

3日仅收两银,4日包揽两金

湖南速度助中国攀岩 打赢“翻身仗”

长沙晚报10月4日杭州讯(特派全媒体记者 宁莎鸥)3日晚的浙江绍兴柯桥羊山攀岩基地,两名湖南选手龙金宝与邓丽娟双双与金牌擦身而过,遗憾收获两枚银牌。仅仅过了一晚,中国攀岩队就重振旗鼓。在4日结束的攀岩速度接力男、女子组决赛中,拥有多名湖南运动员的中国队打赢“翻身仗”,包揽了两枚金牌。

邓丽娟当好女队“节拍器”

在女子接力比赛中,衡阳妹子邓丽娟担任第二棒。这也意味着她要承前启后,为首个出发的张少琴分担后顾之忧,也要为后来的牛笛开个好头。决赛中,对手印尼队身轻如燕,在首棒取得了领先。而邓丽娟在第二棒奋起直追,为中国队挽回了0.4秒的劣势,很好地充当了“节拍器”。最后一棒,牛笛奋起直追,后来居上,为中国队拿到了这枚来之不易的金牌。

牛笛触顶后,第二棒出发的邓丽娟还没来得及降回地面,她激动地在半空中就鼓起掌来。几秒钟后,三人在岩壁下重聚,抱在一起哭成了泪人。赛后,邓丽娟掩饰不住笑容,比拿到个人金牌还开心。“接力赛,其实我非常紧张,比昨天的个人赛还紧张,但我们每个人表现都很棒!每个人各司其职,做好自己,这就是团队的力量。”邓丽娟赛后向记者表示。

中国男队三位选手在赛后拥抱庆祝。



扫码看视频

伍鹏、张亮稳住基本盘

随后进行的男队决赛,中国队也告别了昨天的坏运气。跟女队一样,男队在决赛中面对的也是强敌印尼队。湖南选手伍鹏、张亮分别担任首尾两棒,他俩与队友王欣尚的配合,始终保持着难得的稳定性。虽然印尼队率先触到岩壁顶,但因犯规被取消成绩,稳扎稳打的中国队再收一金,另一名湖南选手龙金宝也随队获得冠军。

攀岩比赛瞬息万变,男子组高手完成赛程仅需5秒左右,一个微小的失误就会前功尽弃。在3日的比赛中,伍鹏在与队友龙金宝的四强战中抢跑犯规,失去

争冠机会;龙金宝在决赛中,稍有犹豫错失金牌。而4日晚,犯错误的变成了对手。一天前的抢跑犯规,也让伍鹏吃一堑长一智:“到了接力比赛,我唯一的想法就是不能因为自己的失误拖累了全队,我做到了。”伍鹏也提到了老乡龙金宝,“其实平时他和我,还有张亮一起练得比较多,配合也很好,这牌金牌当然也属于他。”

三名湖南男队员中最年轻的张亮说道:“其实这场比赛我没有太大压力,因为我相信队友的能力,对自己也是信心满满。拿到金牌,我很开心。”

亚运赛场“领取”奥运奖牌 7位中国选手拿到应有的荣誉



七位中国选手领取迟到的奥运奖牌。长沙晚报特派全媒体记者 黄启晴 摄

长沙晚报10月4日杭州讯(特派全媒体记者 宁莎鸥)4日晚,杭州亚运会主场馆“大莲花”内灯火通明,来自全亚洲的飞人们展开田径接力第一枚奥运奖牌的争夺。不过当晚最高潮的一幕出现在所有比赛结束之后,举行的一场递补奥运奖牌颁奖仪式。切阳什姐、刘虹、吕秀芝三名选手获得了递补的伦敦奥运会女子20公里竞走金、银、铜牌,苏炳添领衔的男子4×100米接力队也收到了递补的东京奥运会百米接力的铜牌。

在东京奥运会上,由苏炳添、谢震业、吴智强和汤星强组成的中国代表队以37秒79的成绩获得第四,差之毫厘未能登上领奖台的遗憾,一直是四人和中国观众心中的痛。但在随后,获得亚军的英国队队员吉津杜·乌贾被查出兴奋剂违规,2022年2月18日,国际体育仲裁法庭正式取消英国接力队在东京奥运会上的成绩,加拿大队获得银牌,中国队则升至第3位获得铜牌,这也是中国男子4×100米接力队在奥运会上获得的首枚奖牌。

