

WSE 田径公开赛,12岁少年11秒49打破赛会100米纪录

这个韩信，萧何肯定追不上



“11秒49！打破赛会纪录！
17日晚，WSE 田径公开赛深圳站U12男子100米决赛中，第三道起跑的韩信一骑绝尘，冲过百米终点线。震惊了不少网友：“古有萧何月下追韩信。这个韩信，萧何估计是追不上了。”
上个月，在深圳市第十一届运动会，青少年体育组田径比赛中，12岁的韩信曾跑出11秒48，达到了国家二级运动员标准。
这个以苏炳添为偶像，并立志要参加奥运会为国争光的“小飞人”有着怎样的成长故事？”

体育课的一次“偶遇”从此与田径结缘

韩信与田径的结缘有些偶然。
在五年级的一节体育课上，韩信运动时展现出来的爆发力，一下子吸引了校田径队教练李志的目光。李志让韩信试一下立定跳远，结果韩信跳出2米4还多，李志确认了自己的判断，并发出邀请“你想不想来田径队？”
韩信回答，“好！”
加入田径队这个愿望，韩信在四年级时已在心里埋下。他说，当时看到学校田径队的师兄师姐在比赛中为学校争得荣誉，自己就已心生向往。韩信从此下定决心好好练习，争取能够早点参加比赛。

“小飞人”目前无败绩 已拿两轮省级赛事大满贯

入队后，韩信变得更加自律，每天晚上按时休息，养成了良好的生活习惯。
当被问及是否遇过挫折的时候，腼腆且不善言辞的韩信回答：“我非常适应和享受在田径队的训练生活。在教练的培养下，这两年一直都很顺利。”
自首次参赛，韩信便开启了冠军之旅。2023年首届广东省田径锦标赛，他获得了100米、200米冠军。上个月更是跑出了11秒48的好成绩。
目前，韩信已手握省级赛事的两轮大满贯。

“未来希望能站上奥运会赛场”

“只要认真对待的话，就会有好的收获。”这句话是韩信的座右铭。尽管小学的场地条件十分有限，刻苦的训练让他依然跑出了好成绩。
教练李志毫不吝啬地夸赞韩信：“这个孩子具备了一名优秀运动员，需要具备的所有特质”
在李志看来，韩信有毅力，无论训练计划多难，他都会认真地对待和完成。其次是非常自律，一直践行严格的饮食和作息要求。韩信对比赛有激情，站上赛道就特别兴奋，心理素质也不错。
韩信的突出表现，引起了许多教练的关注。一些体校和职业田径队纷纷向他抛来橄榄枝。虽然这是对韩信实力的认可，但在李志看来，弟子现在进入职业队为时过早，“还是打好基础、抓好身体素质。”
对于大家的肯定，韩信本人始终表现得很淡然。他的目标十分明确：“对我来说田径十分重要，学习也很重要。我目前想踏踏实实地好好训练，把体育成绩和文化成绩都搞好。”
韩信的偶像是苏炳添，他说，现在就是要刻苦训练，争取早日跑进10秒，未来希望能站上奥运会赛场。
来源：央视新闻微信公众号

读新闻 学典故

公元前206年，张良推荐韩信到汉中投奔刘邦，韩信带上张良写的推荐书和宝剑见汉王刘邦。此前，张良送刘邦分手时，曾商量招纳贤才的事，但到底推荐谁，张良没有讲。

韩信虽然带着张良的荐书和宝剑，却认为汉王既是明主，一定能慧眼识英才，要靠自己的本领去取得汉王的重用。因此把张良的荐书装在身上，拜见汉王时未交出。刘邦见韩信身材瘦小，貌不驚人，说他手无缚鸡之力不予重用。韩信每天闲住南郑的驿馆读书下棋。丞相萧何心里想，张良走时说有人来投我王，封官宜大不宜小。但是这么久了，

就来了一个韩信，可能就是此人。

于是一有空闲时间，萧何就陪韩信下棋、游玩，暗中考察。韩信却从不提及自己，更不向丞相请求高攀提拔，显得城府很深。萧何经过一段考察，认为韩信智谋高强，胸怀大志，一定就是张良介绍来的贤才。向汉王推荐。汉王就封韩信做了个“连敖”，即粮仓管理员，心中不满，于是就发牢骚。

