

# 出征“十四冬”他们拿下 1金2银2铜

## 9名青岛运动员角逐短道速滑完美收官 个人及接力项目各有斩获

本报2月18日讯 第十四届全国冬季运动会短道速滑今天迎来最后一个比赛日。在18日下午进行的比赛中，青岛选手李文龙和公俐在个人单项中为山东代表队贡献1银1铜，女子接力队获得1铜。至此，9名青岛短道速滑选手在本次比赛中共收获1金2银2铜的优异成绩。

全面对标米兰冬奥会的“十四冬”共设8个大项16个分项176个小项，是北京冬奥会后首次举办的全国冬季项目大型体育赛事。本届冬运会山东代表团共有48名运动员参加6大项12分项43小项的比赛，参赛项数和人数均创历史最高。青岛共有16名运动员入选山东代表团，分别参加雪车、雪橇、滑冰、滑雪登山、滑雪五个项目的比赛。

短道速滑无疑是参赛的青岛选手最具竞争力的项目，共有李文龙、公俐、安凯、于松楠、贾惠凌、李璇、李靳宇、蒋佳益、付禹晰等9名运动员报名参赛。在此前进行的比赛中，北京冬奥会上实现山东冬奥奖牌零突破的李文龙，在男



李文龙(右)在男子1000米比赛中获得一枚银牌。(新华社资料照片)

子1500米比赛中摘得一枚银牌，随后又与公俐、安凯、于松楠、贾惠凌、李璇携手，摘得2000米混合接力金牌。

18日下午的短道速滑公开组1000米比赛名将云集。在女子决赛中，公俐和贾惠凌处于靠前位置。比赛中途，贾

惠凌与黑龙江选手臧一泽相撞双双摔倒，赛后被判共同责任。公俐及时调整，最终以1分32秒383的成绩夺得铜牌。辽宁赵元微夺得冠军，吉林张楚桐获得第二。

在男子1000米决赛中意外频频。李文龙一路跟滑，在比赛还剩三圈时突然发力开始赶超。在激烈竞争中，刘少昂和林孝俊摔出大部队。李文龙在最后冲线时遭遇北京队马威拉扯，未能反超孙龙最终收获一枚银牌。由吉林和山东共同培养的孙龙则实现了本届比赛500米、1000米和1500米三个单项的“三冠王”。

女子3000米接力决赛，青岛运动员贾惠凌、公俐、李璇与李金恣组成山东队出战。山东队出发便占据领先，对手紧随其后，几支队伍实力相近。场上战况激烈，在比赛剩余5圈时山东队与对手发生碰撞摔出场外。经赛后认定，吉林队直道推人犯规取消本次成绩，山东队递补再获一枚铜牌。

(观海新闻/青报全媒体 记者 许诺 实习生 宋沁妍)

# 预防节后综合征，专家来支招

## 青岛市疾控中心发布健康提醒

本报2月18日讯 春节长假过后，“上班族”总感觉疲倦乏力，情绪低落，浑身不舒服，这可能是节后综合征在作祟。18日，青岛市疾控中心发布健康提醒，建议市民尽快调整状态，合理制定计划，开始紧张有序的学习和工作。

“节后综合征是人们在长假之后出现的各种生理或心理的不适表现，生理上表现为恶心、头晕、厌食、失眠、困乏等，心理上表现为厌倦、提不起精神、工作学习效率低下，甚至焦虑、神经衰弱等。”市疾控中心专家王富江介绍，究其原因，一方面在于人们从紧张的工作状态转入松弛状态后，再次转入工作状态时会有不适；另一方面是假期中熬夜玩乐、大吃大喝，以及旅途奔波等因素导致的身体状态不佳。

应该如何化解节后综合征呢？王

富江建议，假期过后，市民晚上要早点休息，中午适当午休，保证充足睡眠，入睡后可以听听舒缓的音乐，用热水泡脚，洗个热水澡等，但一定不要玩手机。刷手机不仅影响睡眠，还会损伤视力。春节假期过后，市民可以适当做一些身体锻炼，比如跑步、球类运动、八段锦等，尽快恢复元气，提振精神，还有助于睡眠。但运动也要循序渐进，当心运动过度导致身体受伤。

每逢佳节胖三斤，经过春节假期的大快朵颐，市民往往会现体重增加、消化不良和胃肠不适等情况。王富江建议，市民应清淡饮食，少吃油腻荤腥，多吃水果和绿叶蔬菜，帮助胃肠蠕动，起到预防便秘，促进新陈代谢的作用。节后三餐饮食要规律，早餐不可少，进餐七分饱，注意细嚼慢咽。市民假期过