谈到这块来之不易的奥运奖牌,谢震业在白天的新闻发布会上激动地表示:“我第一个感受就是骄傲,因为这是我们中国田径接力第一枚奥运奖牌,一直以来我们都朝着这个目标在努力,这也是告诉我们,不到最后一刻一定不要放弃努力,因为你永远不知道最终的结果会怎么样。”另外,4日上午刚获得男女混合35公里竞走团体金牌的切阳什姐,在晚上也获得了一枚迟来的金牌。2016年,伦敦奥运会原女子20公里竞走亚军的俄罗斯选手卡什尼金娜因违规服用兴奋剂,被国际奥委会取消成绩,获得铜牌的切阳什姐,递补获得银牌。更具戏剧性的是,今年,伦敦奥运会获得该项目冠军的俄罗斯选手叶莲娜·拉什马诺娃,同样因违规服用兴奋剂被取消成绩,递补获得银牌的切阳什姐再次递补为金牌,刘虹、吕秀芝分别递补为银牌和铜牌。切阳什姐在接受媒体采访时表示:“这枚金牌坚定了我的信心,我要成为更多人的榜样,我要站出来!”

别让输球成为习惯

像是意志力等心理层面的问题。在亚洲,我们不是没输过,输给中国台北、输给伊朗,但最后,我们都打回来了。但如今,我们已经连败于菲律宾,连续两届无缘奥运会了。竞技体育大多没有这么大的差距,胜负仅在几分甚至一个球之间。曾经,我们不习惯输球,不服输,才有王仕鹏绝杀斯洛文尼亚,才有易建联中投击败拥有诺天王的德国战车,帮助球队杀进世锦赛、奥运会的淘汰赛。所谓“赢球基因”,说起来很玄学,但正是在一

场场不抛弃不放弃的比赛中,在一场场浴血奋战的比赛中累积的。看场上队员的表情,在对方不断逼分的时候,我们看上去已经输了。输球不可怕,可怕的是,输球成为习惯。可怕的是,我们忘记了赢球的感觉。可怕的是,那些失败成为肌肉记忆和心理魔障。



宁莎鸥

全场最多领先20分,终场前1分半钟还手握7分优势,被反超后的最后一投无人敢出手,只有张镇麟被“赶鸭子上架”。4日晚,中国男篮在亚运会上的输球,称得上是耻辱。是技不如人?好像不是,对方主攻克拉森高挂免战牌,来的算是二队阵容,我们几乎全场保持领先;是体力不支?也不是,中国队平均年龄24岁左右,对方阵中多名30+老将。输球,更多



邓丽娟在比赛中。均为新华社发



滑沙记

长沙市实验小学 校园记者站 2009班 王祎旻 指导老师:刘静娴

“轰轰轰……”伴随着沙地摩托车的轰鸣声,我们沿着坑洼不平的沙地往远处的沙漠驶去……一下车,期待滑沙的我就拖着滑沙板向高高的沙丘快步跑去。

我来到一个坡度不是很陡的小沙丘上。我想:就这么一点坡度,肯定没问题。于是,我自信满满地将滑沙板放到沙地上,一屁股坐了上去,腿往后使劲一蹬,滑了下去。突然,一阵风吹来,沙子进了我的眼睛,我赶紧闭上双眼,握紧板子,生怕飞出去。最终,我在一个小沙丘前停了下来,感觉嘴里全是沙子。我立刻拿出水壶,拼命地漱口。第二次,我学乖了,下滑之前先戴上太阳镜,围上围裙,做好抵抗“沙尘暴”的准备。

这次成功之后,我又来到更陡一点的沙丘上,滑了下去。可是,滑着滑着,我突然发现前面有一大丛狗尾巴草。眼看就要撞上了,我赶紧把身子一歪,躲开了。但是因为重心问题,我“翻车”了,整个人跌在了沙漠上。第一次挑战宣布失败。但我没有放弃,拉着板子,手脚并用往上爬,好不容易才把滑沙板拉到沙丘顶上。第二回,我死死地抓住滑沙板的边沿,重心向后,“嗖”地滑了下去,果然成功了。后来,我又试了几次,滑沙技艺也越来越娴熟。

成功的次数越多,我的信心也越来越足。接下来,我想挑战一下最高最陡的沙丘。这个坡有30多米高,站在谷底妈妈就像一个小黑点。我索性脱掉鞋,义无反顾地滑了下去。坡中间有一块凸起的沙块,我经过那儿之后,速度更快了。为了减速,我把脚放下来,撑在沙地上,好不容易到了谷底,才慢慢停了下来。挑战成功!我兴奋地在沙地上又蹦又跳,开心极了。

这绝对是我旅行中玩得最嗨的一次!

