



# 燃情奥运

## 提枪“射落”奥运会第一金

# 勇夺中国首金的“00后”射击组合有多牛？

北京时间7月27日下午，混合团体10米气步枪项目比赛结束，中国“00后”组合黄雨婷/盛李豪夺得冠军，射落了本届奥运会的第一枚金牌。

据统计，自2000年悉尼奥运会以来，中国射击队从未让“中国夏奥首金”旁落。那么，这次勇夺首金的“00后”组合有多牛呢？

### 她读高二时就成“亚运三冠王”

2006年出生的黄雨婷从11岁便开始了射击训练，尽管职业生涯尚处于初期，学习射击只有6年，但她的成绩已足够耀眼。

在2022年的世锦赛上，黄雨婷以2金1银的优异成绩，不仅为自己赢得了荣誉，更为中国射击队赢得了宝贵的巴黎奥运会入场券；17岁时，黄雨婷成为杭州第19届亚运会三冠王，国内现役女子10米气步枪第一人，她用实力证明了自己的天赋



黄雨婷盛李豪(右)赢得巴黎奥运会首枚金牌。

与潜力，这一年，她还读高二。在比赛中，黄雨婷的枪架上总是挂着一只熊猫玩偶，这是她的朋友送给她和王芝琳的礼物，从大运会开始就一直陪伴着她。这个反差萌的细节吸引了很多人的注意，“挂最萌的熊猫，打最狠的枪”成了她的标志。

这只熊猫四肢紧抱枪架，头部朝上，仿佛在期待黄雨婷每一枪都能取得好成绩。黄雨婷曾表

示：“这是一个很要好的姐姐送我和芝琳的(礼物)，非常可爱。”看来这只萌萌的熊猫玩偶，已经成为黄雨婷在赛场上的亲密伙伴。

除了这只熊猫玩偶，黄雨婷的枪架上还有一只小幽灵造型的挂件，以及卡通款的毛巾。这些可爱的细节，与射击项目的严谨和严肃形成了奇妙的反差。

黄雨婷在比赛中表现出色并非偶然，而是她长期努力和坚

持的结果。据统计，过去一年中她在国际赛场上收获了超过五枚金牌，成为射击界的冉冉新星。这背后是无数次的重复训练和对完美的不懈追求。她每天进行数小时的射击训练不仅考验了她的体力和耐力，还磨炼了她的意志和毅力。

### 他16岁就在东京奥运夺银

出生于2004年的盛李豪在东京奥运会时就已崭露头角，当时只有16岁的他收获了银牌，成为奥运史上最年轻的射击奖牌获得者。报道称，盛李豪13岁才首次接触射击，半年训练后便跻身全国前15名，仅用三年时间便踏上奥运赛场，被誉为“天才少年”。

2022年，盛李豪首次参加射击世锦赛，就获得了1银2铜，为中国队赢得了一个巴黎奥运会参赛资格。2023年杭州亚运会，他赢得男子10米气步枪金牌，并创造了该项目新的决赛世

界纪录。今年6月的射击世界杯慕尼黑站，他再次刷新该项目决赛世界纪录。

从2017年就开始指导盛李豪的姚焯辉教练说：“虽然年龄小，但是他只要站在靶位上，就会表现出超出年龄的沉稳。作为年轻选手，他遇到了很多困难，但在比赛中依旧体现出敢打敢拼的作风，尤其是在决赛中沉稳的表现，不像是16岁的孩子，甚至比一些成人运动员还要好，这是值得肯定的。”

盛李豪也不认为自己是“天才”，他说，像临场应变、心理调控等能力还需要提高，“最重要的还是要依靠自己的努力，一步一步往前走”。

相比于3年前备赛东京奥运会，如今的盛李豪状态更好，心态更稳。这几年的大赛历练，让他快速成长。在备战巴黎奥运会时，盛李豪在采访中说道：“保持专注度，少去想结果。”他相信，认真对待每一天的训练，走好过程中的每一步，结果不会差。

据极目新闻

## 北京冬奥会冠军出战巴黎奥运会？

# 谷爱凌将在马拉松大众组参赛



谷爱凌现身巴黎奥运会开幕式现场。

北京冬奥会冠军谷爱凌要参加巴黎奥运会了！

你没看错，谷爱凌将在巴黎当地时间8月10日踏上马拉松的赛场。

当地时间7月26日，谷爱凌现身巴黎奥运会开幕式现场。在接受媒体采访时，这位“青蛙公主”透露，自己来到巴黎不仅是当观众，也会成为奥运参与者。她也将参加巴黎奥运会的大众马拉松上，完成自己的“首马”。

“我有个小秘密可以在这

里透露分享一下。”面对采访，谷爱凌笑着解释自己也将成为巴黎奥运的参赛者，“8月10日，在巴黎有一场马拉松，是奥运马拉松，但同时也是观众的马拉松，这是我的第一场马拉松”。

不过，对谷爱凌来说，唯一的困难是时间。“我现在才训练了一个礼拜，还剩两个礼拜，我一共用3个礼拜的时间去准备我第一个马拉松。希望在8月10日也能有点这种奥运精神、运动精神，再次见到大家。”

看上去三周准备一个马拉松挑战极大，但谷爱凌其实是一位长跑爱好者，几乎每天都会跑步锻炼体能。她从小就参加学校的越野跑校队，成绩一直出类拔萃。因为主项是滑雪，为了避免出现伤病，过往母亲一直没有同意谷爱凌参加马拉松。但随着巴黎奥运会大众马拉松的到来，谷爱凌也是跃跃欲试，并且最终有望在奥运马拉松的赛道上，与4万多名跑者一起完成历史性的奥运大众马拉松。

据澎湃新闻

## 商家直销 产地发货

# 解锁诗意生活 这两款茶你一定不能错过

“黄金芽，口感好，茶味细腻，特别好喝！”“这是一款能喝得住的茶！”“暖香这茶，味道浓厚，层次感强，非常好喝！”“暖香太好喝了，越放越好喝！”黄金芽，一款滇红工艺制作的古树红茶；暖香，越放越好吃的熟茶。这两款茶一经上市，就得到了市民的认可。

黄金芽，商家直销，原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶，采摘单芽，经滇红工艺精制而成，外观芽头肥壮，色泽金黄，做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃，暖而不燥，含有多种氨基酸，有益于人体健康。如果茶友的身体素质差，或者亚健康，缺乏氨基酸、蛋白质等，可

以多喝黄金芽。冲泡黄金芽时，以90摄氏度的水为宜，沸水会稍有涩感，过低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可，可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。投茶量比生茶要低，110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感，清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者有机会，可以试试黄金芽，真的好喝。

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、糖香会细腻及综合地呈现。

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，原料上要控，选择的就是古树老树原料。

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。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，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。

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。

暖香喝后温润暖和，身体慢慢发热，常喝茶的读者，会有后背发热、手脚热胀的感觉。

黄金芽1两/袋，每袋88元；暖香2两/袋，每袋88元，欢迎到店选购。

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

空调移机回收  
维修、家电回收  
电话：5127777

沧州晚报  
广告部

地址：解放西路  
传媒大厦17楼