

“蝶后”张雨霏在女子100米蝶泳、200米蝶泳和50米蝶泳上都得到铜牌

# 游泳世锦赛

更多精彩内容  
请登录本报新媒体平台  
或拨打热线互动 爆料  
0551 65179666



游泳世锦赛获得 3 枚铜牌

## 张雨霏：难忘 16 枪磨砺

据新华社电 2022 布达佩斯游泳世锦赛 25 日结束全部游泳项目比赛。收获 3 枚铜牌的张雨霏和打破女子 50 米蛙泳亚洲纪录的唐钱婷在结束女子 4 × 100 米混合泳接力决赛后分别总结了此次世锦赛之旅。

本届世锦赛上，“蝶后”张雨霏在女子 100 米蝶泳、200 米蝶泳和 50 米蝶泳上都得到铜牌。25 日她在 50 米自由泳决赛中名列第五，与彭旭玮、唐钱婷和杨浚瑄一起在女子 4 × 100 米混合泳接力决赛中位居第六。

“这次 50 米自由泳决赛，对奖牌有所期待，但并不是说一定要站上领奖台的那种。我的注意力更多在技术上，就是尝试 50 米一口气下来不换气。”张雨霏说，“大部分运动员会换一口或两口气。我发现，顶尖高手都能做到 50 米不呼吸，所以也想在大会上锻炼一下。技术完成得不错，但成绩一般吧。”

在张雨霏看来，三枚铜牌的成绩不算出色，但经过 8 天赛程，心理上承受了很多磨砺。“这是我成为奥运冠军后，在

长池的第一次世界大赛。大家非常关注奥运冠军在奥运会后的第一次大赛表现，起初我是有心理压力的，怕辜负大家的期待。回顾自己从 100 米蝶泳状态低迷，一点一点改进，直到 50 米蝶泳，游出自己的最好成绩。心理上经历很多，也收获很多。”

本届世锦赛，张雨霏一共游了 16 枪比赛，是她在国际大赛上参赛项目最多、频率最高的一次。“通过这 16 枪比赛，发现很多问题，希望在接下来 2 年多时间里，把这些问题逐一解决。到巴黎奥运会时，展现一个完美的自己。”

商报社区行走进蓬莱社居委

## 专业医生教居民如何“防糖”



“医生，糖尿病能彻底治好吗？”“一个健康的人，怎样去做才能远离糖尿病呢？”6月24日，由合肥天麦生物科技发展有限公司特别支持的商报社区行走进合肥市经开区锦绣社区蓬莱居委会，在蓬莱居民区新时代文明实践站开展义诊服务。在现场，广大居民除了及时了解自己关心的问题之外，还学习健康饮食的搭配技巧。在义诊环节，来自天麦生物宜糖诊所的工作人员耐心地为居民测量血压和血糖，还为每位居民送去精美礼包一份。

### 大妈误入养生误区 确诊患有糖尿病后 是否能擅自停药？

居民张阿姨是一名糖尿病患者，听说家门口开展义诊活动，她一大早就来排队等候。经过检测，张阿姨餐后 2 小时的血糖值为 15 毫摩尔 / 升。“阿姨，您现在每天在坚持吃药吗？”“我已经停药 2 个月了！”听完张阿姨的回答，来自天麦生物宜糖诊所的工作人员连忙询问原因。原来张阿姨在朋友的介绍下，认识一名中医。“那名中医告诉我，吃过三个疗程的中药，就可以停掉所有降血糖的药物。”当天，张阿姨的高压也达到了 170，看到自己血糖和血压值同时超标，张阿姨也意识到自己误入养生误区。

据悉，糖尿病是由遗传和环境因素相互



作用而引发的常见病。近年来，该病发病人群呈现年轻化，已成为现代疾病中的第二杀手，对人体的危害仅次于癌症。天麦生物宜糖诊所的工作人员提醒广大市民，一旦患上了糖尿病便是终身性疾病，需长期持续治疗，若遵医行为不佳，不能很好控制饮食和运动，造成血糖忽高忽低，对身体健康损害极大。值得一提的是，本次义诊活动吸引了百余名市民积极参与，义诊工作人员耐心细致、不厌其烦地解答着每位群众提出的问题，并就糖尿病预防、如何运用饮食调理控制血糖、糖尿病的并发症等健康知识进行科普宣传。今年 69 岁的李友桂参加义诊结束