纸上派对·一起写作文

萌娃「趣」生活

辣椒炒肉,是湖南人饭桌上不可缺少的一道极品美味。而我,一个地地道道的湖南人,要是不会做这道经典的美食,可真就对不起“湖南妹坨”这个称呼啦!

做辣椒炒肉有两个步骤,第一个是备料,第二个是爆炒。外婆说备料做得好,辣椒炒肉就成功了一大半。

我系上围裙,洗好了几个肉嘟嘟的青椒,把它们切成丝,再剥出几颗白白净净的蒜子,切成片。调料方面就简单多了,油、盐、生抽、老抽,有这四种就够了。

做辣椒炒肉,上好的梅花肉必不可少。梅花肉是表面看上去有网纹条纹的瘦肉,那些“网”其实是雪白的肥肉,而肉片滑嫩的口感就得益于这些瘦肉之间的肥肉。我拿起锋利的菜刀,小心地把肉切成大约3厘



吴志立 插图

学做辣椒炒肉

青园小学校园记者站1809班 王艺滢 指导老师:张碧辉

米粗的肉条,再把肉条切成肉片。肉片切好后一定得调味。外婆说味道调得好,辣椒炒肉就成功了百分之九十。我按她说的,往肉片里加了适量的生抽,还有一点盐和油,再来上几滴老抽上色,用筷子搅拌均匀。

接下来,要开始炒肉了。先用大火热锅,再放油,锅里的油开始冒烟时,要把肉倒进锅里。外婆让我把火调小,说这样才不会溅起太多油。我硬着头皮,用筷子把碗里的肉扒拉到锅里。“刺啦”一声,无数的小油粒开了花一样往上跳。“哎呀

妈呀,吓死我啦!”我边叫边退,差点把旁边的外婆撞倒地上。外婆只好拿起锅铲,翻炒起肉片来,边炒边笑。回过神来的我也不好意思地笑了。

炒了没几下,外婆就关了火,把肉盛了起来。“咦?好些肉片还没炒熟啊!”我惊讶地说。

“没关系。现在你倒点油,把辣椒和蒜片炒一炒,再把肉倒进去,继续炒一下就可以了。”外婆说。

最后,一道让人垂涎欲滴的辣椒炒肉由我这个王小厨端上了桌。爸爸笑着说:“哇,这比超级大厨做得还好吃!”妈妈则故意满面愁容:“糟了,我减肥是没有一点希望了。”我开心地说:“我总算变成一个正宗的‘湖南妹坨’了。谢谢外婆,您用一道菜教会了我一个道理,那就是做事之前要准备充分,才能水到渠成。”

我家的小猫

博才卓越小学 校园记者站2105班 颜熙宜 指导老师:胡佳

“小哇喵”不是一个人的名字,而是我家一只小猫的名字。

小哇喵我们家已经3个多月了。小小的它长着棕色的绒毛,蓬蓬松松的,就像披了一身棕线衣。小哇喵的脑袋圆圆的,长着一对尖尖的像三角形一样的小耳朵,一对透亮灵活的大眼睛像黑宝石。小小的鼻子就像一颗粉色的纽扣,点缀在嘴巴上方。长长的尾巴像鞭子似的,走起路来左右摇摆。

小哇喵聪明、活泼,就是胆子有点小。有一次,小哇喵看见窗户上有几只蚊子飞来飞去,连忙壮着胆子走近窗户边,用前爪小心翼翼地触碰了一下。当它明白蚊子对它并没有危险时,便毫无顾忌地玩耍起来。它先跳起来,用前爪把蚊子拍到了地上,然后再用爪子拨来拨去,心想:这是啥呀?

小哇喵也很会关心人。有一次,爸爸喝醉了酒,回家躺在沙发上休息。小哇喵就一直蹲在沙发旁边,瞪着眼睛守着爸爸,一动也不动。偶尔发出“喵喵喵喵”的叫声,仿佛在说:“你怎么啦?”

