

# 收复失地! 练俊杰杨昊男双10米台夺冠



7月29日,中国选手练俊杰(前)/杨昊在比赛中。

新华社记者 张五薇 摄

据新华社巴黎7月29日电(记者乔本孝、李嘉、张斌)在29日进行的巴黎奥运会跳水项目男子双人10米台决赛中,中国组合杨昊/练俊杰夺得金牌。虽然两人在比赛中一路领先,全程保持冷静,但实际上承担着不小的压力。

东京奥运会之前,中国队在男子双人10米台上取得了奥运四连冠。但3年前,英国组合戴利/马蒂·李从中国跳水队手中抢下了这枚金牌,这也是“梦之队”在东京奥运会上唯一丢掉的金牌。

当天决赛,一直处于领先位置的练俊杰和杨昊始终心态平稳,每一跳的动作更优美、配合更同步,最终以490.35分力压戴利和威廉姆斯,夺得冠军。赛后颁奖仪式上,

两名奥运新兵跃上最高领奖台,显得十分兴奋。走入赛后新闻发布会,杨昊还戴着奥运五环造型的墨镜,两人看起来非常轻松。

“现在不开心,什么时候开心?”练俊杰说,“从赛前训练,到决赛最后一跳,我们肯定不敢松懈,也比较拘谨。还是觉得压力会大一些,因为他们(戴利和威廉姆斯)也是非常出色的组合,非常开心能把这枚金牌夺回来。”

杨昊表示:“这种比赛的不确定因素很多,完成比赛后心才能完全放下来。如果说前面几跳跳完,没有紧张感,或者说是没有压力在身上的话,也会影响发挥。”

“特别是双人项目,因为要两个人一起完成,有一个人差一点,就会影响到整

体的完整性。没有无敌的组合,我觉得还是看临场发挥,还有适应场地的这种应变能力,因为比赛比的就是这些综合的素质。”杨昊说。

对于中国组合决赛的表现,戴利赛后称赞道:“显而易见,中国选手跳得非常出色。他们状态非常好,每一跳都完美无瑕。”

这是练俊杰和杨昊第一次参加奥运会,一路走来,两人感慨颇多。回忆起2014年参加南京青奥会,杨昊说:“从青奥会到奥运会的10年,我觉得自己成长了很多。青奥会的时候,自己跳的时候不会想那么多,到了奥运会,就感到肩上的担子和使命,压力也会更多。这些因素一直在推着我往前走。”

# 一骑绝尘! 盛李豪打下第二金



7月29日,盛李豪在比赛中。

新华社记者 赵丁喆 摄

新华社巴黎7月29日电(记者林德初、王梦)在29日进行的巴黎奥运会射击男子10米气步枪决赛中,中国选手盛李豪一路领先,最终以252.2环的成绩强势夺冠,拿到了个人在本届奥运会上的第二枚金牌。

在28日进行的资格赛中,盛李豪就位居第一。决赛一开场,他就火力全开,10枪之后确立了0.7环的优势。淘汰赛开始,盛李豪继续稳定发挥,在第16枪过后确立了2.0环的显著优势。然而,比赛末段风云突变,盛李豪的9.8环和9.9环让自己的优势明显缩水。进入最后一枪,盛李豪领先对手0.8环,他稳稳打出一枪10.6环,把金牌收入囊中。

瑞典选手林德格伦获得银牌,铜牌归属克罗地亚选手马里契奇。

盛李豪赛后表示,在打了9.8和9.9之后,感觉状态不是很好,自己就是集中精力,发现问题、解决问题。“虽然效果不是很好,但是可以坚持完成比赛。”他说。

2021年,16岁的盛李豪第一次参加奥运会就拿到这个项目的银牌。这次巴黎之旅,他成功再进一步,拿到金牌。提到这些年的成长,盛李豪说:“在东京的时候,我觉得自己还不是特别成熟,各方面都不是很好,这些年主要在技术理论、思想方面得到了成长。”

40年前的7月29日,许海峰在洛杉矶奥运会上为中国实现了奥运金牌

“零”的突破。在今天赛后,40年前这一天拿到奥运铜牌的王义夫也高兴地跟盛李豪合影。对于这个特殊的日子,盛李豪说:“看到王义夫前辈,还是很意外的。很开心,前辈的事迹对我们是很大的鼓励。”

在两天前拿到巴黎奥运会首金后,盛李豪“全靠干饭就”的网名成为网络热点,他也因此被一些网友称为“干饭哥”。说起这个网名的原因,他解释道:“因为我比较瘦,所以希望自己好好吃饭。”

本场结束后,盛李豪在巴黎奥运会上的比赛也结束了。他说,现在最想的是回家,看看家人、看看朋友。

# 中国女排3:2险胜美国队赢取“开门红”

新华社巴黎7月29日电(记者王镜宇、卢星吉)在29日进行的巴黎奥运会女排A组小组赛中,中国队3:2险胜东京奥运会冠军美国队,赢得“开门红”。

在此前的两届奥运会上,中国女排均未能小组首战取胜,这次终于摆脱了开局慢热的惯性。在大比分2:0领先又被扳成2:2平的情况下,中国队冷静地以15:13拿下了决胜局。

