

从1050到1005，邓信锐微信名的故事

8月3日晚的2025年全国田径锦标赛男子100米决赛中,广西队的邓信锐以10秒06的成绩时隔两年再次收获男子100米冠军。这一成绩不仅让他成为史上第七位突破10秒10的中国队运动员,也成为继苏炳添、谢震业和张培萌之后,并列第四快的中国百米“飞人”。

赛后的混合采访区,有记者问邓信锐会把自己的微信昵称“1010”换掉吗?他有些腼腆地表示,打算先改成“1005”。“一点点慢慢改,不能太好高骛远了。”他说。

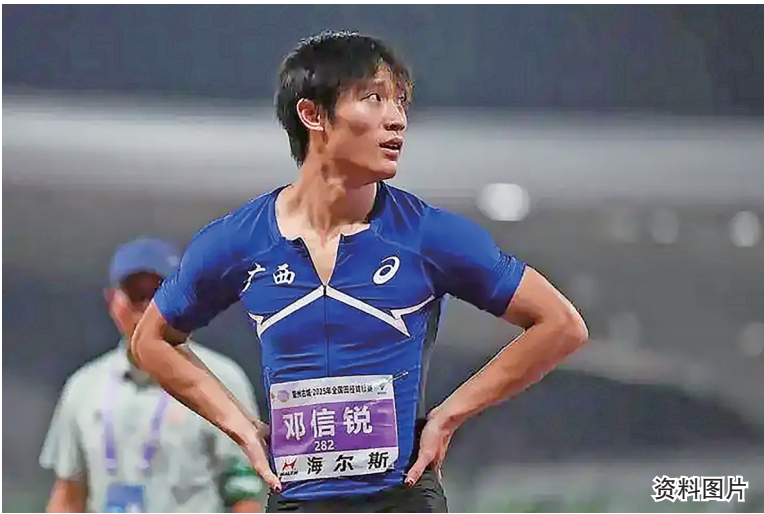
邓信锐的微信名在短跑圈里是一个大家津津乐道的“梗”。

上高中时,从小学起一直在学校里训练、从未进过体校或专业队的他,把微信名设置为“1050”,寓意要突破10秒50的目标。用他的话说,“希望在大学毕业之前达到运动健将水平(10秒50)。毕业后当个体育老师或者教练,简历会好看一点。”

循着“偶像”苏炳添的脚步,邓信锐通过体育特长生考上了暨南大学。不过还没能见到“苏教授”,作为大一新生的他先在昔日短跑名将、退役后成为暨大教师的莫有雪的指导帮助下,第一次经历了专业化的冬训。邓信锐展现出的潜力让当时的教练、暨大体育学院副教授邓民威非常欣赏,将他推荐到广西队。

2023年,第一次踏足国内专业赛场的邓信锐,就用成绩证明了邓民威的慧眼独具。不到一年的时间里,他四次提升个人最好成绩,从10秒63跑到了10秒21,并且在2023年的全国田径锦标赛上以10秒23的成绩收获百米冠军。虽然那场比赛中,苏炳添、谢震业等名将均未参赛,但是对于一个刚刚出道的学生运动员而言,这样的成绩已是不小的成就。

在那一年,他先是把微信名改成了“1025”,很快又改成了“1010”。“本来最后一次想改成



资料图片

‘1020’的,后来觉得老是频繁改名也不太好,就改成‘1010’了。”彼时的邓信锐有些青涩,也意气风发。

然而经历了鲜衣怒马的2023年后,邓信锐突然在2024年遭遇了低谷。由于2023年参加了十多场比赛,导致身体负担较重,腰肌劳损在赛季末开始发作,挥之不去的腰伤让他整个冬训几乎都没怎么练,2024年大半年时间也都在养伤。

2024年初在深圳治疗期间,邓信锐在当地的一家田径训练机构接触到了全新的训练方法和理念。“那是一个比较新奇的训练体系,我需要时间去适应它,加上那时候我有腰伤,我只能很保守地训练,所以那段瓶颈期稍微有点长。”邓信锐说。

这个“新奇的训练体系”类似于苏炳添曾经使用过的“冠军模型”,是一个数字化的训练系统。简单来说就是对邓信锐训练过程中肌肉发力、专项技术、恢复过程等各项指标进行数据记录和分析,在纷繁的数据中寻找最适合他的奔跑方式。

在邓信锐的团队中,潘苏童主攻运动健康科学专业,曾是日本东洋大学田径队科研组的研究员,拥

有丰富的的一线实战经验,擅长专项技术。运动训练专业出身的魏晓燕擅长体能训练,也能熟练数据分析。两人构成的双教练组合优势互补,特点鲜明。广西医科大学运动康复专业教师徐沣作为队医,负责他日常的医疗和康复工作。

全新的训练体系带来的是大量的技术改动,就像“从零开始学习跑步”,这个过程充满曲折和煎熬。一次次的试错过程中,腰伤虽然恢复,但成绩断崖式下降。这让邓信锐一度想过放弃。

