



张培萌



潘松(左)



仲满



刘翔阳

追梦的执着 离别的不舍……

——回降全运会感人时刻

四年一度的全运会昨日收官,13天中,在这个赛场,有着太多感人的时刻。

这里有胜利之后的喜极而泣,也有功败垂成的泪眼婆娑;这里有拼搏追梦的执着,也有千里终别的不舍;这里有痛彻心扉的呐喊,也有衣钵传承的淡然……

仲满亲吻剑道

5日全运击剑赛场男佩团体决赛,当江苏队所有人都在欢庆胜利时,压阵出场的老将仲满哭了,他缓缓跪下亲吻剑道,随即仰面倒地而泣。作为一名32岁的老将,本场比赛是他职业生涯的最后一役。

最后的亲吻,有剑道上20余年的辛酸苦辣,更有他对女儿的承诺:“这是激动的泪水,我会将这一刻永远埋藏在心中,我要把金牌献给女儿,我答应她要赢,我不能骗她。”

“残疾斗士”执着追梦

左腿部分神经被摘除、肌肉运动功能丧失,辽宁运动员刘翔阳萎缩的左小腿在全运会山地车赛道上格外“扎眼”。5年前,年仅16岁的他就已获得全国山地车冠军,然而一次意外车祸成为他命运的转折,一度,他以为自己再也无法回来了。

全运会上,他凭借坚韧和执着回到了梦想中的赛道,并拿下第5名的成绩。赛后,累得几乎瘫倒的刘翔阳斜靠在记者身上痛哭失声。

四冠“不老松”的传承

5次参加全运会4次夺冠,38岁的“不老松”潘松在柔道男子无差别级半决赛中被得意门生王全超“一本”淘汰,而他另一名弟子王皓则在决赛中击败王全超收获金牌。

最终,“不老松”潘松获得一枚铜牌,但这并非结束,而是新的开始。师徒三人一起站上了领奖台,这不仅让中国柔道人看到了未来的希望,更是中国体育人薪火相传的

完美写照。

从“骨癌患者”到“黄色闪电”

8日晚的田径赛场成为张培萌一个人的舞台,10秒08,第一个冲过百米终点的张培萌撕开衣服绕着赛场狂吼,他眼含泪水地告诉记者:“4年来的包袱今天终于彻底放下!”

不少人知道他曾在4年前的全运会上夺得银牌,但很少人知道,同样是在2009年他被医院误诊为骨癌。或许只有了解他曾经承受的膝盖疼痛与精神压力,才知道这一枚金牌是多么的来之不易。

“最美选手”弃赛救人

3日的帆板比赛中,辽宁队郝秀梅由于紧张和操作失误不慎落水,器材被水流冲走无法追回,人也抽筋了。四川队运动员马娇看到这一情况后放弃了比赛,跳入水中帮助郝秀梅。

赛后,辽宁队送来了感谢信,国家队将马娇破格选拔,这位川妹子也获得了“最美选手”的赞誉。

“钢琴姑娘”与盲马的美丽童话

一个是左眼视力为0的13岁“盲马”,一个是美丽的“钢琴女孩”,二者在体育赛场上碰撞出火花一举拿下全国冠军,听起来像不像童话?然而这真实地发生在马术赛场上。

北京队骑手朱美美与她的盲马创造了马术史上的奇迹,以零罚分优异成绩夺得马术场地障碍个人赛冠军。与此同时,音乐家们说,美美的钢琴水平已经达到了青年演奏家水准。

“到第三场决赛时,有点拉不住它,我知道它特别想赢。”美美告诉记者,“马通人性,你对它越好它就越高兴,我一定要陪着它。”当美美翻身上马,在夕阳中洒脱而去时,会有多少人希望时间就此停住。

(据新华社沈阳9月12日体育专电)



文化速览

电影《心灵解码》即将上映

由洛阳市精神卫生中心等单位联合摄制

本报讯 我国首部反映精神卫生领域的故事片《心灵解码》(原名《心灵家园》)近日获得国家新闻出版广电总局批准,获得公映许可证。

《心灵解码》是今年5月1日正式颁布实施的《精神卫生法》的献礼片,由医药卫生报社、洛阳市精神卫生中心等

单位联合摄制,将于今年10月在全国各大院线上映。该片通过洛水市精神卫生中心(原型为洛阳市精神卫生中心)医护人员在医治患者过程中发生的一系列故事,反映了医者仁心和人间大爱。广电部门在审查后认为,该片通过对不同背景、症状的精神病患者的关注,力求唤起社会各界对这一特殊群体的理解和关爱,也讴歌了奋战在精神卫生领域的医护人员的高尚医德,具有较强的思想性、艺术性和观赏性。(刘伟)