后表示：“今天不仅免费测量血糖，还让自己对糖尿病有了更进一步了解，感谢你们为老百姓提供这么便利义诊服务。”李友桂对记者笑着说道。

### 八旬老人每天 2 万步 作息规律成为健康“代言人”

“我每天坚持早睡早起，饮食清淡，晚上还坚持跳广场舞。”虽然年龄已过耄耋之年，但是王文芳精神抖擞，她告诉记者，除了常年坚持稳定的作息之外，她每天都步行近 2 万步。“我觉得在屋里呆着太无聊，没事我就到处逛一逛，拾点纸盒还能卖点



钱。”如今，子女们都已成家立业，独居的王文芳把晚年生活安排得十分精彩。经过检测，王文芳的血糖和血压都在标准值范围。“老人家，我们要向您学习呀！”居民们纷纷向老人请教养生秘诀。

“预防糖尿病的发生，首先要健康饮食，要低油、低盐、低糖，少吃油炸、过于油腻的食物；要规律运动，持之以恒，每周三到五次运动，每次运动半个小时至一个小时；要戒烟、戒酒，保持健康、开朗的生活态度，减缓压力，避免焦虑情绪；要定期检测，每半年到医院做一次血糖、血脂的检测。”来自天麦生物宜糖诊所的丁华医生介绍说，每期义诊活动还会同步推出“健康课堂”，从合理规划饮食结构、注意体育锻炼、建立健康的生活作息规律等方面进行详细的讲解。除此之外，凡是到现场的居民，都获得了由天麦生物宜糖诊所提供的精美礼包一份。其中，特别定制的冰箱贴包括了食物 GI 值查询盘、慢病风险盘以及体重指数（BMI）速查盘，既方便又实惠。

陈沁诗 安徽商报融媒体记者 周梅文 / 摄

## 安徽新版地图亮相 数十款矿石化石标本展示地球演化之美

安徽新版地图与市民见面，80 种矿石化石标本揭示地球的神奇，科普大篷车用视频普及土地相关知识……25 日，是全国第 32 个土地日，由安徽省自然资源厅主办，合肥市自然资源和规划局、合肥市土地储备中心承办的全国“土地日”宣传活动，在合肥市高新区中安创客广场举行，现场工作人员向市民普及相关法律法规，介绍土地资源在城市建设 and 日常生活中的作用，以及集约节约利用土地的紧迫性和必要性，展示地球形成过程中沉淀在底层中的绚丽矿石和化石，让市民更加了解生活的这片热土。

25 日安徽全国“土地日”宣传活动以“节约集约用地 严守耕地红线”为主题。现场，工作人员免费向市民发放新版安徽地图。据介绍，新版全省地图由安徽省第四测绘院测绘，经安徽省自然资源厅批准，在以往地图的基础上，运用更加精细的测绘技术



和更先进的测绘设备，保障新版全省地图更加精准呈现省情省貌，便于各级政府、企事业单位、社会公众了解掌握全省地形地貌等基础信息。在法律法规宣传台，工作人员向市民发放《中华人民共和国土地法》等法律书籍和文本，介绍国家相关管理规定，以及



土地资源在全省建设发展中的重大意义，尤其是基本农田保护等根本性的制度。活动现场，安徽省地质博物馆还带来了 80 款矿石化石标本以及 7 款古生物化石标本。该馆工作人员现场向市民和小朋友们介绍矿石的种类、用途等知识，引导公众了解矿物



岩石，7 款古生物化石标本包括恐龙蛋、鱼等，展示出历史长河中地球上的生命演化过程，引导公众树立人与自然和谐共生以及保护环境意识。同时，该馆科普大篷车还在现场以视频动画的方式，讲解与土地有关的知识。安徽商报融媒体记者 邵征文 / 摄