“团队的教练一次次把我从低谷中拉出来,不断地提醒我,让我一定要去发现问题,而不是去逃避。我觉得这是我能重新走出来的一个关键。”他说。

2024年9月,又一年的全国田径锦标赛,邓信锐在半决赛中跑出个人赛季最好成绩,但也只有10秒41,未能让这位卫冕冠军进入百米决赛。

“虽然没进决赛,但那场比赛对我来说却是一次重要的转折。”邓信锐说,“因为那场比赛前一个多月,我刚刚从右脚骨裂伤势中恢复,那么短的时间我能恢复到跑出赛季最佳,让我看到了一点点光。”

经历了三次技术调整后,邓信

锐与数字化的训练体系度过了“磨合期”,产生了“化学反应”,看到“光”的他抛却心中的迷茫和疑惑,早早投入2024年的冬训。团队一个冬天的努力没有白费。2025年2月,邓信锐参加的首场室内赛60米就跑出6秒57,刷新个人最好成绩,同时也让他获得了参加3月室内世锦赛的资格。虽然最终在南京室内世锦赛上以0.01秒的差距无缘60米决赛,但经历国际大赛洗礼的他已愈发沉稳自信。

进入室外赛季,邓信锐第一场跑出10秒24,第二场10秒18突破个人最好成绩。之后在7月的全国田径大奖赛榆林站,邓信锐以10秒11夺冠,再次刷新个人最好成绩。提升成绩之余,邓信锐也有机会和“偶像”同场竞技,并且在与苏炳添的多次交流中受益良多。

“上一场比赛(榆林站)因为是在亚高原上跑的,我也怀疑自己是不是真的有这个实力。这次在全运会之前跑出10秒10以内的成绩还是很激动的,毕竟国内能跑进10秒10的没有几个人,能够跻身这些优秀运动员的行列我感到很荣幸,很感谢我的团队。”邓信锐说。

邓信锐透露,8月3日的决赛中虽然跑出10秒06的好成绩,但是赛后团队分析显示他在后程还是出现了重心的失衡,如果没有这样的失误,成绩是会有机会更好的。

“这一路走来我和团队的配合越来越好。2023年的时候我比赛更多是依赖自己的感觉,但是感觉是很容易消失的,数据却是可以记录下来的,帮助我不断提升比赛的稳定性,我觉得这是让我更有底气的东西。”

经历过波折起伏,如今的邓信锐靠数据提升成绩,也不愿放弃用数字自我激励的“传统”。不过,“1005”这个新名字也许不会用太久。

“我觉得今年还没有到我最高峰的时候,(下一个好成绩)应该不会太远了。”邓信锐说。

(新华社记者 吴俊宽)

小麦抢收忙



近日,“北大仓”黑龙江省小麦陆续进入成熟期。部分小麦种植区利用晴好天气,开展小麦抢收工作,大型收割机在麦田里来回穿梭,田间地头呈现出繁忙有序的丰收景象。

图为8月5日,位于黑龙江省五大连池市的大庆油田农场调动多台联合收割机抢收小麦。

(新华社发)

胃肠不适、晒伤多发？中医支招健康过“三伏”

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学药蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局8月5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不

宜过低。此外,“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动。

健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任

魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食、避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。

海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损伤阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。(新华社记者 田晓航)

上至91下至26!

中国“泳神”出战新加坡游泳大师赛

新华社新加坡8月5日电(记者周欣)上至91岁,下至26岁,40位中国泳神俱乐部的选手们从6日起将分批前往新加坡,参加普通游泳爱好者的盛会——世界泳联游泳大师赛。

大师赛从7月26日至8月22日在新加坡举行,世界各地共有6000多人参加游泳、跳水、水球、花样游泳和公开水域游泳五大项目的角逐,参与者都是普通人,赛事已经成为世界上规模最大、将精英体育与大众运动紧密结合的赛事样板。其中,游泳比赛于7日至14日举行,年龄组跨度上至99岁,下至25岁,四人接力最高年龄组为359岁,最低是119岁。

在泳神俱乐部出战大师赛的40位选手中,23名为男运动员,17名为女运动员,年龄最小者26岁,最长者为91岁,他们将参加13个年龄组的98个单项和11个接力项目。

泳神选手中有两位中国泳坛老前辈,也是泳坛伉俪:91岁的戚烈云和86岁的戴丽华。戚烈云1956年打破男子100米蛙泳世界纪录,是第一位打破游泳世界纪录的中国运动员,他也曾在2023年福冈大师赛夺冠。戴丽华在上世纪50年代曾保持七项全国纪录,在今年6月15日在

日本研究人员试用乙醇助植物耐高温

日本一个科研团队正在进行使用乙醇帮助植物在高温环境下稳定生长的研究,希望对减轻高温天气给农业带来的不利影响有所帮助。

据日本广播协会(NHK)电视台8月3日报道,这项研究由日本理化学研究所环境资源科学研究中心牵头。研究人员发现,通过向植物根部输入乙醇以及将乙醇喷洒在叶片上,植物可以在高温下生长。

在一项以樱桃番茄为对象的实验中,研究人员将浓度稀释至0.1%的乙醇喷洒在植株上,并将它们置于50摄氏度的高温下数小时。他们发现,与只浇水的植株相比,使用了乙醇的植株叶子长得更大,果实数量也增加了两倍多。

