

# 山东“枪神”李越宏速射夺冠

中国射击队在巴黎奥运会上取得5金2银3铜，创历史最佳奥运战绩



■8月5日，在巴黎奥运会射击男子25米手枪速射决赛中，李越宏夺冠。 新华社照片

他选手失误则明显增加，最终他以32中夺冠，韩国选手以25中摘银，王鑫杰以23中获得一枚铜牌。

这场比赛的胜利，让中国射击队终结了欧美射手对这个项目长达40年的统治，也让李越宏成为该项目集奥运会冠军、世锦赛冠军、世界纪录于一身的“王者”。赛后，他与教练拥抱庆祝，流下热泪。李越宏表示，眼泪是激动，更是一种对所有人的感激之情，正是在所有团队、所有老师的努力下，终于完成了速射项目的突破，成绩属于每一个人。

李越宏的这枚金牌，是山东运动员在本届奥运会上夺得的第三金。在采访中，李越宏还用英语诠释了古语“射以观德”，并提到了射击与儒家思想的相通之处。在他看来，不要过度地去想战胜别人，能不能战胜自己才是取得成功的关键。而要想做得更好，先要做个更好的人。

## “双杠王”邹敬园的冰袋与热血



■8月5日，在巴黎奥运会体操男子双杠决赛中，中国选手邹敬园获得冠军。 新华社照片

据新华社巴黎8月5日电(新华社记者卢美婷李典)“行动派!有血性!”

在中国体操队训练场，有这么一句标语，鼓励运动员们刻苦训练，把每个训练日当作比赛日。

“运动员一定要在赛场上拿成绩，不能只是口头说说，这就是行动派;有血性，就是要对说出来的话负责，把该拿的冠军拿回来。”这是邹敬园对这句话的理解，也是他坚定不移的信念。

来到巴黎，站到他熟悉的双杠决赛现场，他只有一个目标:夺冠!

邹敬园做到了。5日的男子双杠决赛，邹敬园在8名选手中倒数第三个出场，每一个动作的完成都在他的掌控中，完美落地后，他高高挥舞右臂，发出胜利的吼叫，他知道这枚金牌稳了!

16.200分，他是当日唯一一个得分上16分的选手，领先第二名0.7分，以压倒性优势卫冕。

邹敬园在双杠项目上有着绝对统治力，他是东京奥运会双杠金牌和体操世锦赛双杠冠军得主。抵达巴黎之后，他的状态非常稳定，资格赛、团体赛，他的双杠成绩都非常出色，4日，他还夺得了一枚吊环银牌。

伤病几乎是每个运动员不得不面对的挫折。走下赛场，邹敬园立刻把冰袋敷在右肩上。连日来的训练和比赛，他的身体几乎达到了极限。“如果现在在训练的话，我肯定是练不了的，但这是在比赛。”

“上场前，教练问我肩膀怎么样，我说不用问我。”邹敬园淡定自若地说，“我进场之后能感受到大家的期待，那一瞬间，肯定什么都不要去想了，专注动作。”

14岁站上国家队，转眼12年。征战两届奥运会，两次站上男子双杠最高领奖台，邹敬园觉得一切都值了。“我觉得人生可能就是很短暂，珍惜每一天，珍惜每一场比赛，珍惜自己的职业生涯。”

对于未来，26岁的邹敬园笑着说:“我想先休息下来，然后希望自己能够对体操项目的发展做一些贡献，让体操在奥运会的舞台上证明它的价值。”

### 记者手记

## 45秒92与0.005秒

特派记者 马晓婷

这两天，巴黎奥运会最热的关键词是“速度”。一个是45秒92，来自男子4×100米混合泳接力决赛，中国选手潘展乐游出45秒92的分段成绩，比他4天前创造的世界纪录还要快0.48秒。一个是0.005秒，来自男子百米“飞人大战”，美国选手莱尔斯跑出9秒79，以0.005秒的微弱优势夺冠。

