

在巴黎，写下现代奥运会的新浪漫

——第三十三届夏季奥运会闭幕式侧记

在塞纳河展开的流动盛宴，托起16天的奥运狂欢，留下的难忘、炽热、永恒的美好记忆，此刻都凝固在法兰西体育场的紫色跑道上。

夕阳余晖下，以“记录”为主题的巴黎奥运会闭幕式11日晚拉开序幕。主火炬台前，火炬手举起奥运火炬走向法兰西体育场，浪漫的系留气球在整个奥运会期间照亮了巴黎夜空，也让这座城市沐浴在浓厚的奥运氛围里。

21时15分，各代表团旗手入场，运动员们也在观众巨大的欢呼声中走向属于他们的欢庆时刻。过去几天里，200多个代表团的上万名运动员，在赛场书写了一个个努力拼搏、超越自我的故事，他们的友好交流创造出一幅幅美丽画卷。

40金27银24铜共91枚奖牌，中国体育代表团创下自1984年全面参加夏季奥运会以来境外参赛历史最好成绩，夏奥金牌总数达303枚。传统强项延续辉煌，跳水和乒乓球队包揽金牌，射击队取得历史最佳成绩。

与此同时，一些突破也激动人心：郑钦文连克强手，拿下中国队历史首枚奥运网球单打金牌；潘展乐刷新男子100米自由泳世界纪录，并携手队友打破美国队对男子4X100米混合泳接力金牌长达40年的垄断；花样游泳、艺术体操、女子拳击、自由式小轮车等项目收获奥运首金……

赛场外，上百件中国体育文物在巴黎巴士底设计中心亮相，东西方跨越时空的体育对话，促进了彼此间的理解与尊重。

全场目光聚焦在场地中央。荷兰选手哈桑走上女子马拉松的最高领奖台，为参赛运动员男女比例首次达到1:1的巴黎奥运会画上圆满句号。她们同鼎的这个古老项目，承载着人类对于挑战极限最朴素追求，更是巨大女性力量的闪耀。

这届奥运会上，32项世界纪录被刷新，125项奥运会纪录被打破。各个国家和地区，无论大小强弱，都在奥运舞台上展现出自己的风采。



8月11日拍摄的闭幕式现场。

新华社记者 王鹏 摄

21岁的特博戈在男子200米决赛中夺冠，这是博茨瓦纳历史上首次获得奥运金牌；田径赛场女子百米“飞人大战”中，金牌得主阿尔弗雷德为人口不到20万的岛国圣卢西亚赢得历史首枚奥运奖牌；卢森堡61岁乒乓老将倪夏莲笑对输赢，无畏追逐梦想……

一些超越竞技的瞬间也照亮赛场内外。中国羽毛球选手何冰娇手持西班牙奥委会徽章登上领奖台，向半决赛中因伤退赛的对手马林致敬；中朝韩乒乓球运动员在领奖台上自拍的照片刷屏网络；阿塞拜疆柔道选手海达罗夫在决赛赛后亲吻对手杰明的额头……全力以赴的拼搏因运动员间的惺惺相惜更迷人。

如果说，开幕式讲述了一个关于巴黎、关于奥运厚重历史和文化的故事，那么在闭幕式上，观众则被带入了一场对未来世界天马行空的想象。

夜幕降临，法兰西体育场进入另一个时空——一个奥运会消失的世界。金色旅行者从天而降，随着他们的脚步，人们踏上一场梦幻般的探索。希腊国旗、奥运五环……与奥林匹克相关的遗迹逐渐被发掘。

奥运会自古以来就能带来和平与治愈的力量。这个古老盛会一度中断，直到19世纪末现代奥运会诞生才逐渐复兴。随着金色旅行者旅程结束，奥运五环在星光闪烁的背景下熠熠生辉。

走过百余年，现代奥运会在巴黎有了新的起点。这是一届深度融入城市的奥运会。年轻选手踩着滑板，在巴黎最大的城市广场腾空

而起；荣军院前，射箭运动员从容开弓射箭；凡尔赛宫外，骑手驭马飞驰而过……体育的激情和文化景观的底蕴相互交融，碰撞出全新的奥运体验。

这也是一届民众热情参与的奥运会。从开幕式数十万观众沿塞纳河举杯同庆，到奔跑在午夜巴黎完成一场4万多人参加的马拉松大众跑；从去冠军公园和奥运奖牌得主近距离互动，到加入街头巷尾的健身队伍点燃运动热情……弥漫在空气中的奥运气息，拂过巴黎街头的每个角落。