研究人员还对其他多种植物

香港举行的比赛中,她改写女子85至89岁年龄组50米蛙泳世界纪录。

金小莉、石晓铭和赵菁将上演“师徒三人行”,金小莉是石晓铭的教练,石晓铭又是赵菁的教练,曾经是世锦赛四金得主的赵菁现在华中科技大学游泳队担任教练。

此外,现役奥运冠军李冰洁的爸爸李健将沿着女儿的足迹出现在新加坡泳池里。李冰洁已成长为中国游泳的中流砥柱,在刚结束的世锦赛中收获2银1铜,并在女子400米自由泳决赛中绝杀美国传奇人物莱德茨基。

泳神俱乐部建信人寿游泳队领队、1996年奥运会女子100米自由泳金牌得主乐靖宜介绍说,平时参与训练的很多队员这次因为工作、请假等原因无法全部参赛,本次参赛的队员大都是前优秀运动员和教练员:“如果按照10年一代人计算,我们选手的运动生涯最早追溯到50年代,可以算得上是‘八代同堂’了,见证了中国游泳历史的发展进程。我们退役后从事各种工作,但始终没有离开游泳,希望以‘一如既往、一生游泳’为目标,身体力行推动我国大众游泳的发展。”

施用乙醇,检测到一些变化,比如保护细胞免受高温影响的蛋白质含量增加,叶子和果实所含糖分有所增加。实验结果表明,适当浓度的乙醇能有效提高植物在酷热等环境下的生长能力。

日本正面临创纪录的酷暑。根据日本气象厅发布的数据,日本全国今年7月平均气温比常年偏高2.89摄氏度,为1898年有可比数据以来最高,也是继前年和去年以来再次打破纪录。伴随高温的是少雨,日本不少地区今年7月的降水量不及常年均值的一半。

日本农林水产省说,持续的高温天气可能会导致农作物歉收、品质下降等问题。农林水产省7月30日首次组建“缺水高温对策本部”,呼吁节水并商讨应对措施。(据新华社)

美国报告多起生乳相关细菌感染病例

新华社洛杉矶8月4日电(记者谭晶晶)美国佛罗里达州卫生部门4日发布公报说,该州近期发生多起与饮用生乳(即未经杀菌的动物鲜奶)有关的细菌感染病例,目前已造成21人患病,其中包括6名10岁以下儿童。

公报说,患者感染的细菌包括弯曲杆菌和产志贺毒素大肠杆菌,已有7人住院,至少两人出现严重并发症。卫生部门未透露涉事农场名称,但表示该农场卫生状况令人担忧。

据公报介绍,生乳是指未经巴氏杀菌处理的牛奶、绵羊奶、山羊奶等。巴氏杀菌是一种通过加热杀灭潜在有害细菌

的工艺。有消费者认为,生乳口感更佳,且可能有助改善哮喘和过敏。

据介绍,在佛罗里达州,生乳仅限作为宠物或动物食品出售,禁止供人类食用。生乳可能含有弯曲杆菌、大肠杆菌、李斯特菌、沙门氏菌等致病菌,感染后可引起腹泻、呕吐、胃痉挛等胃肠道疾病。其中,产志贺毒素大肠杆菌严重时可能导致溶血性尿毒综合征,造成肾衰竭,对儿童危害尤为严重。婴幼儿、孕妇、老年人及免疫功能低下人群是重症高风险群体。

佛罗里达州卫生部门呼吁当地民众充分了解生乳的潜在风险,谨慎选择奶源。

德国报告说外来物种河狸鼠威胁防洪与生态

新华社柏林8月5日电(记者褚怡)德国狩猎协会5日发布报告说,外来物种河狸鼠正在德国境内持续扩散,对防洪安全与生态系统构成日益严重的威胁。

据德国狩猎协会公布的最新数据,2023年,河狸鼠出现在约35%的受调查狩猎区内,是2015年的两倍。该调查基于德国各州野生动物信息系统收集的超过2.3万个狩猎区的数据,覆盖德国超过三分之一的林业和农业用地。

在不来梅和汉堡两座城市,分别有高达93%和74%的狩猎区发现河狸鼠,显示其已大量渗入城市生态系统。

道,危及沿海和内陆河流域的防洪安全。

他指出,河狸鼠的行为也对生态系统构成威胁。“它们特别喜欢啃食芦苇,甚至会让整段河流沿岸完全失去芦苇覆盖。这将对生物多样性带来严重影响。”他说,芦苇地通常水流较缓,是昆虫、两栖动物、鱼类和鸟类的重要繁育栖息地。

河狸鼠最初于19世纪被引入德国养殖,用于获取肉类和皮毛。随着部分河狸鼠逃逸或被放生,它们逐渐在野外建立起稳定的种群。近年来,受人们喂食、气候变暖 and 狩猎限制等因素影响,河狸鼠在城市地区变得常见。德国狩猎协会呼吁各级政府、城市管理者及公众共同参与控制河狸鼠扩散。