

中国健儿 奥运假期怎么过?

放长假先给身体充电 回归训练继续征战赛场

巴黎奥运会结束,中国健儿们如何度过难得的假期?这期间,各种庆祝活动自然少不了,但运动员们无疑都想给自己留出更多的时间放松心情,思考未来。

放个长假

张雨霏:也许会找个男朋友

过去三年中,中国健儿为了备战巴黎奥运会,付出了常人难以想象的努力。被称为“劳模”的张雨霏,兼顾女子100米与200米蝶泳两个项目的高强度训练,要知道,这两个项目的训练理念与方法、技术和体力分配都不同,对运动员的要求非常高,也只有像传奇运动员菲尔普斯等少数选手能做到这一点。

张雨霏在巴黎奥运会上获得了6枚奖牌,辛苦程度毋庸赘言,结束巴黎征战,张雨霏表示自己将暂别泳池,“我希望给自己放一个长假,想尝试一种不同的生活体验。也许我会找个男朋友,也想上大学或出去旅行。总之,我会暂别泳池。”她说。

当然,张雨霏说的暂别泳池,主要是为了给自己的精神放松,为身体充电,以便日后满血归来。她说:“我的职业生涯可以先放一放,但我对洛杉矶奥运会还有执念,等完全调整好状态,再好好备战洛杉矶奥运会。”

中国体操队的“劳模”张博恒,同样有着给自己放个长假的计划。张博恒在今年的巴黎奥运周期逐渐成长为男队的领军人物。这次在巴黎,他总共完成了21套体操成套动作,赛后表示自己“特别累”,需要放个长假来休整。但张博恒也表示自己会满血回归,再战洛杉矶赛场。

恢复身体

巩立姣:对于洛杉矶奥运会信心仍在

对于很多老将而言,奥运会结束后这段难得的假期,最重要的事情就是恢复身体,因为这在很大程度上将决定着他们能否再坚持4年。铅球名将巩立姣对记者表示:“对于洛杉矶奥运会,我的决心与信心仍在,但是不是能走到那一步,现在我也没法确定。因为运动员要挑战极限,必须要有身体作为支撑。所以现

在我要做的,就是让自己的身体尽快恢复,再决定以后的事情。”

体操名将肖若腾也是把恢复身体作为当务之急。他表示自己也不能确定能否坚持到洛杉矶奥运会,还要深入思考这个问题。“能走到哪一步,现在还不好说。但无论怎样,我都要先把身体恢复好。”肖若腾说。

回归训练场

黄雨婷:开始备战全国锦标赛

事实上,巴黎奥运会的比赛任务结束后,不少运动员已先期回国,只与家人团聚了几天,就准备回到训练场。因为他们心中对洛杉矶奥运会的憧憬越发强烈。巴黎奥运会女子铁饼银牌得主冯彬对记者表示:“我也就休息几天,不会太长。因为对于洛杉矶奥运会的备战马上就要开始了。我现在就想趁着自己处于黄金年龄,去专心搞事业,为了洛杉矶奥运会而努力。”

体操小将邱祺缘也希望尽快

恢复训练,她对记者说:“我对于洛杉矶奥运会有很大的憧憬,我肯定会一直练下去,因为我的目标是拿大满贯。”

射击新星黄雨婷更“着急”,她在本周就要回归国家队,开始备战全国锦标赛。黄雨婷的父亲对记者说:“她回家待了几天,就回国家队了。她很快就要进入到洛杉矶奥运会的备战节奏当中。”

据《北京青年报》



巩立姣



黄雨婷

商家直销 产地发货 暖香、黄金芽第二批马上开售

“黄金芽,口感好,茶味细腻,特别好喝!”“这是一款能喝得住的茶叶!”“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,越放越好喝的熟茶。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,

沸水会有稍涩感,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,选择的都是古树老树原料。

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。

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