“2024年巴黎奥运会是一届新时代的奥运会。”国际奥委会主席巴赫说，“我们知道奥运会不能创造和平，但奥运会可以创造一种和平文化并以此影响世界。这就是为什么我呼吁所有认同这一奥林匹克精神的人：让我们每一天都生活在这种和平文化中。”

悠扬的乐曲声中，奥林匹克会旗缓缓降下。美国洛杉矶市长从巴赫手中接过会旗，夏季奥运会跨越大西洋，进入“洛杉矶时间”。

从海滩、山脉到电影梦工厂，以“我们的民众、城市、好莱坞、音乐、体育的未来”为主题的短片，带领观众穿越在这座充满活力、富有多元性的城市中。2028年，人们将见证新的体育偶像在洛杉矶诞生。

而现在，巴黎奥运会走向终点。23时56分，从杜乐丽花园走来的火炬手，携带奥运火种入场。在数万观众见证下，来自世界各地的运动员代表和巴赫一起吹灭火种。

巴黎奥运会是首届全面践行奥林匹克改革路线图《奥林匹克2020议程》的奥运会，不仅实现了更年轻、更包容、更城市化、更可持续的愿望，也让世界看到了这个古老盛会新的可能，为未来奥运提供参考样本。

万千变化中，不变的是奥林匹克激发的团结力量。这个人类为和平创作的最伟大的无形作品，让世界各地人民通过体育纽带凝聚在一起，心手相牵，劈荆斩棘。

（记者黄隼 丁文娟 王恒志 转自《新华每日电讯》） 新华社巴黎8月11日电

奥运金牌之外的“金色奖牌” “雏凤计划”女足少年开启德国训练

巴黎奥运会落下帷幕，中国体育健儿勇夺40枚金牌、27枚银牌、24枚铜牌，取得了我国自1984年全面参加夏季奥运会以来境外参赛历史最好成绩。佳绩之外，有不少瞬间像夺金时刻一样值得铭记。

奥运会赛场既是体育竞技的舞台，也是文明交流的舞台。“更快、更高、更强——更团结”，在奥运会赛场，既有看得见摸得着的金牌，也有“道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌”。在今夏的巴黎，中国运动员既向全世界展现了“昂扬的斗志、顽强的作风、高超的技能”，也向全世界呈现了中国风貌，传播了中国精神，既夺得了竞技体育的金牌，也收获了代表友善、阳光、热爱的“金色奖牌”。

有一枚“金色奖牌”叫友善。比如中国羽毛球女单选手何冰娇，在颁奖仪式上，一手握住自己的银牌，一手拿着一枚西班牙奥委会徽章，以此向半决赛时因伤退出的对手马林致敬。这个微小而暖心的举动，被媒体广泛报道，是奥林匹克精神的具象化体现。

有一枚“金色奖牌”叫阳光。比如中国网球女

单选手郑钦文，在场上面对世界排名第一的对手毫不畏惧，一路过关斩将为中国首夺奥运网球女单金牌，在场下用流利的英文、明媚的笑容和直率的发言，展现出阳光和从容；再如中国游泳选手潘展乐在为中国游泳队摘下首枚金牌后，展现出青春和率真。

有一枚“金色奖牌”叫热爱。比如来自中国的“90后”银行程序员黄雪梅，她参加了巴黎奥运会大众马拉松赛，并获得女子组冠军，成绩仅比女子马拉松专业组冠军慢18分08秒。黄雪梅和百余位来自中国的业余跑者，为热爱而奔跑，一步一步实现了“奥运梦”；再如35岁勇夺奥运第六金的马龙、37岁征战奥运的中国竞走运动员刘虹、11岁征战巴黎的中国滑板运动员郑好好，都让人们看到什么是“热爱可抵万难”。

阳光友善，从容自信，勇敢追梦……这些中国奥运健儿不一定要站上最高领奖台，但他们同样是践行奥林匹克精神的杰出代表。美丽的塞纳河，会铭记他们的美丽和荣耀。

（杨睿临 转自《新华每日电讯》）

新华社德国黑措根奥拉赫8月12日电（记者杜哲宇 褚怡）12日，由“雏凤计划”选拔出的22位来自中国西部地区的女足U15联队队员抵达德国黑措根奥拉赫的阿迪达斯总部，开启为期三周的集训和比赛。

