



15岁田径天才少女陈妤颀： 自己创造的“壁垒”自己跨

创造纪录常被人视作“里程碑”，陈妤颀将它视作“壁垒”。15岁零119天时，她“一次性”竖起了多个“壁垒”。

“跳级”亮相全国成人组比赛

近日，在阿联酋迪拜举行的2024年U20田径亚青赛女子100米决赛中，陈妤颀以11秒32的成绩夺得冠军，这个成绩不仅打破了11秒42的赛会纪录、U18亚洲少年纪录，还打破了她自己保持的11秒43的全国少年纪录，且已经达到国际运动健将标准(11秒38)，甚至一度超过国家队名将梁小静在美国跑出的11秒33，排名今年亚洲和国内第一位。

这不是陈妤颀第一次“比肩”国家队选手。去年，在广西举行的首届学青会田径校园组比赛中，陈妤颀拿下两金一银，她在100米、200米的成绩，均双超大学甲、乙组冠军，

其中，就包括国家队名将葛曼棋。她的出色表现一度让葛曼棋向她喊话：“我在国家队等你。”

像赴约般，今年3月以来，15岁的陈妤颀“跳级”亮相全国成人组比赛，便在全国室内田径锦标赛女子60米、女子200米项目上，连续创造佳绩：3月3日，全国室内田径大奖赛西安站女子60米决赛中以7秒29的成绩刷新全国少年纪录；3月17日，以23秒92的成绩夺得南京站女子200米冠军，打破了U18亚洲少年纪录；3月31日，在天津进行的2024年全国室内田径锦标赛女子60米决赛中，以7秒27的成绩夺冠，再度刷新全国少年纪录。

比赛不能消极对待

耀眼的成绩成了敲门砖。4月中旬，陈妤颀从宁波体校到北京体育大学加入国家集训队，一边为亚青赛系统备战，一边备考6月的中考。陈妤颀向记者表示，从小学五年级开始，她就在学校和宁波体校间走训，平衡学习和训练是过去每天的日常，但随着竞技水平提升，压力也开始化身“内耗”瓜分时间。

“万一比不好，万一受伤，万一太着急了，怎么办？”陈妤颀记得，今年“跳级”参加成年组专业赛事的首秀前夜，睡眠被紧张冲散，“成年组比赛，

对手实力都很强”“比赛用起跑器、电计时和训练用站立式起跑，手计时有很大差别”……脑子里的“弹幕”甚至被带上赛道，“我好像没有把握”。

“预备”像一道清除指令，“一瞬间，我脑子里嘈杂的声音都没了，变得一片空白。”陈妤颀专注去听发令枪，接下来就是本能地全力以赴。“我爸妈都是短跑运动员，他们告诉我，在发令枪响之前，想什么都不要紧，但枪声一响，就得使出百分之百的力气。这是体育精神，比赛不能消极对待。”

“我创造的‘壁垒’我想自己跨过去”

陈妤颀的“行”让她成为公众眼中的“天才少女”，但对于这4个字，她态度清醒，“可能和这群人相比，你显得有些天赋，但和另一群人相比，你又显得很平庸，所以每个人都有自己天才的一面，只是需要时间寻找而已。”她表示，自己从小学习跳舞、书法和其他运动，遇到短跑才发现自己的潜能，“是我运气好，很早就找到了最有能力的一项”。

于陈妤颀而言，运动员只是人生一个阶段的身份，应该尽情去投入和珍惜，她想起妈妈常提到的“运动员只是有特长的普通人，以前的成绩也无法证明现在的优秀”，她认定，自己终究要走上社会，成为其他的角色，所以，趁还能以运动员身份奔跑时，“我创造的‘壁垒’我想自己跨过去”。

据《中国青年报》



近日，全国第九届“万步有约”健走激励大赛新华赛区启动仪式在华北工业学校隆重举行。来自沧州市新华区的25支代表队、500余名参赛队员参加了本次启动仪式。

魏志广 张军 魏明 摄



沧州市武术套路段位考评赛 (孟村站)

主办单位：沧州市武术协会
承办单位：孟村回族自治县文化旅游局
协办单位：孟村回族自治县国际培训中心
河北·孟村 2024

近日，2024年沧州市武术套路段位考评赛(孟村站)在孟村国际八极拳培训中心举行。

来自全市386名选手参与段位考评。运动员考评赛包括长拳、八卦掌、刀术、剑术、棍术等25个项目。选手们用精彩的功夫，向人们展示了中华武术的博大精深。

魏志广 郭雷 李娜 摄

空调移机回收 维修、家电回收 电话：5127777

刊登广告须知

一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证；二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明；三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证；四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业中介机构办理登记手续；五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续，以职业技能为主的到劳动部门办理手续；六、广告内容须加盖单位公章；七、凡限购特价商品，一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。
沧州晚报广告部

公 示

河北狮城市政工程有限公司承建的全自动在线过滤器项目-1#厂房、研发楼已于2023年10月23日申请办理竣工验收备案，施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资，相关单位和个人如有异议，请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。

电话：0317-3095390(沧州经济开发区住建局)
电话：0317-3099590(沧州经济开发区人社局)

河北狮城市政工程有限公司

在线办理

公告声明通知广告拍卖挂失
电话：3061515
微信：17717792898
地址：沧州市新华路报业大厦一楼

暖香

古树老树原料精制的熟茶

一般而言，好的熟茶应该满足三个大的原则：
首先，要干净。这不光是食品卫生上的干净，更是食品安全上的干净。要满足后者，原料上要空，不否认也有个别农残很低的合地茶，但是为了安全省心，还是选择古树老树原料为妥。
其次，要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求，而是所有好茶的共同要求。奇怪的是，很多人在熟茶上否认这个要求。我们必须坚持这个要求，这也是古树的特质所在。
再次，要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶，有太多优势和转化空间，我们之所以喝熟茶而非生茶，就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度，且不能有任何杂味，暖则对原料有更高的要求。
今天，给读者朋友推荐的这款熟茶叫暖香，它选用云南永德地区老树春茶为原料，经过精制熟茶工艺制成。

口感醇厚饱满，坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合的呈现。
冲泡用95摄氏度的水即可，紫砂、盖碗皆可。投茶量，建议适当加大，这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为加大了投茶量，就必须及时出汤，前几泡即泡即出，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。
暖香喝后温润柔和，身体慢慢发热，常喝茶的读者，会有后背发热通畅、手脚热胀的感觉。

购买地址：沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州日报社·全媒体融合发展交流中心(乘坐1路、29路、158路公交车即到)
购买热线：18931777908 19933419614