风险,至少停药1周。

还有部分人为了一次体检改变所有生活习惯,这也是不可取的,只要在体检前两三天注意饮食和作息即可。

在体检过程中,要如实填写个人信息,合理安排流程,如尽量把空腹的检查项目往前挪,特别是患有糖尿病的人群,空腹项目检查完后要及时用餐,避免低血糖的发生。

体检报告怎么看

“完了,完了,我这个肺结节是不是就是癌呀?”很多人拿到体检报告看到一些异常指标后,就马上建议,甚至展开丰富的联想。我们不建议自己解读体检报告。如果体检报告出现了异常,还是建议及时到正规医院就诊,听取医生的专业意见,哪些是需要进一步检查的,哪些是可以随诊观察的。

特别提醒大家注意的是,很多人都有每年体检的习惯,体检报告一定要好好保存。如果某一项指标出现异常,具体什么时候出现的异常会给医生的诊断和判断提供重要的参考。动态观察体检报告的变化也有助于自己了解自己的身体状况,提醒自己哪些方面需要注意。

协宣(据《劳动日报》)

嘴唇脱皮千万别撕

进入秋冬季,不少人会觉得嘴唇干痒,甚至脱皮。有时候多喝点水润唇就能改善,但有时候就不行,这时往往会用舌头舔,结果是越舔越干。为什么嘴唇干痒不能舔?

因为唾液不是白开水,里面有各种酶类物质,滞留在嘴唇上会减弱嘴唇黏膜的屏障功能,加重干痒的症状。发生在嘴唇上的所有炎症统称为“唇炎”,具体又细分很多种。平时除了口红或唇彩过敏引起的接触性唇炎外,最常见的是每年

秋冬季好发的唇炎。

其实,处理起来挺简单,即使用无色无味的滋润唇膏。如果每次唇炎发作比较厉害,可用红霉素眼膏外搽,配合短期使用弱效糖皮质激素软膏,或者用不含激素的抗炎作用药膏(如普特彼或爱宁达)。同时可口服复合维生素B,也对缓解症状有一定好处。

最后需要提醒,如果嘴唇脱皮,千万不要用手撕,最好用消过毒的干净小剪刀请家人帮忙慢慢修剪。

尹志强(据《家庭医生报》)

三个现象警惕肺部异常



肺部疾病早期的症状并不典型,容易被忽视。若肺部出现了问题,睡觉时会有三种异常表现,需要注意。

睡前咳嗽严重 肺主管呼吸,一个人白天呼吸很正常,可是晚上一睡觉就会咳嗽,而且咳嗽的症状不断加重,说明肺部受损,一定要引起重视。

每天凌晨早醒 人们在凌晨3至5点这个时间段睡得好,醒来后就会面色红润,有精气神。这是因为这个时间段是肺经的活跃时间,肺气充盈,才能有利于身体的健康。但是,如果总在这个时间段醒来,可能是肺气不足或

肺有火的表现,需要及时去医院检查治疗。

半夜胸闷或窒息惊醒 在夜间经常感觉胸闷,甚至出现窒息惊醒的状况,一定要警惕肺部病变。只有肺气旺盛,心血才能正常运行,一旦心肺功能受损,就会对呼吸造成不同程度的影响。

生活中,应多吃一些对肺有营养的食物,如芝麻、蜂蜜、银耳、百合、莲藕、荸荠、梨等。眼下时节,不宜进行温补。此时要少吃羊肉、烧烤等温热的食物,少吃韭菜、葱、姜、蒜等辛辣的食物,少吃煎炸的食物,以防秋燥。

序言(据《老年日报》)