“雏凤计划”由国家体育总局青少司指导，中国足协、中国足球发展基金会和阿迪达斯中国共同发起。项目旨在支持中国西部地区女童足球助学助训，发现和培养优秀后备人才，通过国际交流帮助女足小队员开阔国际视野、提升综合素质，助力中国女足长远发展。

“雏凤计划”于2024年1月15日在四川成都开启冬令营集训选拔，首批共有来自贵州、陕西、四川、重庆的近百名女足U15小队员参加。最终22名优秀球员脱颖而出，获得此次前往德国训练比赛的机会。

在当前的欢迎仪式上，阿迪达斯全球首席执行官比约恩·古尔登表示，体育将不

同文化连接在一起，在当今充满挑战的世界中发挥着至关重要的作用。非常高兴看到来自中国的女足小球员来到德国，希望小球员们能享受足球，享受踢球时光。

“雏凤计划”西部地区女足U15联队技术总监、中国女足原队员范志杰在活动现场对新华社记者说，参加选拔的小球员都非常积极，也非常珍惜这次机会，“雏凤计划”让更多来自中国西部地区的孩子有机会走出来，接受高水平训练，希望孩子们能学习、交流、提高。

来自四川资中县的14岁女足小球员王晨西告诉记者，她9岁开始踢球，非常喜欢足球。“我觉得很荣幸，也很珍惜这次出国训练比赛的机会。我想和国外的朋友一起交流切磋，作为一名边锋，我想展现自己的技术特点。”

据了解，“雏凤计划”女足小球员接下来还将前往德国拜仁慕尼黑俱乐部，进行下一阶段的训练比赛及相关交流活动。

高血压等慢性病、皮肤病的患者，以及容易上火、有湿热症的人群，还是要慎重选择。在“晒后背”过程中，要注意补水。如果出汗较多，可以补一些淡盐水或者功能饮料。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短症状，要立即停止晒背，及时就医。

季节交替提前预防疾病
立秋过后，昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响，尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病？

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说，季节交替，天气变化不定，人体的呼吸系统容易受到侵袭，老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者，容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣，积极接种疫苗。疫苗接种能有效保护老年人、儿童及易感人群，减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时，要尽量保持休息状态，根据情况及时就医。

王丽萍说，有过敏体质的人群，要尽可能避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方，也是容易引起过敏的地方，要定期清洁。有过敏体质的人，要谨慎食用海鲜和容易引起过敏的食物，避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等，要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说，立秋之后，人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者，要按照医生的要求规律用药，而且要足够剂量，并及时到门诊复查，把血压、血脂、血糖都控制在理想的水平。同时，要养成健康的生活方式，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬季寒冷，也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调养，可以把危险因素控制到最低。

（转自《人民日报》）

国家卫生健康委组织专家介绍季节交替气候变化影响

立秋之后如何健康养生

人民日报记者 白剑峰

立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点，应该如何保持身体健康、做好养生？对此，国家卫生健康委组织专家，介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。

“立，标志着季节的确立和开始，立秋是秋季的第一个节气，但并不是酷热与凉爽的分水岭，天气不会马上凉下来，还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际，应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人胡强强说。

“贴秋膘”不是光吃肉
在我国，立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据？应该如何正确“贴秋膘”呢？

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说，立秋的时候，人们习惯吃一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物，一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空；另一方面是为了提高自身抵抗力，以抵御即将到来的寒冬，这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是，很多人营养充足甚至营养过剩，所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物，可能会增加肥胖、高血脂症甚至冠心病的风险。所以，“贴秋膘”不光是要吃肉，还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类，还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面，除了猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

龚燕冰建议，立秋进补主要是“清补”，不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚，立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高

脂血症等人群，建议谨慎“贴秋膘”，避免暴饮暴食、损伤脾胃。

补水补水不是大量喝水

暑期气温依旧较高，人们出汗较多，运动过程中如何及时补水补水、保持良好状态？

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说，补水补水首先要选对饮料。水是指天然淡水，即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动，或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍，液是指在大水添加一些矿物质、电解质或者维生素等，又称为运动饮料，主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如，运动员的运动饮料中会添加一些糖，还有电解质、矿物质、维生素等，即等渗或者低渗的浓度状态，喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水，还能及时补充从汗液中流失的电解质，帮助身体更好地保持水分，而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议，在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中、运动后。如果锻炼出汗量比较大，出汗的速度比较快，那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度要快。每小时喝的水再多，能进入血液循环的只有800毫升，但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤，这就需要少量多次、提前补水补水。通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水，大约两口到三口，不能在长时间内大量地补。