每届夏季奥运会，游泳和田径都是最受关注的赛事，在巴黎也不例外。

法国当地时间8月4日晚，在拉德芳斯体育馆，中国队在男子4×100米混合泳接力决赛中上演惊天逆转。第一棒仰泳，徐嘉余在落后的情况下奋力追赶，反超美国队暂列第一;第二棒蛙泳，覃海洋在最后50米加速冲刺，把100米蛙泳世界纪录保持者甩在身后，保持住领先优势;第三棒蝶泳，属于美国队、法国队强势项目，孙佳俊“临危受命”拼尽全力暂列第三;最后一棒自由泳，潘展乐在落后0.75秒的情况下出发，以45秒92的分段成绩极限反超，领先半个身位触壁，中国队以3分27秒46夺

冠，领先第二名美国队0.55秒。

扬眉吐气。这一枚金牌，让中国队打破了美国队在该项目上长达40年、连续10届奥运会的统治地位。这是属于团队的胜利，对于潘展乐这位年轻的运动员，中国观众更是寄予厚望，称赞他为“水中博尔特”。

两个多小时后，奥运会男子百米“飞人大战”在法兰西体育场的薰衣草紫跑道上演。决赛8名选手晋级成绩均在10秒之内，史无前例。

作为当晚的压轴赛事，比赛前特别安排了DJ环节，整个体育场灯光渐暗，被梦幻的紫色笼罩，看台上观众手中的氛围灯集体闪烁出浩瀚的紫色星空。随后，体育场灯光再次点亮，参加决赛的运动员在观众的欢呼声中一一亮相。

对于观众来说，这似乎不是一场比赛，而是一场庆典，一场见证人类如何不断突破极限的庆典。起跑前，容纳8万人的体育场从人声鼎沸到鸦雀无声，安静到每个人都能够感受到自己的心跳。

发令枪响，8位选手如离弦之箭，力量、意志和信念在手臂和双腿的极速摆动中挥洒出极致的优美。最终，莱尔斯凭借超强的后程冲刺能力以9秒79夺冠，仅比亚军快0.005秒。赛后，他兴奋地展示着号码牌，拍打着自己的胸脯，像是在和全世界的人说:看啊，是我。

虽然这一成绩并未打破由博尔特保持的9秒58的世界纪录和9秒63的奥运会纪录，但这仍然是一场震撼人心的角逐。莱尔斯在赛后的发布会上表示，在东京奥运会之后，自己“更加努力地训练，通过点滴积累才获得了今天的胜利”。

在巴黎采访期间，记者也在现场见证了潘展乐横空出世破46秒40的世界纪录。现场的声音随着泳池里潘展乐极速打腿溅起的水花一起翻滚，观众都为这速度、力量与技术的完美融合而惊叹。而夺冠时刻的欢呼，属于运动员潘展乐，属于“TEAM CHINA”，也属于全世界。

奥运赛场上，观众们自然是最为偏爱自

己国家的运动员。但当亲眼见证人类的极限超越时，在很多人的心中，这种情感就不由自主地变得宽阔起来。

是什么叩开人们的心扉?是什么让人们一次次在震撼中被感动?

“奥林匹克山上的神火为何而燃烧，那不是为了一个人把另一个人战败，而是为了有机会向诸神炫耀人类的不屈，命定的局限尽可永在，不屈的挑战却不可须臾或缺。”汉城奥运会后，史铁生在作品中的书写，或许是一个很好的回答。

坐在轮椅上的体育迷史铁生写道，自己“第二喜欢足球，第三喜欢文学，第一喜欢田径”，遇上精彩的体育节目，一睁眼就觉得像过节一般，如果遇到奥运会，更是“会把其他要紧的事都耽误掉”。