中迈书法名家作品展落幕

本报讯 历时5天的“中迈洛阳书法名家作品展”昨日落幕。作为我市书法的首次尝试,此次书法展得到了社会各界普遍关注。

书法家为企业题名,用书法彰显企业气质,这是新时代书法艺术发展的一个新契机。聚集书法家为企业题名,对企业来说,不仅会提升自身知名度,同时体现了企业在继承传统文化方面的责任。“组织洛阳知名书法家为企业项目题名,不仅是书法界的一项盛事,更是企业弘扬传统文化责任的体现。以后,中迈还会继续组织类似活动,在企业发展的同时,助推传统文化在新时代的继承和发扬。”中迈集团董事长、总经理曹相春说。(冉冉)

上官婉儿墓未见棺槨

专家:可能曾遭“官方毁墓”

经过一个多月的考古发掘与清理,考古工作者在唐代“女宰相”上官婉儿的墓内竟然没有发现棺槨,尤其是部分天井和甬道被大规模破坏的情况表明,其埋葬之地可能曾遭遇某种“官方毁墓”。

专家分析,由于上官婉儿生前于武则天到唐玄宗时期,武氏和李氏家族争斗不已,其墓葬之地很可能因某种政治原因遭遇过“官方毁墓”,甚至其埋葬之地无骨可埋也有可能。(据新华社西安9月12日专电)

健康

一健必读

打造整洁家庭 助力身心健康

明天是清洁地球日,教您一些做家务的小窍门

明天是清洁地球日。这一由澳大利亚国际环保组织发起的节日已成为全球重要的环境保护活动之一,每年有超过125个国家4000万人参加这个活动。

对于我们每个人来说,清洁地球应从自家做起,整洁的家庭环境不仅卫生,也能令人心情愉悦。不过,做家务看似简单,但遇到顽固污渍,清除起来还真累人。今天,小编搜集了一些小窍门,让您的清扫工作事半功倍。

■旧报纸清洁纱窗

不必拆下纱窗,将废旧报纸淋湿,粘在纱窗上。等待5分钟后,将报纸取下,您会发现潮湿的报纸上沾满了灰尘污渍,而纱窗干净了许多。

■盐去除餐桌污渍

餐桌上有时会出现一圈圈的污渍,只要撒点盐,再滴点沙拉油,便能刷干净了。

■牙膏擦拭冰箱外壳

冰箱外壳上的一般污垢,可用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭。如果污渍较顽固,可多挤一些牙膏再用布反复擦拭,冰箱就会恢复光泽。

■过期牛奶擦木质家具

取一块干净的抹布在过期的牛奶里浸一下,再用抹布擦抹桌子、柜子等木质家具,去污效果非常好,最后再用清水擦一遍。

■盐去除地毯上污渍

地毯沾上汤汁等污渍,千万不能用湿布去擦。可先用洁净的干布吸干水分,然后在污渍处撒些食盐,待盐渗入后,用吸尘器将盐吸走,再用刷子整平地毯就能去除污渍。

■保鲜膜防油污

在厨房靠近灶台的墙面上贴张保鲜膜,保鲜膜上沾满油污后,只需轻轻将保鲜膜撕下,重新再铺上一张,就能使墙面保持清洁。

■苹果核去除水池油污

厨房里的水池常常有一层油污。吃完苹果剩下的果核能将油污擦掉。这是因为果核中含有果胶,果胶具有去除油污的作用。

■胡萝卜头擦锅盖

锅盖用久了总是蒙上一层油污。平时切菜时随手扔掉的胡萝卜头是擦锅盖的好工具。先在锅盖上滴几滴洗涤剂,然后用胡萝卜头来回擦拭,油污立刻就去除了。再用清水冲干净,锅盖立刻闪亮如新。

■浓茶去除木桌面烫痕

如果把热容器直接放在木质桌子上,漆面往往会留下一圈烫痕。可以用抹布蘸酒精、花露水、碘酒或浓茶,在烫痕上轻轻擦拭;或者在烫痕上涂一层凡士林油,隔两天再用抹布擦拭,烫痕就可基本消除。