自从小哇喵来到我们家以后,给我们带来了许多快乐。我们全家都非常喜欢它。

“啪嗒”一声,一片叶子从树上落下,我把它捡起,做了鱼儿的尾巴。哇,叶子多么有趣又美丽,叶子王国的绮丽更让我沉迷。

叶子的世界五彩缤纷。黄栌和枫叶是一对好朋友,秋天,它们不约而同穿上红衣裳,在萧瑟的秋风中漫天起舞。竹叶和岩蕨总是穿着同款绿T恤,手牵手一起散步。胡椒木和黄刺玫是一对双胞胎,套上深绿的外衣,像一条条毛毛虫。最神奇的要数翁草,嫩嫩的叶片围成一圈,就像挂在茎秆上的一盏盏漂亮的小灯笼。”

叶子

湖南一师二附小 校园记者站3(4)班 黄悦依 指导老师:戴雪琴

叶子也很调皮。圆圆的荷叶有时是鱼儿的太阳伞,有时是蜻蜓的休息厅,更是露珠们欢乐玩耍的大操场。八角刺戴着一顶“虎头帽”,摇头晃脑好不神气,而当它盛满水,又瞬间化身一条悠闲的小船,开往远方的小岛。每片五角枫叶都是一颗闪亮的小星星,微风吹过叶片忽闪,又变成女孩脸上明亮的眼眸。

你知道吗?叶子还有很多的“小秘密”。仙人掌原本有宽宽的叶片,但干涸的沙漠里缺少水源,它们只能把自己“缩成”小小的刺,减少水分的蒸发。含羞草最初并没有那么“敏感”,只是它的世界里雨水太多,脆弱的叶子吸收了太多的水分反而会枯萎,所以每当有谁造访,它总是习惯关上自己的“门”。

“一叶落,拳珠箔。”即使凋零,叶子也在奔赴着自己的使命。——解題小讲师。很幸运,王老师选上了我的视频去评比。视频有些瑕疵,王老师在百忙之中抽出时间,帮我一遍又一遍地进行修改,从站姿、发型、拍摄角度、解题思路、讲课内容等方面纠正我,一直到最后,最终拍出了一个比较满意的视频,她才去休息。在颁奖时,她温柔地笑了,就像是灿烂的阳光,十分温暖。

这就是我的“双面特工”老师,一个时而严厉、时而温柔的好老师。

“双面特工”老师

百熙实验学校 校园记者站1802班 张馨予 指导老师:刘雅文

她,一位精明的“双面特工”,瀑布般的长发乌黑靓丽,一副眼镜挂在鼻梁上,走路像一阵风,眼神里充满“杀气”。她就是我们的天才数学老师——王老师。

这位“双面特工”出奇地严格。课堂上,王老师正卖力讲着课,突然,她迅速转头寻找着她的“目标”。找到了,“目标”就在第三组。王老师开口了:“三组第二个同学,复述一下这道题。”当然,开小差的人是不可能回答出来的,下场就是领一份“抄十次大礼包”。

老师是辛勤的园丁。不管你的学习成绩怎么样,在王老师严厉而又耐心的教导下,你就会变得越来越优秀。每次数学课上,王老师都会针对教材加以总结,使我们不但懂得具体怎么做,还知道来源于什么数学原理。数学对我们来说往往是抽象而枯燥无味的,但在王老师的课上,你看到的是我们积极踊跃的气氛。很多难理解的题目,在王老师的讲解下变成了许多有趣的故事。

每当我们取得好成绩时,王老师都会用她特有的表扬方式,给我们奖励小礼物,鼓励我们树立更高的目标,让我们有了更多的自信。

王老师的另一面,就是耐心、温柔。前不久,王老师布置了一个作业——解題小讲师。很幸运,王老师选上了我的视频去评比。视频有些瑕疵,王老师在百忙之中抽出时间,帮我一遍又一遍地进行修改,从站姿、发型、拍摄角度、解题思路、讲课内容等方面纠正我,一直到最后,最终拍出了一个比较满意的视频,她才去休息。在颁奖时,她温柔地笑了,就像是灿烂的阳光,十分温暖。

这就是我的“双面特工”老师,一个时而严厉、时而温柔的好老师。