

第十五届全国运动会圆满落幕 3金、1银、2铜——

安庆健儿金牌奖牌数“双提升”

本报讯(全媒体记者 程呈)随着第十五届全国运动会在深圳圆满落幕,安庆健儿的精彩表现载入史册。本届全运会上,由安庆培养、输送的运动员们奋勇拼搏,共获得3枚金牌、1枚银牌和2枚铜牌,金牌和奖牌总数较上届均有显著提升,标志着安庆竞技体育综合实力迈上新台阶。

射击赛场:胡凯彰显关键力量

在竞技体育赛场上,由安庆市射击队培养输送的射击运动员胡凯延续火热状态。作为安徽射击队核心成员,胡凯在男子10米气手枪团体项目中与队友默契配合,勇夺金牌。此外,他与老队友姚千寻搭档,以打破全国纪录并超世界纪录的优异成绩,夺得10米气手枪混合团体项目金牌。

这两枚沉甸甸的金牌不仅为安徽代表团增光添彩,也充分彰显了胡凯在集体项目中的关键作用。

竞技项目:传统强项实现突破

水上项目作为我市传统优势领域,本届全运会中再显潜力。在考验耐力与技术的赛艇赛场上,安庆输送的赛艇运动员江怡庆表现不俗。作为男子四人双桨项目的队员之一,他与队友稳扎稳打,最终获得第四名。这一成绩虽然与奖牌失之交臂,但已是我市运动员在全运会赛艇项目上的重要突破。

在球类集体项目中,安庆运动员也带来了喜讯。运动员江莉作为安徽女子橄榄球队的一员,与全队齐心协力,助力安徽女子橄榄球队时隔八年再次闯入全运会四强,并最终获得第四名。



胡凯(左起第三)和队友姚千寻获10米气手枪混和团体金牌



龙舟项目安庆运动员合影



少儿门球夺冠的太湖县弥陀小学4名运动员合影



太湖县门球运动员张鹏与队友合作获一银一铜

胡凯图片来源于网络截图,其他图片由市教体局提供

群众项目:共筑体育强市基石

不单是竞技体育赛场收获颇丰,群众体育领域同样硕果累累。

早在全运会开幕前的群众赛事活动中,安庆元素就已大放异彩。在龙舟项目100米混合组比赛中,由安庆选送的6名运动员作为安徽省代

表队重要力量,助力队伍勇夺铜牌,创造历史最佳战绩。

来自安庆市太湖县弥陀小学的4名小队员,作为安徽少儿门球队的成员,成功助力队伍摘得全运会历史上首枚门球项目金牌,书写“小球转动大梦想”的佳话。此外,太湖门球运动员张鹏发挥出色,在门球混双、混合五人制B组比赛中与队友合作,再添一银一铜。

官宣入冬! 安庆今年入冬为何偏早?

前期寒潮来势迅猛、气温断崖式下跌是主因

本报讯(见习记者 唐秀婷)11月22日,我们迎来了冬季的第二个节气——小雪。小雪是反映降水和气温的节气,此时我国大部天气渐寒,冬天的前沿来到长江流域,江南多地将开启入冬进程,随着气温走低,北方更多地方的降水形式由雨转雪,但此时雪量还不够大,因此称为小雪。

民间素有“小雪封地,大雪封河”“小雪不耕地,大雪不行船”之说,意指从小雪开始,寒意将明显加深。而今年的寒冷,却在小雪节气到来之前就已抢先一步抵达。

市气象台介绍,安庆已于11月17日正式入冬。气象学上,入冬的标准是连续5天滑动平均气温稳定低于10℃,其首日即为冬季起始日。监测数据显示,从11月17日至21日,安庆连续五天的滑动平均气温已满足这一条件,因此11月17日为今年的入冬日。回望今年,安庆的秋天格外短暂——10月11日才宣告入秋,仅过了30多天,冬日的寒意便已长驱直入。

为何今年入冬如此之早?气象专家分析,主要是由于前期寒潮来势迅猛,导致气温断崖式下跌,几乎毫无过渡就一脚“踹开”了冬天的大门。与常年相比,今年安庆入冬偏早一到两周的时间。

步入小雪节气,也意味着我们进入了冷空气活跃期。据气象部门预测,后期冷空气会像赶场

一般轮番“亮相”,气温跟着“上蹿下跳”。今天安庆天气晴好,最高气温可达21℃,但早晚寒凉,白天和夜晚温差超过15℃,一日如隔两季,大家早晚出门要添衣保暖。

随着冷空气来袭,我省自北向南平均气温将下降4~6℃,同时西北风增大至3~4级,阵风7级。预计明天白天,安庆最高气温降至12℃,26日夜間和29日还有冷空气“造访”,建议大家关注气温变化,适时增减衣物以免感冒。

今明两天具体天气情况:今日,晴,4~21℃;明日,晴,3~12℃。

新闻延伸

随着小雪节气的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?

养生在于“藏”中求“动”

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可食用核桃、栗子等。

心血管疾病并非“老年专属”

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’,中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积,诱发动脉粥样硬化,即使是年轻人,其血管也可能已经有明显的斑块了。

警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季,急性呼吸道传染病更易高发。如何区分普通感冒和流感?首都医科大学附属北京地坛医院主任医师宋蕊表示,普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病,症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉肿痛等,全身症状较轻,一般为散发病例,病程相对较短,大多在1周内就能明显缓解;流感是由流感病毒感染引起,往往来势较急,常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主。

专家建议,患普通感冒后,如果症状轻微、食欲正常等,可在家休息、多喝水、对症处理,选择清淡、易消化、有营养的食物,观察病情变化;如果诊断为流感,应尽早使用抗病毒药物。来源:新华网