■牙膏让瓷砖缝变干净

瓷砖在勾缝时所用材料一般是勾缝剂或白水泥,使用久了会出现变脏的情况,清

洁起来很费力。牙膏是一个很好的清洁剂,能有效清除接缝处的油污。在瓷砖的接缝处抹上牙膏,使用牙刷或刷子沿着瓷砖缝隙的方向刷动,就能清除瓷砖接缝处的油污。

■旧报纸修复地板裂痕

地板或木质家具出现裂痕,可将旧报纸剪碎,加入适量明矾,用清水或米汤煮成糊状,用小刀将其嵌入裂缝中,并抹平,干后会非常牢固,再涂以同种颜色的油漆,家具就能恢复本来面目。

■洋葱擦玻璃更省力

擦门窗玻璃时,可先把洋葱去皮切成两半,用其切口摩擦玻璃,趁洋葱的汁液还未干时,再迅速用干布擦拭,这样擦后的玻璃既干净又明亮。

■酒精除衣服上的圆珠笔痕

不小心在衣服上留下了圆珠笔痕怎么办?拿一棉签,蘸上酒精,在印痕处来回擦拭几次,笔痕会自动消失。

■醋擦铝制品不伤其表层

铝锅、铝盆、铝勺等铝制品上的污垢,可用醋涂擦,这样擦过的铝制品既光洁照人,又不损伤其表层。(本报综合)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动: 洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康问诊

四招区分鼻炎和感冒

入秋后,过敏性鼻炎和感冒又开始多发,由于二者症状相似,很多患者因为混淆以致延误病情。根据以下几点,可区别过敏性鼻炎和感冒:

■是否发热

过敏性鼻炎的症状集中在鼻部,如鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,而普通感冒除了上述症状,还会有咽干、咽痛、咳嗽、发热等,流行性感冒的发热、肌肉酸痛、四肢无力等症状则更明显。因此,如果发热明显,基本不会是过敏性鼻炎。

■周围人是否也得病

流行性感冒具有较强的传染性,所以多数为群发;过敏性鼻炎不传染,但可以遗传,所以如果有血缘关系的亲属有过敏性疾病,包括过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏、药物过敏等过敏史,鼻炎发作的可能性更大。

■打喷嚏次数

感冒的打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状往往会持续几天,随着感冒病情的控制,症状逐步减轻。而过敏性鼻炎发作则呈阵发性,一天中可能仅发作一次或数次,以清晨或受异味等刺激后更为明显,发作过后如常人。另外,过敏性鼻炎喷嚏频频、流清水样鼻涕,而感冒时喷嚏较少,鼻塞不明显,鼻塞明显而且持续,鼻分泌物可由清涕或黏性转为脓性。

■患病时间长短

感冒病程较短,通常一两周就能痊愈。而过敏性鼻炎病程较长,常年反复发作。

如果你通过上述差异仍然不能区别时,就应该及时去变态反应科就诊,让医生通过检查来帮你确诊。(据人民网)

动起来

跑步听歌 缓解疲惫

运动时听适当的音乐可以增强锻炼效果。最新研究显示,节奏轻快的音乐缓解运动时的疲惫感,延长运动时间。

运动时会呼吸困难、流汗、肌肉酸痛僵硬等感觉,并通过神经系统传递至大脑。听音乐会对这种传递产生干扰,并且只在人体使用了70%左右体力的时候出现。

英国伦敦布鲁内尔大学运动与教育学院科研副主管科斯塔斯·卡拉乔吉斯教授表示,在选择音乐时,理想的节奏应该是每分钟120拍至140拍,与心跳速率相近。此时人的动作能较为轻松地跟上节奏,同时,音乐就像兴奋剂和镇静剂,使肢体更有力量,耐力更强,运动更有激情。此外,适合运动时听的音乐还要有激励性的音调和歌词。

例如,迈克尔·杰克逊的《走开》(Beat It)、朴载相的《江南Style》,节奏、音调都非常理想。对于古典音乐爱好者来说,贝多芬的《英雄交响曲》(Eroica symphony)以及莫扎特的G小调第40号交响曲都是不错的选择。(据《康健》)

(本版图片均为资料图片)