

# 划啊划，划到最高领奖台 吴桥姑娘沈双美杭州亚运会摘金

本报讯（记者 苏少静）9月24日，在杭州亚运会赛艇女子双人双桨比赛中，吴桥姑娘沈双美与山东姑娘鲁诗雨搭档，以7分3秒41的成绩夺得冠军。

当天的决赛开始后，沈双美和鲁诗雨很快确立了领先优势。500米计时点，她们领先第二名2秒97；1000米计时点，她们领先第二名4秒94。最终，沈双美和鲁诗雨以7分3秒41的成绩率先冲过终点，以绝对优势夺得金牌。现场响起一片欢呼声，到场观赛的沈双美的父母、哥哥也激动地为她们鼓掌叫好。

“金牌来之不易，感谢我的队友，感谢背后强大的团队。没有他们的支持，我们不可能有今天的成功。”沈双美表示，这是她首次参加亚运会，能拿到这枚金牌，她非常开心。

今年26岁的沈双美，出生于吴桥县桑园镇西街村。她从小就喜欢滑冰、跑步等运动。她12岁在吴桥县东街小学五年级就读时，身高已达到1.77米，以良好的身体条件被沧州体校看中。13岁时，她又经过选拔，进入广州市水上运动管理中心训练。



沈双美(左)在颁奖仪式上庆祝。新华社发

到广州后，沈双美最先接触的项目是排球，后来因机缘巧合接触到皮划艇项目。由于沈双美身体条件好，“水感”也非常不错，2010年她加入广州市皮划艇队。此后，沈双美又被输送到

广东省皮划艇队，开始了长达7年的皮划艇训练。

然而，沈双美的职业生涯并不顺利。2017年全运会上失利后，沈双美从皮划艇转到赛艇项目。由于有在皮划艇训练中打下

的坚实基础，加上身高优势和良好的“水感”，沈双美很快适应了赛艇这一项目，成功实现了转型。

2019年9月，沈双美进入国家队集训后，训练强度明显提

升。“作为运动员，必须具备抗压能力。”沈双美说，她和队友们每天进行高强度训练，丝毫不敢懈怠。面对压力，她会通过打游戏、找教练沟通等方式舒缓情绪。

经过刻苦训练，沈双美逐渐在比赛中崭露头角。2020年，她和队友配合，成为全国8人赛艇项目的冠军。2021年，沈双美转攻双人艇，并成功入选东京奥运会中国代表团名单。

2023年赛艇世界杯意大利站，沈双美与搭档鲁诗雨获得女子双人双桨金牌。在今年9月举行的赛艇世锦赛上，沈双美和队友为中国赛艇队拿到了女子双人双桨项目的巴黎奥运会入场券。

一路走来，沈双美感慨颇多：“竞技体育是残酷的，要想获胜不但要战胜对手，还要调整好自己的心态。这也是竞技体育的魅力所在。”

接下来，经过一段时间休整，沈双美将投入冬训，全力以赴备战明年的巴黎奥运会。沈双美说，她将继续努力训练，争取在奥运赛场上取得佳绩，为国争光，为家乡争光。

## 京台高速一路段 高峰时段应急车道开放通行

本报讯（通讯员 曹国新 记者 李圣哲）近日，记者从河北高速交警沧州支队获悉，国庆节期间，为缓解通行压力，减少事故隐患，京台高速上海方向168公里至175公里全程7公里路段的应急车道在车流高峰时段开放为行车道。

高峰时段应急车道行车规则——

**注意高速红绿灯**  
当车辆行驶至京台高速

168公里处时，注意观察应急车道的开启状态。当龙门架的LED显示屏显示“小型客车可行驶应急车道”，应急车道上方车道指示器为绿色信号灯时可以驶入。红色信号灯时禁止驶入应急车道。

**开放状态早知道**  
为帮助过往司机了解应急车道可借用状态，在京沪高速179公里处通过预告情报板进行预告，并通过手机5G消息、

导航APP同步推送预告信息。

**终点过后守法规**  
京台高速175公里为应急车道开放路段的终点。沧州北收费站下道口1公里前，路肩的LED显示屏及标牌将显示距离驶出应急车道开放路段的距离。继续行驶在京台高速的车辆通过该终点后，严禁在应急车道行车。

**借道通行需提前**  
高速交警特别提醒过往司

机，进入应急车道开放路段后，原本行驶在行车道的车辆禁止变道进入应急车道。如果需要借用应急车道通行，请提前驶入应急车道，按照道路标志标线行驶。

**开放路段禁停车**  
应急车道开放路段严禁停车。交管部门将依法依规对违反通行规则的行为进行取证处罚。

## “文化旅游消费季”系列活动启动

将持续到明年2月份

本报讯（记者 张倩 通讯员 张婷 杨天宇）9月28日晚，沧州市“文化旅游消费季”系列活动在市文化艺术中心广场启动。活动将持续到明年2月份。启动仪式现场，20辆仿

古车整齐排列，吸引了众多市民驻足观看。仿古车上展售的文创作品多种多样，包括非遗面塑、非遗糖画、手工制香、宋氏剪纸等。清源古琴、肃宁内画、青县京梳子制

作技艺等非遗项目传承人进行了现场表演。

现场还举行了中国特色旅游商品大赛颁奖典礼，并对6家企业进行了沧州游礼商标（品牌）使用许可授牌。

据悉，“文化旅游消费季”系列活动由市文广旅局主办。全市将举办促消费重点活动20多场次，举办惠民演出百余场次，全力激活文化旅游市场。



近日，沧州首家退役军人医疗门诊在沧州市人民医院肿瘤院区开诊。退役军人持优待证到诊，即可享受一系列优惠政策和减免服务。  
本报通讯员 摄



国庆节前夕，运河区市场街社区联合运河区委老干部局等单位，举行文艺演出暨反电信诈骗宣传活动。  
赵华堂 陈雷 摄

## 节日期间 沧州站加开6对临时旅客列车

本报讯 为方便旅客出行，国庆节期间沧州站加开6对临时旅客列车。

一、9月28日至10月7日，北京南至德州加开C981次、C982次。

C981次：沧州站到点12:28，开点12:31。C982次：沧州站到点15:40，开点15:43。

二、9月29日至10月2日、10月5日至10月7日，天津至邯郸加开K5297次；9月30日至10月3日、10月6日至10月8日，邯郸至天津加开K5298次。

K5297次：沧州站到点1:19，开点1:25。K5298次：沧州站到点7:38，开点7:44。

三、10月5日至10月7日，天津至石家庄北加开K5269次、K5270次。

K5269次：沧州站到点7:55，开点8:01。K5270次：沧州站到点18:17，开点18:23。

四、9月27日至10月6日，北京至南通加开K139次；9月29日至10月8日，南通至北京加开K140次。

K139次：沧州站到点21:54，开点22:00。K140次：沧州站到点8:19，开点8:25。

五、9月27日至10月6日，北京丰台至日照西加开K4603次；9月28日至10月7日，日照西至北京丰台加开K4604次。

K4603次：沧州站到点20:23，开点20:29。K4604次：沧州站到点17:56，开点18:05。

六、10月11日前，吉林至青岛北K1053次恢复开行；10月12日前，青岛北至吉林K1054次恢复开行。

K1053次：沧州站到点6:44，开点6:50。K1054次：沧州站到点2:58，开点3:04。

陈艳茹 李雪廷