后暂时先不要继续聚会饮酒，要让胃肠休息。

假期结束后，市民由松弛的状态转入紧张有序的工作中，多少有点慌张茫然，不知从何做起，工作效率低下。王富江建议，市民应简单梳理节后的工作日程，合理制定计划，安排工作时要注意循序渐进，先易后难。上班后应先打扫卫生，适当通风，整理工位，一个好的环境能让人心情舒畅。此外，市民应安排适当的工间活动，每坐30到40分钟就起来活动活动，做做工间操，不仅能提神醒脑，缓解视疲劳，还能缓解关节肌肉紧张，以及颈肩痛、腰背痛等工作相关肌肉骨骼疾患。如果实在提不起精神，市民也可以喝点咖啡或者茶来提提神。

(观海新闻/青报全媒体 记者 黄飞)

# 节后首日顺利完成 两座墩柱混凝土浇筑

## 东岸产业园区基础设施综合改造项目刷新进度条



山东路—鞍山路东北象限连接匝道及地下停车场项目刷新进度条。

本报2月18日讯 春节期间，在青岛城发集团山东路—鞍山路东北象限连接匝道及地下停车场项目现场，广大建设者们坚守岗位，充分利用假期有利条件，紧锣密鼓推进项目建设，持续推进桥梁下部结构钢筋模板施工、钢箱梁制作加工，组织施工、监理单位严格落实24小时值班值守及现场巡查制度，树牢安全责任，加强现场管理，2月18日节后首日，顺利完成两座墩柱混凝土浇筑，项目建设取得新进展，奋力夺取“开门红”。

自去年9月开工以来，青岛城发集团坚持推行样板引路、科技赋能，严控工程进度，严抓安全质量，持续推进项目建设取得新进展。目前，项目已完成管线迁改、苗木迁移、道路调流及地下停车场基坑开挖支护、桥梁桩基等工作，墩柱共计15座已完成8座，钢箱梁设计3300吨已制作加工完成2000吨，为实现年度建设目标打好坚实基础。

山东路—鞍山路东北象限连接匝道及地下停车场项目位于杭鞍高架快速路和山东路交会处，主要建设内容包括连接环形匝道、桥下停车场、周边道路改造和路口渠化，总投资约2.26亿元，投入使用后，将实现山东路去往杭鞍高架桥、环湾路方向快速通行，公交、地铁、私家车的便捷高效换乘，并有效缓解周边小区停车紧张的问题。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

# 坐公交丢了红包，好心人接力归还

本报2月18日讯 春节假期市民走亲访友出行意愿增强，其中有不少马大哈大意丢物品或现金，好在被好心人捡到后都物归原主了。

2月14日，313路驾驶员董福德驾车从板桥坊场站开往青岛科技大学西方向，行至曲哥庄时，看到车载信息设备上显示了一条信息，得知工作人员接到96650客服电话，有一名乘客将黑色手提包落在车上了，内有一个装有3000元现金的红包。董福德趁着停车间隙，在车内找了一圈，最终发现了手提包。回到板桥坊场站后，董福德将包交给工作人员，随即将车开到加气站加气。

随后，工作人员通过电话联系到了失主徐女士。原来，徐女士的孙子去年刚上大学，春节出去旅游，初四刚回家。听说孙子回来了，徐女士激动万分，准备好红包去看望，在书院路峰山路站下车准备去附近商场买东西，下车后发现手提包不见了，抱着试试看的想法拨通了客服电话寻求帮助。随后，徐

女士带着一箱牛奶和八宝粥作为谢礼赶到调度室。

2月11日，15路驾驶员陈济泳驾车到达天泰体育场终点站时，看到从前面一辆小轿车上下来一名男子，不慎遗落了随身的背包。陈师傅在后面按喇叭提示，失主也没有停车，于是他下车捡起，回到场站后交给了工作人员手中。经清点，包内有800

元现金以及身份证、钱包和车钥匙，最重要的是里面还有一把24k金的金钥匙饰品。工作人员查看到失主身份证上的地址就在驻地旁边，于是一起登门将包送到失主家里。看到失而复得的包，失主龙女士激动地说：“这是我儿子的包，他正着急地到处找，真是太感谢你们了。”工作人员提醒，市民如果在公交车上丢失物品，请第一时间拨打热线96650，告知工作人员所乘坐的线路、车号、时间以及上下车站点，客服人员会告知线路所属路队的联系方式，以便快速找回失物。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)



徐女士找回了遗失的物品。