在决胜局7:8落后,双方交换场地之后,主教练蔡斌有些意外地用掉了那局比赛的第二次暂停。当时,美国队的华盛顿刚刚发了一记ACE球(发球直接得分且对手未触球)。赛后,蔡斌透露,虽然分差仅有一分,但那个球很关键,所以他叫暂停做了布置。暂停之后,李盈莹连得四分,中国队把比分反超为11:8。当中国队以14:11拿到赛点之后,美国队连追两分。关键时刻,朱婷用一记重扣为中国队拿下了全场比赛的胜利。

李盈莹为中国队拿下26分,朱婷添上17分,龚翔宇、袁心玥和王媛媛分别有13、12和7分进账。自由人王梦洁和龚翔宇



7月29日,中国队员在场边球庆祝得分。

新华社记者 李钢 摄

还分别贡献了13次和10次扑救,朱婷和王媛媛也各有8次扑救。

在今年的世界女排联赛中,中国队曾

以3:1战胜美国队。不过,提前拿到了奥运会资格的中国队当时并未全力以赴。本场比赛,主教练蔡斌派出了近来常

用的首发阵容,朱婷和李盈莹在主攻线上搭档。前两局,美国队的两位老主攻拉尔森和罗宾逊进攻乏力,中国队以25:20和25:19拿下两局。

第三局开头,美国队主教练基拉里用替补主攻斯金纳和普鲁默代替状态欠佳的拉尔森和罗宾逊,美国队的进攻大有改观,取得了10:5的领先。这局后半段,华盛顿和斯金纳的发球轮给中国队的一传制造了很大麻烦,美国队以25:17扳回一局。

第四局双方展开拉锯战,中国队取得了13:10的领先之后又被对手反超。在14:17落后的情况下,蔡斌叫了暂停并用吴梦洁替下朱婷,中国队成功地追成18平。然而,最后阶段,中国队的二传、一传连续出现失误,德鲁斯的进攻帮助美国队以25:20把比赛拖入决胜局。

在决胜局中,中国队一度以3:5落后,但是队员们齐心协力追成了7平,为最后的胜利奠定了基础。美国队的德鲁斯全场独得29分,仍无力回天。

在接下来的两场小组赛中,中国队将对阵法国队和塞尔维亚队。

遗憾摘银。东京奥运会该项目亚军、南非名将史密斯以1分05秒28夺冠。爱尔兰选手麦克沙丽获得铜牌。

女子200米自由泳决赛,澳大利亚选手摘得金、银牌。奥卡拉汉以1分53秒27刷新奥运会纪录夺冠,继女子4X100米自由泳接力夺冠后,夺得本届奥运会第二金。27日已获女子400米自由泳金牌的蒂特姆斯,以1分53秒81再入一枚银牌。东京奥运会该项目银牌得主、中国香港名将何诗蓓收获一枚铜牌。

男子100米仰泳决赛,意大利名将切孔以52秒00摘金,继男子4X100米自由泳接力收获铜牌后,赢得本届奥运会第二枚奖牌。第四次参加奥运会的徐嘉余未能取得奥运金牌突破,以52秒32收获亚军。这是他的第三枚奥运银牌。里约奥运会该项目冠军、美国老将墨菲名列第三。

女子100米蛙泳决赛,多哈世锦赛冠军唐钱婷一路领先,最后触壁前冲刺时被反超,与冠军擦肩,以1分05秒54

遗憾摘银。东京奥运会该项目亚军、南非名将史密斯以1分05秒28夺冠。爱尔兰选手麦克沙丽获得铜牌。

女子200米自由泳决赛,澳大利亚选手摘得金、银牌。奥卡拉汉以1分53秒27刷新奥运会纪录夺冠,继女子4X100米自由泳接力夺冠后,夺得本届奥运会第二金。27日已获女子400米自由泳金牌的蒂特姆斯,以1分53秒81再入一枚银牌。东京奥运会该项目银牌得主、中国香港名将何诗蓓收获一枚铜牌。

男子100米仰泳决赛,意大利名将切孔以52秒00摘金,继男子4X100米自由泳接力收获铜牌后,赢得本届奥运会第二枚奖牌。第四次参加奥运会的徐嘉余未能取得奥运金牌突破,以52秒32收获亚军。这是他的第三枚奥运银牌。里约奥运会该项目冠军、美国老将墨菲名列第三。

女子100米蛙泳决赛,多哈世锦赛冠军唐钱婷一路领先,最后触壁前冲刺时被反超,与冠军擦肩,以1分05秒54

# 今日看点:“莎头组合”冲!

新华社巴黎7月29日电(记者丁文娟、王恒志、张泽伟)所向披靡的中国乒乓球队有没有未曾拿过的冠军?还真有。30日在巴黎奥运会乒乓球赛场,王楚钦和孙颖莎将联手向混双金牌发起冲击,为中国队夺回在东京奥运会丢失的这枚金牌。