这就是体育的魅力所在。

在巴黎奥运会上，伴随着中国体育一次次次的突围、崛起和超越，我们亦得以一次次分享属于我们的加倍的荣耀。

不屈的心，永远滚烫。

# 警惕！桑拿天须防“健康杀手”

青岛市市立医院急诊科启动“战高温”模式持续守护患者健康

□青岛日报/观海新闻记者 黄 飞

盛夏以来，天气持续“热辣滚烫”，岛城多个区市先后发布了高温黄色预警和高温橙色预警。记者从各大医院急诊科了解到，因高温天气送来急救的患者明显增多。“高温天气不仅会导致中暑、热射病，还会加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统等疾病的病情发展，易引起心脏病和脑卒中等心脑血管疾病发作。高温还会引发冲动、暴躁、焦虑等‘情绪中暑’现象，进而导致事故和意外伤害增加。”青岛市市立医院东院急诊科急诊抢救室主任王玉芹介绍，急诊科已全面进入“战高温”模式，在炎炎夏日守护患者身心健康。

### 警惕高温环境下的“健康杀手”

青岛市市立医院急诊科是山东省医药卫生重点学科、山东省临床重点专科，常年担负青岛及其周边地区急诊常见病、多发病、危危重症的诊治及突发事件的应急医疗救治工作。连日来，市立医院急诊科接诊的因高温天气入院的患者明显增多，其中相当数量的患者是因为中暑相关疾病被紧急送医。王玉芹预计，中暑患者数量在未来一个月内仍会持续上升。

“中暑比很多人想象得更加可怕，如果抢救不及时很可能危及生命。”王玉芹说，通常大家理解的中暑属于先兆中暑，表现为头晕、恶心、乏力、大汗、口渴等，只要脱离高温环境，及时饮水就可以恢复，一般不需要治疗。但如果置之不理，患者体温可能持续上升，进而导致轻、中度中暑，甚至重度中暑，也就是“热射病”。“热射病”堪称高温环境下的“头号杀手”，患者体温可能超过40℃，甚至达到42℃，同时会出现意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状，如果救治不及时，患者会因心、脑、肝、肾等多个脏器衰竭及肌肉分解(横纹肌溶解)导致死亡。数据显示，热射病的死亡率高达10%到30%。

从事户外劳动或者运动的人，以及体质稍弱的老年人和婴幼儿，都是中暑的高发人群。“中暑不一定发生在高温的户外，每年都有老年人因为不舍得或不喜欢开空调，导致室内中暑。”王玉芹说，老年人身体各器官机能逐渐下降，对温度的感知减弱，再加上患有基础疾病，身体散热能力差，如果长期处于温度高、通风差的室内环境中，同样可能中暑。此外，部分精神类疾病患者由于服用特定药物，可能影响身体的产热与散热功能，也容易发生中暑。王玉芹提醒，如果发



■王玉芹为急诊患者检查。 黄 飞 摄

现有疑似热射病，体温居高不下，施救者在联系120后，应果断使用凉水、冰块等手段，帮助患者快速降温，防止其发生危险。

### 心梗、卒中与高温天气直接相关

作为国家级胸痛中心和国家级高级卒中中心，青岛市市立医院急诊科每天都会接诊大量因突发心脑血管疾病入院患者。王玉芹详细讲述了心脑血管疾病与高温天气的关系。“高温会促进新陈代谢，

人体为了散热降温，血管会进一步扩张，使得心脏等重要脏器的血液供应相对减少，而且，高温天人会大量出汗，如果补水不及时，就会导致人体内的水分流失，血液黏稠度增高，血流不畅，给血栓形成创造了条件，从而加大心梗和脑卒中的风险。”王玉芹说，为了防暑降温，一些人会过量食用冷饮、冲冷水澡、直吹空调等，心脑血管可能无法在短时间内适应如此大的温差，也容易诱发疾病。

“患有心脑血管疾病的人，尤其是老年患者，不仅应科学防暑降温，还要注意按时服药，一旦发现心脑血管不适，应及时就医

急救。”王玉芹说，市立医院急诊科对急性心肌梗死、主动脉夹层、心包填塞等急危重症，不仅可以迅速识别，还可以开展介入、IABP、临时起搏、ECMO、外科手术等治疗措施，抢救患者生命。对于脑卒中患者，急救科积极为缺血性卒中病人争取溶栓、介入取栓时机，对于出血性卒中患者，可迅速开展介入栓塞、外科手术等有效救治措施。

