

十年,从师徒升华为母女

郭晶晶辉煌背后有不可缺之人

本报综合消息 2008年,郭晶晶和她的教练钟少珍将迎来10年的师徒情谊,而钟少珍,也将迎来自己的60岁生日。

“这是一种缘分,注定了要在这个最关键的时时刻度过这么一个有意义的日子。”郭晶晶说,“钟教练是在我训练、比赛和生活中给我激励最多的人。我们一起经历了很多,从失败到成功。”

十年师徒情,刚开始并不是那么顺利。

■冲突期

1998年,解散了一年多的国家跳水队重新集训,原国家跳水队总教练徐益明和副总教练于芬并没有回国。于芬于1992年底的最后一个弟子郭晶晶转到了钟少珍的手下。作为1974年德黑兰亚运会两枚金牌得主、跳水队最年长的教练,钟少珍早年的执教能力并不被认可,直到郭晶晶到了她手上之后,才迎来了这师徒二人的机会。

对于钟少珍,郭晶晶以前不太了解,更换教练不仅仅要改变以往的训练模式和训练方式,更多的是要适应新教练的执教风格。从于芬犹如疾风骤雨般的严厉,到钟教练的微风细雨,郭晶晶刚开始时总是找不到北。96年奥运会的失意,让年少的她始终处于心理不稳定的时期;再加上1997年前后她曾经有两次重大伤病的袭击(特别是脚踝受伤),让她情绪不好,经常发脾气。钟少珍虽然在场上表情严肃,不喜形于色,但在生活中,却细致入微、如影随形。为此,郭晶晶情绪来了,还和钟教练顶两句嘴。这一切,钟少珍都当作是青少年成长的逆反期,全部包容下来,继续用她那带着广东口音的腔调柔声细气地

讲道理给弟子听。渐渐的,郭晶晶的态度软化了。以她从小打下的坚实基础,再加上钟教练的精心调教,她的国际比赛成绩也越来越好了。

不料,1999年初伏明霞宣布复出,投身当时正在清华大学作教练的于芬门下,这让本来逐渐占据了国内一姐位置的郭晶晶压力剧增。面对强大的师姐伏明霞和恩师于芬,郭晶晶有点底气不足,这也为她2000年奥运会的失利埋下了伏笔。这个时候,钟少珍只能用耐心和鼓励,来温暖这颗受伤的心灵。

■理解期

2000年奥运会前,复出一年多以来的伏明霞从来没有战胜过郭晶晶。但伏明霞的名气太大了,以至于走到哪里都是媒体和公众的最大焦点,赢得金牌的郭晶晶却总是沉默寡言,没人知道这个藏在伏明霞背后的小姑娘在想什么。

结果,悉尼奥运会,郭晶晶和伏明霞的单人3米板因为两人起跳跨步的不协调,无缘金牌,这让渴望胜利的郭晶晶受到了第一个打击。单人比赛时,郭晶晶没能发挥出最好水平,经验丰富的伏明霞却表现出了超级巨星的老到和沉稳,捧走了沉甸甸的金牌。四年来的努力和付出,梦想和光荣,全都化为了泡影。郭晶晶难过,钟少珍更难过。那一夜,郭晶晶在奥运村里失踪了。急得钟少珍满村子到处找,带着哭音喊“郭郭、郭郭”,喊到最后嗓子都哑了。当独自痛哭的郭郭在河边被大家发现时,钟少珍含泪紧紧地抱住了弟子,两人抽泣,无语。

悉尼,钟少珍的两名队员郭晶晶和胡佳收获了四枚银牌。但是,失意却让师徒间的情谊更深了。郭晶晶回忆说:“钟教练没有和我说什么特别的话来鼓

励我,但是她用自己的敬业和表现来激励我们,这比说什么话都震撼!”

在跳水馆,钟少珍是国家队少有的几位站着观看和指导队员的教练员,而她又年龄最长的那一位。她那种全神贯注的精神时刻影响着队员。郭晶晶说:“我和钟教练之间有太多的故事,尤其是在我受伤的时候,她给了我无微不至的关怀和爱护。当她在场边指导时,我们只有认真训练,丝毫不敢懈怠。久而久之,她不在时,我们也会照样训练。”

■融合期

2001年至今,郭晶晶迎来了个人的“黄金时代”,几乎拿下了所有大赛的金牌。她长大了,成熟了,和钟少珍的感情也更加深厚,不再是单纯的运动员和教练员的关系,更像是母亲和女儿之间的角色。

训练场上,钟少珍如果不穿运动服,很容易被误认为是某个运动员的母亲;但是雅典奥运会,人们记住了这个名字,钟少珍的三名弟子带回了四顶桂冠,一洗当年“千年老二”的郁闷。

每每回想起和教练共同庆祝胜利的时候,郭晶晶总是忍不住眼眶发红:“我的这十年都是和钟教练在一起,我们彼此信任,沟通,她就像是妈妈一样。”

雅典奥运会后,郭晶晶享受了风光,也经受了挫折:参与过多的商业活动等各种传闻,她哭过、闹过,但都自己消化了,这里面有钟少珍的功劳。“教练说了,跟自己生气就等于拿别人的错误来惩罚自己。有些事情外人不了解就算了,我也不解释什么,只要教练和队里理解我,就够了。”郭郭说起教练,一脸的依赖。