体操女团也将决出冠军。在28日进行的资格赛中,年轻的中国姑娘们整体表现不错,以资格赛第三的身份挺进决赛。

同样要冲击奖牌的还有中国女子重剑队。孙一文在个人赛中早早止步,30日她将携手队友再次奋力一搏。她们将首先在八强战中对阵乌克兰队。

金牌大户游泳将诞生三金,中国队将在男子4X200米自由泳接力、男子200米蛙泳、男子100米自由泳中展开较量。

此前惊艳击败斐济队的中国女子橄榄球队虽然已无缘奖牌,但还将参加5至8名排位赛。中国“金花”郑钦文、王曦雨则将征战网球女单第三轮。

还有一些项目将拉开战幕。中国三人男、女篮将分别对阵荷兰队和法国队。铁人三项将决出男子个人金牌,28日由于塞纳河水质“不达标”,铁人三项的游泳训练活动取消,30日情况如何引人关注。

30日总共将产生12金,射击、柔道等项目也将诞生金牌。

■广告

**关于部分注销河北扩疆铁塔制造有限公司50万吨铁塔智能制造项目(一期)《建设工程规划许可证》的公告**

河北扩疆铁塔制造有限公司50万吨铁塔智能制造项目(一期)位于唐山海港经济开发区港前街以南、海富路以东。建设单位于2024年1月29日取得该项目《建设工程规划许可证》(建字第1302252024GG0009415号),总建筑面积39486.59平方米,建设内容包括:厂房1、消防水泵房、水泵房、南门卫和西门卫。

因采用新设备生产线,建设单位申请对批准的《建设工程规划许可证》(建字第1302252024GG0009415号)进行部分注销,注销厂房1、建筑面积38782.72平方米,其中地上建筑面积38782.72平方米,地下建筑面积0平方米。部分注销后,《建设工程规划许可证》(建字第1302252024GG0009415号)建筑面积为703.87平方米。

自公告之日起,该《建设工程规划许可证》注销部分及其注销部分附图附件不再具有法律效力。

特此公告

唐山市自然资源和规划局海港经济开发区分局 2024年7月29日

# 为什么夏天最适合养护骨骼?

随着生活条件的日益改善,我们很难长期保持最符合健康需求的动作和姿势,加上生活压力大、工作繁忙、精神紧张,让肌肉紧绷、骨骼受到拉扯而加重了失衡。养生先养骨,才能百病莫侵。很多疾病都与骨骼有关。

夏日为什么适合“养骨”?首先,天气热,人们普遍穿着暴露,阳光充足,皮肤受紫外线照射后可将皮肤内的7-脱氢胆固醇转化成维生素D,维生素D可促进钙的吸收,增加骨密度。其次,夏天进行室外活动,能够增加骨骼的弹性和韧性,从而改善骨质疏松的症状。再次,中医讲究“冬病夏治”,冬天的骨头也需要夏天养。在夏季将骨骼、关节调养好了,等到秋冬

来临时,就可免去往年骨关节疾病发作的痛苦。

因此,夏天“养骨”,能改善人们尤其是老年人腰背酸痛、小腿抽筋、关节活动不灵活等骨质疏松的症状。

如何“养骨”才是养了根本?全身骨骼是一个相互关联的完美结构,牵一“骨”而动全身,所以“养骨”要有全局观念,从头到脚都要在平日悉心养护,生病时也要循着全身骨骼的线索寻找病因。不可“头痛医头,脚痛医脚”,那是养生大忌,更是“养骨”的误区。

在夏季该如何“养骨”呢?1.要注意饮食补钙。多喝骨头汤和虾皮冬瓜汤,多吃富含钙质的深绿色蔬菜,这样可以在活

性维生素D充足的情况下,促进钙质的吸收。中老年人可常吃一些蹄筋和肉皮,摄入一些胶原蛋白,从而增加骨骼的韧性。2.要注意增加户外活动。最好每天坚持30分钟以上的户外活动。时间应选在每天的上午10点以前和下午的4点以后,以防中暑。活动时宜穿半袖衫和短裤,让阳光直射关节部位。运动可以促进骨骼对钙质的吸收,增加骨骼的弹性和韧性。3.适当做艾灸。夏季是排寒化湿最好的季节,艾灸养阳,可祛除体内以前堆积的寒湿,让冬季易发作的风湿骨痛减轻或消失不见。4.少吃让骨骼钙流失的食物。过量饮酒是导致骨质疏松的原因之一,尤其是啤酒和白酒会抑制骨生长因子,加快骨

中钙的丢失。此外,长期大量饮用碳酸饮料和咖啡,也会导致人体骨骼钙的流失。5.“养骨”的重点在于养护督脉。脊椎是人体督脉循行区域,是人的活力的中心,督脉统领一身之阳气。阳气弱则脊柱不立、脊柱弯曲、错位,易导致阳气上行不畅,造成腰酸、背无力、颈酸痛、脑缺氧、记忆力减退等症状。

(唐山市古冶区医院 骨科 陈奇文)

健康科普

健康唐山