怎么判断补水补水够不够？一个简单的方法就是观察尿液的颜色，如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色，说明身体的水状况良好，身体不缺

水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色，说明严重脱水，这会导致身体疲劳以及心脑血管方面的风险。另外，尽量不要让自己感觉口渴，所以要提前喝，少量多次喝，能保持不口渴，身体脱水量不超过体重的2%，就可以保持正常的生理代谢。

“晒后背”以感受舒适度

最近，网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”晒背的时候有哪些注意事项？

龚燕冰说，“晒后背”是一种传统的养生方法，相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。中医讲，后背是阳，腹部是阴，在后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。督脉在后背正中央，这上面有六个穴位叫大椎穴。督脉是“阳脉之海”，统揽一身阳气，对于全身阳气的运行非常有益。督脉对于整体经络的通畅、温暖，包括扶正祛邪，都有非常重要的影响。另外，在伏天晒后背，也符合中医“冬病夏治”的理论。

到底哪些人适合“晒后背”？冬天手脚特别怕凉的人，中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人，还有一些寒湿比较重的人，都适合“晒后背”。当然，正常的人也可以通过“晒后背”进行养生，但“晒后背”讲究时段和时长。

在目前这个时节，一般要避免暴晒，上午8点到10点的时段，下午3点到5点的时段，紫外线强度比较弱，阳光也比较柔和，适合“晒后背”。不过，“晒后背”的时间也要控制，比如年老体弱的人可以缩短晒背时间，根据身体的感受，一般可以先晒15分钟到20分钟，循序渐近地可以增加至30分钟，主要是避免阳光照射之后引起的身体不适，要以感觉舒适为度。

什么样的人不适合“晒后背”？龚燕冰说，有

第33届夏季奥林匹克运动会所有赛事于当地时间8月11日下午5时在法国巴黎结束，中国体育代表团以40枚金牌、27枚银牌、24枚铜牌的优异成绩完美收官。其中，金牌数创造了境外参赛历史最佳战绩，与美国队并列第一。

竞技体育追求“更快、更高、更强”，在此过程中，科技扮演了重要角色。在“中国红”闪耀奥运舞台的背后，体育科技的“竞速”同样在上演，从选材、训练、装备到运动康复，每个环节都离不开科技支撑。新科技的运用也成为“科技赛场”比拼的焦点。

智能助力，训练效果更显著
巴黎奥运会网球赛场，21岁的郑钦文连续征战，勇夺亚洲历史上首枚奥运会网球个人项目金牌。

在北京体育大学中国体育大数据中心，17人组成的数据分析小组，为郑钦文的夺冠之路“保驾护航”。

200余份赛前分析报告、30余份赛后运动表现分析报告……巴黎奥运会期间，为克服时差问题，数据分析小组轮流值班，协作完成数据采集、赛后分析、潜在对手分析等工作，为中国网球队提供全方位的科技保障服务。这是大数据赋能运动训练、与比赛的典型案例之一。北京体育大学体育工程学院副教授崔一雄介绍，以大数据为依托，北京体育大学自主研发网球大数据表现平台，建立专业的网球比赛数据库，成为服务国家网球队训练和比赛的“智慧大脑”。

北京体育大学中国田径运动学院院长武文强也表示，新科技让训练效果更直观，有助于进一步优化训练。

在国家射击队训练基地，气步枪枪口下端会安装一个微型激光瞄准测距仪，与之配合的还有足底压力测试仪、无线表面肌电测距仪等可穿戴设备，这是武文强团队为国家射击队自主研发的同步测试系统。

“当运动员拿起步枪开始射击时，从人靶到击发，全过程的晃动轨迹变得清晰可见，足底压力变化和肌肉发力数据也同步生成。”武文强告诉记者，这些肉眼看不到的动作细节，正是教练员发现和解决训练问题的“金钥匙”。

在长达3年的备战训练中，武文强团队为运动员训练提供数据对比与报告，结合相关教练、学者的经验，将技术错误的原因和纠正建议标准化，融入分析软件，让数据在赛场上大展身手。