一日，与其他13人喝醉了酒，酒后失言，不料被人听见报告了汉王。汉王就将喝醉酒的人一律处死，并派夏侯婴做监斩官。夏侯婴将这14人押赴刑场，已经杀了13人，当杀韩信时，韩信突然狂呼道：

萧何月下追韩信

“汉王不是想得天下么，为何杀壮士？”夏侯婴一听，立令停斩，一看乃是韩信，就跟他谈话，听后对韩信佩服得不得了。夏侯婴就去报告汉王，建议重用韩信。刘邦听了夏侯婴的建议免去死罪，封韩信为治粟都尉。传说韩信当治粟都尉时，并不去向汉王汇报情况。

一天，刘邦忽命人将韩信叫来，问他现有多少粮草，韩信不假思索，一口就答出了东西南北各库的稻谷、大米、小麦、玉米、草料等具体数目。汉王派人翻仓查库，结果数目相符。刘邦这才知道韩信真的有才，但仍旧相貌取人，加之韩信性情高傲，不善迎奉，依然不予重用。唯

独丞相萧何十分留意人才，听得此情，又召见韩信问话，果然发现大有才能。就对韩信许愿说，要建议汉王任命他做大将。韩信又等多日，仍不见汉王任用，大失所望，收拾行装，不向丞相告辞，便趁一个月夜逃走。

待萧何知道时，如失至宝，立即骑了一匹快马，加鞭急驶，去追韩信。传说韩信骑马出了南郑城东门，拐了一个弯，向北进入褒谷。因张良返回关中时，已烧毁了褒斜栈道，许多地方不得不涉水过河。

韩信策马跑着，忽然被前面一条溪水挡住了去路。这个地方就是今汉中留坝县的马道镇。这条溪

水，今名西沟，原名寒溪，自西向东注入褒水。平时寒溪水浅，行人可以涉水过河。恰巧这天上游下了一场暴雨，溪中洪水暴涨，韩信到此无法渡过，这时萧何骑马追赶上来跳下马鞍，双手拉住韩信，韩信见萧丞相累得满头大汗，气喘吁吁，光着一双脚丫子，觉得萧何确有爱才之心，不好再说什么，就随萧何返回了南郑。刘邦采纳了萧何的建议，拜韩信为大将。

——“萧何追韩信”最早见于《史记》，完整故事见于元杂剧《萧何月下追韩信》。

来源：留坝县人民政府网站

资讯

世界青年攀岩锦标赛在贵州清镇开赛

8月22日，为期10天的2024国际攀联世界青年攀岩锦标赛在贵州省贵阳市清镇体育训练基地攀岩馆开赛，来自51个国家和地区的599名运动员将在各自项目中一展身手。

比赛设U16、U18、U20三个组别，包括男女速度、难度、攀岩六个小项。中国队派出40名运动员参赛，包括李美妮、陈宜臻、王欣尚等多名在国内外赛事上已崭露头角的实力选手。

国际攀联赛事代表克·比永表示，本次锦标赛不仅是一次比赛，更是一个将世界各地不同文化背景的年轻运动员聚集在一起、分享激情和才华的绝佳机会。

“继东京奥运会、巴黎奥运会后，我们期待2028年洛杉矶奥运会的到来，届时攀岩将再次成为焦点，这次锦标赛也将是重要的进阶之路。”比永说，未来的奥运选手可能在这里诞生，运动员们代表各自国家和地区在国际最大舞台亮相的梦想也将从这里启航。

国际攀联世界青年攀岩锦标赛是全球最高水平的青年攀岩赛事，这是该赛事继2016年在广州举办后，时隔8年再次落户中国。

本次比赛由国际攀岩联合会主办，国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会和贵州省体育局、共青团贵州省委、贵阳市人民政府共同承办。

来源：新华网

旅行社推出58元“全红婵老家一日游”