### 给情绪装“空调”保持身心宁静

近日，市立医院东院区急诊科接诊的意外伤害患者也明显增加，急诊科创伤中心和出血中心两大亚专业采用先进的多学科诊疗模式，为多发伤、复合伤等创伤危重症患者提供及时、全面的救治。

高温高湿天气不仅会导致人的生理中暑，还会导致人的“情绪中暑”。患者往往表现出暴躁、焦虑等情绪波动，一方面心跳加快、心脏负荷变大、睡眠质量降低容易引发心肌缺血和血压升高，进一步增加心脑血管疾病的发病率;另一方面，不良情绪还会大大增加车祸等意外伤害的发生概率。王玉芹介绍，患者之所以会出现“情绪中暑”，是因为高温高湿环境会对人脑的情绪调节中枢产生不利影响，导致情绪波动大，更容易失去控制，部分患者有时连简单的任务都无法集中精力完成，甚至因琐碎小事而大发雷霆。“部分外伤患者就是在驾车时因‘路怒’或注意力不集中导致车祸受伤。”王玉芹说，还有部分患者表现为心情持续低落，对家庭和工作的热情显著减退，持续疲惫不愿意活动。王玉芹建议，面对炎热的天气，市民应积极采取自我调节的方式，从心理、睡眠、饮食和运动等多方面入手，给情绪装上“空调”，保持身心的健康与平衡，一旦出现不适及时就医。

健康

第七一三期

青岛市卫生健康委员会  
青岛日报 联办

## 海军军医大学附属医院牵手青岛六医 共建肝胆专科联盟

本报讯 近日，青岛市第六人民医院与海军军医大学第三附属医院(上海东方肝胆外科医院)肝胆专科联盟揭牌。双方将依托海军军医大学第三附属医院在肝胆外科、肿瘤、微创介入三大特色专科及肝胆相关专业的力量和优势，以及青岛市第六人民医院在半岛区域的肝胆疾病专科诊疗基础，在技术提升、人才培养、科研转化等方面深度合作，推动青岛及周边地区肝胆疾病诊疗能力整体提升。

海军军医大学第三附属医院(上海东方肝胆外科医院)由“中国肝脏外科之父”吴孟超院士领衔创建，是国际上规模最大、创新实力最强的全维度肝胆疾病诊疗中心。近年来，青岛市第六人民医院围绕疑难肝病、中西医结合肝病、肝癌消融、肝胆外科、临床科研“五大领域”，强化肝胆疾病全流程、全周期诊疗能力，肝胆疾病诊疗水平明显提升。医院前期与海军军医大学第三附属医院胆道片区首席专家张永杰教授团队密切合作，为建立肝胆专科联盟奠定了良好的基础。

(黄 飞)



疾控专家话健康

## 市疾控中心发布健康提示—— 多种疾病夏季高发

本报讯 炎热、潮湿的“三伏”天，易引发手足口病、细菌性腹泻、发热伴血小板减少综合征等传染性疾病和食源性疾病。近日，青岛市疾控中心发布健康提醒，请市民及来青游客保持良好个人卫生习惯，注意防暑降温，预防相关疾病。

青岛市疾控中心专家介绍，手足口病多发生于5岁以下儿童，主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便以及被污染的玩具、餐饮等物品传播。接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病，可减少重症和死亡病例的发生。细菌性腹泻是一组以腹痛、腹泻、腹胀、恶心、呕吐等胃肠道症状为主的常见肠道传染病，粪一口传播是各种细菌性腹泻的主要传播途径。

此外，鱼、虾、蟹、贝类海鲜是岛城市民餐桌上的常见食品，但如果被副溶血性弧菌、诺如病毒等病原体污染，加上储存、加工不当，很可能引起腹痛、呕吐、腹泻等。为预防此类疾病，市民要注意保持个人卫生，尽量选择卫生条件良好、口碑良好的餐馆就餐，避免在路边摊贩或无证经营的地方购买食物。暑期，学校和家长应加强对儿童、青少年的安全教育，避免发生溺水事故，注意交通安全。 (黄 飞)