本届巴黎奥运会，中国队在步枪、手枪、飞碟赛场共获5金2银3铜，奖牌数量超越2008年北京奥运会，创造了射击项目在历届奥运会上的最好参赛成绩。

装备升级，竞技状态更稳定
8月7日，在巴黎奥运会重男子61公斤级比赛中，中国选手李发彬成功卫冕，为中国夺得巴黎奥运会举重首金。

能够取得佳绩，除了此前在训练场上的苦练，教练团队还提到举重鞋对能力发挥的作用。李发彬所穿的举重鞋针对中国选手的脚型设计，让他在举重时能够保持更高的稳定性。

伴随李发彬夺得奥运冠军的这双举重鞋，前掌内嵌“鼎形”碳板，后跟支撑面配置六边形抗倾覆结构。正因如此，举重运动员做技术动作时向上提升力和向后抗倾覆力得到明显提高。国家体育总局体育科学研究所特聘研究员陈小平表示，运动装备往往集新材料研发和结构设计于一身，技术更新迭代速度快，具有较高的科技含量，也是体育科研创新的前沿阵地。

在巴黎奥运会射击赛场，中国选手刘宇坤在射击男子50米步枪三姿比赛中获得冠军。他穿着的射击皮服是一件量身定制的“战袍”。

步枪射击皮服不仅要为运动员提供良好的支撑，提升稳定性，还要符合国际射击联合会的一系列“硬指标”。此前，由于技术、材料缺乏，国家射击队使用的皮服与鞋等装备长期被国外品牌垄断。2022年3月，北京服装学院组建跨学科团队，启动研发工作。

“为了达到国际射击联合会标准，我们进行了很多多次实验，攻克了材料研发、版型设计等多项难题。”北京服装学院材料设计与工程学院教授王越平说，经过两年多的不懈努力，团队终于制作完成了符合正式比赛标准的服装，打破了国外品牌在此行业的垄断。

巴黎奥运会上，从射击比赛服，到功能内衣，再到射击鞋，拥有完全自主知识产权的射击皮服产品，助力刘宇坤一路拿下金牌。

（记者何亮 转自《科技日报》）

防汛形势依然严峻 水利部门加强防汛关键期洪水防御

新华社北京8月12日电（记者刘诗平）记者12日从水利部了解到，未来一周，受强降雨影响，海河、黄河、长江、珠江、辽河流域的一些河流可能发生洪水过程，防汛形势依然严峻复杂，水利部门正进一步加强防汛关键期洪水防御。

水利部当日召开防汛周会商会议，滚动分析乌苏里江、黄河流域北洛河防汛形势，分析研判全国汛情发展态势。据预报，未来一周，受强降雨影响，海河流域滦河和潮白河、黄河流域渭河、长江流域岷江、珠江流域西江干支流、辽河流域辽河和大凌河、鸭绿江可能发生洪水过程，暴雨区内中小河流洪水和局地山洪灾害风险较高。

同时，乌苏里江干流洪水于12日5时全线超警，预计14日前后将全线过保证水位，洪水过程将持续至8月下旬；北洛河发生的高含沙洪水正向下游演进，汇入渭河后进入黄河，三门峡、小浪底等水库面临高含沙洪水考验。

国家防总副总指挥、水利部部长李国英表示，当前的防汛形势依然严峻复杂，水利系统持续保持防汛关键期工作机制和工作状态，落实各项防御措施，更加关注今年多次发生洪水的河流，更加关注每一局地发生的山洪灾害风险。

目前，水利部门正着力抓好以下重点，进一步提高防汛关键期防汛工作的针对性、精准性、时效性：乌苏里江洪水防御方面，紧盯并预测洪水演进过程，提前研判风险，确保防御措施跑赢洪水演进速度；北洛河洪水防御方面，加强洪水监测，突出加强下游巡查防守，联合调度三门峡、小浪底水库以及伊洛河、沁河等黄河干支流水库群，科学实施调水调沙；辽河、大凌河洪水防御方面，有针对性地提前采取防汛措施，确保堤防不决口；其他河流洪水防御方面，重点做好水库群科学调度，拦洪削峰，尽可能减轻下游河道防洪压力。

山洪灾害防御方面，水利部充分发挥山洪灾害防御体系作用，加强监测预报，严格落实临灾预警“叫应”机制和“谁组织、转移谁、何时转、转何处、不擅返”五个关键环节责任和措施。此外，水利部密切关注后续台风生成、发展态势和移动路径，提前做好防范应对措施。