



中国选手包揽大运会跳水男子3米板冠亚军

▶8月2日,冠军中国选手张文澳(中)与亚军梁朝辉(左)、季军韩国选手钟东旻在颁奖仪式上合影。当日,在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会男子3米跳板决赛中,中国选手张文澳以533.45的总分夺得冠军,中国选手梁朝辉以477.30的总分夺得亚军。

新华社记者 王翔 摄



射击——10米气步枪混合团体:中国队夺冠

◀8月2日,中国队选手宋布寒(左二)、张雨(中)在颁奖仪式后与教练团队合影。当日,在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会射击项目10米气步枪混合团体决赛中,由张雨/宋布寒组成的中国队获得冠军。

新华社记者 黄伟 摄

射击——10米气手枪混合团体:中国队夺冠

▶8月2日,中国队选手张绮(左)/胡凯在比赛中。当日,在成都举行的第31届世界大学生夏季运动会射击项目10米气手枪混合团体决赛中,由张绮、胡凯组成的中国队获得冠军。

新华社记者 曹祎铭 摄



他们输了比赛 赢得了友谊

新华社成都8月2日电(记者 刘博 季嘉东)在成都大运会跆拳道赛场上,有几位中国选手尽管输掉了比赛,却赢得了尊重、收获了珍贵友谊。中国队罗妙溢在女子49公斤级半决赛中遇到东京奥运会冠军、泰国选手翁巴达那吉。这场比赛没有太多悬念,翁巴达那吉的力量、技术、比赛经验都占据明显优势。“胜负对于我来说,已经不重要。能跟奥运冠军打一场,我可以回去‘吹牛’了!”赛后,自信开朗的罗妙溢说。

罗妙溢在赛后这样评价翁巴达那吉:“她前腿特别硬,而且她的进攻距离很长,包括近身、勾头这类的动作,是一个非常全面、非常优秀的选手”。翁巴达那吉也在赛后评价罗妙溢:“她人特别好,我们说过话,能够认识她我也很开心。听说她(对媒体表示)很喜欢我,我们能在赛场上相遇,我也很开心。”在男子个人品势决赛中,中国队选手胡明达遗憾失利。他在比赛中出现微小失误,以0.07分的微弱劣势不敌韩国队选手康万金,最终

收获一枚银牌。胡明达即便在赛场上遗憾失利,但在赛后发布会上却不失作为东道主的风度,他首先恭喜了韩国选手夺得冠军。“来自韩国的冠军选手,我们之前早就见过面、相互认识,所以彼此之间都很友好,这次我们有交流合影。”胡明达表示,虽然在场上是对手,但场下成了好朋友。赛场上的他们面对失利,赛后依旧轻松愉快,这也展现了中国年轻运动员的阳光自信,让我们感受到大运会上不一样的精彩。

本地体育

2023年国际职业篮球对抗赛(河津站)成功举办

运城晚报讯(记者 刘凯华)7月29日至31日,2023年国际职业篮球对抗赛(河津站)在河津市体育馆举办。CBA山西汾酒股份队取得两战全胜结束比赛。

本次赛事共邀请CBA山西汾酒股份队、美国费耶维尔爱国者队、塞尔维亚鲁达尼奇1950队三支球队参加,指导单位为中国篮球协会。此次比赛,河津市作为东道主,强化组织领导,加强各部门统筹协调,全力做好赛事设施设备、交通秩序、医疗救护等各方面服务保障工作,提前招募、培训130余名志愿者,参与引导、后勤服务等工作,确保赛事圆满举办。

近年来,河津市系统推进全民健身、竞技体育,广泛开展全民健身活动,加快实施健康河津行动,先后获得“首批全国县域足球典型称号”“小梁乡全国群众体育先进单位”“河津国家体育产业示范基地”等殊荣,连续举办多届汽车越野赛、影响力街舞等体育竞技活动,极大地促进了河津体育产业的发展,丰富了人民群众的体育文化生活。此外,河津夏季篮球联赛作为该市品牌赛事,已成功举办五届,在黄河金三角区域具有较大的影响力,成为河津对外宣传的一张亮丽名片。

医生给超重青少年开暑期科学减重处方

新华社长沙8月2日电(记者 帅才 程济安)暑假期间,一些学生生活不规律,过度食用高热量食物,加之缺乏运动,体重迅速增加。医生提醒,暑期是学生科学运动的好时机,特别是超重青少年可以利用假期科学减重,规律生活,培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒,近年来,越来越多青少年出现营养过剩、运动不足,久而久之发展为肥胖,青少年肥胖危害不可小觑,易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议,超重青少年在暑期要保证饮食规律,避免暴饮暴食,不要经常吃宵夜,少吃加工食物如油炸食品等,这些食物含有大量反式脂肪酸,易导致长胖,对心血管系统也有害处;主食可减少精制白面,可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类,膳食纤维既可保持肠道健康,又增加饱腹感;建议多吃新鲜蔬菜,适量吃水果;应保证蛋白质摄入,选择高蛋白、低脂肪食物,如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等,有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食,保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议,超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念,在暑假要避免久坐不动,减少电子产品使用时间,可以制定合适的运动计划,游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒,超重青少年在运动前要进行身体检查,了解肥胖的病因及是否有并发症,让医生根据身体状况帮助制定运动方案。每天的运动时间以1小时至2小时为宜,运动要循序渐进,不要过度运动,要避免在午后太热的时候进行户外运动,避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒,青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善,如果存在代谢紊乱较严重的情况,要在医生的指导下合理用药,保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。