正在饭店内点菜的游客。

距离全红婵在巴黎奥运会夺下奥运“双金”已过去近20天，全红婵的家乡广东湛江迈合村依旧热闹。

小吃街摊位较前几日有所增加，除售卖各地美食外，还增添了打气球等娱乐项目和一些粉面商户。此外，随着中秋节临近，不少月饼商家也积极出摊。

全红婵家附近，一家新开的饭店售卖烤乳猪、白切鸡等菜品。店老板娘介绍，她之前在别处开过饭店，因迈合村游客众多，三天前索性在家开起饭店，这是村里目前唯一一家餐馆。

而在迈合村小吃街的另一端，全华才在家里摆起了牛杂摊。他曾卖牛杂亏本，被网友戏称为“亏本哥”“牛杂哥”。

记者查询发现，有旅行社售卖吴川至迈合村的一日游套餐，价格为58元一人，报名参团后赠送容量为5升的电火锅。活动详情显示，此价格有年龄要求，为25至70岁，其他年龄需增加70元。该旅行社工作人员称，该团为购物团，限制年龄也是需要消费能力的游客参团。

来源：九派新闻

运动科普站

持续高温如何科学运动

近段时期，不少地方出现了持续高温天气。暑假期间，青少年儿童应该如何科学运动？医生就此指出，适当运动可以加速人体代谢，有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动，避免环境温度过高，体内无法散热，出现体温调节功能失调，引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说，青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜。锻炼过程中保证水的摄入，以免出汗过多、体温过高，引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒，盛夏时节，人体通过排汗来散热，造成体内水分流失，若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗，人体丢失大量电解质，在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水，保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行，最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出，青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护，提前做好热身工作，避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为，对于青少年儿童而言，八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。青少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕等症状。

来源：今晚报

最会跳水的rapper他来啦

奥运冠军龙道一“圆梦”村超

本报讯（记者 欧阳章杰）8月24日晚8点，2024年巴黎奥运会跳水男子双人3米板冠军龙道一与榕江县龙泉井村足球队一同踏入“村超”球场，代表龙泉井村足球队出战村超，圆梦其“想看村超”的愿望。

当晚，龙道一身着21号球衣以队长身份代表龙泉井村足球队参加此次2024年贵州村超第二届全国美食非遗友谊赛，迎战来自贵州桐

梓县的方竹笋足球队。

比赛前，龙道一在现场为球迷观众献唱了自己的说唱歌曲《场坝街的崽》，受到了全场球迷观众的喜爱，现场氛围热情高涨。

比赛开始，赛场上的龙道一展现出身为专业运动员的身体素质，在与队友们的精彩配合下，最终龙泉井村队在上半场成功打进一粒进球，迎来开门红。

随着比赛进入下半场，在参加

比赛60余分钟后，龙道一与队友握手换下，圆梦村超。随着龙道一下场，全场球迷响起了震耳欲聋的欢呼，为这位出生在榕江县的奥运冠军送去了来自家乡最热烈的祝福。

来自龙泉井村足球队队员姚华强表示，此次有机会跟龙道一起踢球，自己感到很兴奋也很紧张。“我们队友之间就一直调侃说，我和我的奥运冠军队友一起在村超踢球。”姚华强笑着说。



龙道一在村超现场。

梦在不远的方向前行

奥运冠军吴愉与贵州师范学院师生唱响“青春奋斗”

本报讯（记者 何登成）8月17日，贵州师范学院的师生代表与2024年巴黎奥运会拳击女子50公斤级冠军吴愉录制了学校师生原创音乐作品《梦在不远的方向前行》。

该作品是由贵州师范学院音乐舞蹈学院院长马关辉教授领衔音乐创作团队，为贵定县打造的“贵拳IP”原创歌曲。

歌曲词曲作者、贵州师范学院音乐舞蹈学院教师潘文海在谈及创

作灵感时表示，这是贵拳的创始人当时给我分享的拳击故事，他希望我们把这个故事创作成一首歌，让学习拳击的孩子们得到更多关爱和鼓励。

得知吴愉想要演唱这首歌曲时，潘文海十分激动。

他说，吴愉来自贵州，又是来自贵拳发源地的小村镇，走到今天需要多大的付出和勇气。当吴愉拿到奥运会冠军的那一刻，突然觉得这首歌好像就在

写她的成长。

“梦在不远的方向前行，尊严是我唯一的意义，不被理解无人同行，为了誓言我能勇往直前，我坚信我能最耀眼……”

该作品由奥运冠军吴愉、贵州青年歌手马伊丽和院学子共同燃情演绎，歌曲以朝气蓬勃的青春感传递出为梦想拼搏的精神，超燃的旋律和能量感满满的歌词，诠释着“热血青春”的亮丽底色。



吴愉录制歌曲。