秋千——“天马”行空

云南选手张广仙(左)/潘明祝在第八届少数民族传统体育运动会秋千55公斤以上级双人触铃比赛中,获得亚军。(新华社发)

体育彩票开奖公告

排列5 07310期	22选5 07310期
中奖号码 7+5+9+3+4	中奖号码 01+03+06+15+17
注数 0注 每注100000元	中奖注数 1注 每注31453元
排列3 07310期	以上数据仅供参考,具体结果
中奖号码 7+5+9	参见国家体育总局体彩管理中心
注数 679注 每注1000元	公布的玩法期开奖结果报表。

解析传统药物治心



随着心脏病的发生,头痛、头晕、心慌心悸、胸闷气短、早搏房颤、心绞痛、心梗等接踵而来!吃不好、睡不安,一旦发作,撕心裂肺的痛,还时刻面临猝死的威胁!缓解疼痛、扩张血管、速效救心……药物大把的吃,可病情为何还是反反复复,无法根除?

对此,国内多位心脏病专家都曾指出,传统药物治疗心脏病主要存在四大缺陷:一是治标不治本。只针对各种心脏病的症状有效,头痛治头,胸闷治胸。结果必然反反复复;二是救心药不离身,一旦离开药物,就会出现心血管意外,所以必须随身备药;三是疗法不主动,只是被动的扩张血管,不能从导致心脏病的根本原因入手,阻断粥样硬化的发生。四是救急不救人,数十种甚至上百种药物服下去,产生化学作用,短期之内心脏病症状消失,但人的身体内部疾病环境并没有得到改变,粥样硬化斑块继续生成,没有改变心脏病危机生命的危险。

针对传统药物存在的4大缺陷,在不久前发布的

2007年心脏病权威医学报告中,国内外多位心脏病专家共同推荐了北京同仁堂精制冠心病片。作为我国中药业的龙头企业——北京同仁堂在很久以前就开始了控制心血管病研究的探索。经过北京同仁堂研究院多位心脏病专家40年不懈的努力和潜心研制,通过3次配比调整,5次工艺升级,上万次的实验数据研究,终于研制成功了心脏病专

药效成分透过细胞膜,对积聚在血液和五脏六腑的陈年油毒来个彻底大扫除,斩断便秘顽固、反复的根源。此时,排便开始柔软有形,且一天一次。

三养:60天左右,滋养受损肠道,全身通透

肠道比便秘前更有活力,色斑、痤疮开始变淡和消退,肌肤变得水嫩光滑,凸起的小腹变软变小,口气重回清新自然状态!

值得一提的是:许多血脂高、血压高的患者服用一段时间后,检查发现血脂下降了,这正是清油茶的独特功效,证明它还能清除血液油毒。

只需一杯清油茶就能逐渐排出陈年腐便,轻松解决便秘难题,逐渐修复受损的肠道,使肠道年轻十几岁,女人由内而外地散发光彩,中老年人从此不再遭受便秘之苦。

同仁堂清油茶我市咨询热线: 2050889 2068600

“吸毒”令人谈之色变,但都认为离自己很远,或许大家不知道,我们身边的人,特别是长期便秘的人,肠道污物堆满肠,每天都在不知不觉地“吸毒”。

敬请关注本篇,专家将帮你远离“毒”害。

腐便不排除 就像在吸毒

同仁堂专家指出:人的肠道有8-10米长,而且千褶百皱,平均每隔2.5厘米就有一个弯折,人们即使每天都排便,也总会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内。日积月累,这些食物残渣最多可积存高达12斤左右,牢牢的粘连在肠壁上,形成黑色、恶臭的物质,医学上称之为腐便。腐便在肠道干结、腐败,可产生120种毒素,中医称之为“油毒”,大量毒素渗透至血液,进入脏器官,就像身体在“吸毒”,危害甚大。

揭开现象看本质,医学界已经证实,腐便导致便秘摧毁排泄系统,使肠道功能紊乱;腐便导致口臭,让你开口说话臭气熏天;腐便丢失美丽,腰粗肚大、面色晦暗、皮肤粗糙、色斑、痤疮、皱纹增加、小痘痘爬满脸,让你苍老十几岁;腐便对老年人更可怕,厕所一蹲一个点,好几天不大便,血脂升高,加重心脑血管疾

病,甚至造成血管迸裂,引发猝死。所以,腐便不排除,就像在“吸毒”。

随着科学技术的飞速发展,医学技术也有了长足进步,如果你经常便秘,伴有口臭、口苦、腰粗肚大、面色灰暗、皮肤粗糙、色斑、皱纹、血脂偏高,不妨试试北京同仁堂研制成功的“清油茶”,它在发掘古方的基础上融合现代生物技术,由上等菜菔子、决明子、菊花、荷叶、泽泻等,配以精选乌龙茶精心炼制而成。它针对便秘顽固、反复的根源,一推二清三养,天然、安全,效果显著。

一排:当天-3天,不腹痛、不腹泻,清出大量陈年腐便

多味上乘中药成分进入人体后,对淤积在肠道内的腐便进行浸泡,使其软化、分解、脱落,人会感到强烈肠鸣,但肚子一点也不疼。

二清:30天左右,排除潜伏在体内的陈年“油毒”