

金牌英雄

奥运中樞

# 破奥运纪录夺冠 为中国队夺第5金 “干饭哥”盛李豪成就双冠王伟业

巴黎奥运会上，17岁的黄雨婷和19岁的盛李豪用实际行动，让所有人看到了什么叫英雄出少年。二人精诚合作帮助中国体育代表团拿到首金，第三个比赛日，二人也都看到了成为奥运双冠王的希望，遗憾的是率先登场的黄雨婷在女子10米气步枪决赛以0.1环的劣势惜败，只收获了一枚银牌。男子10米气步枪决赛，以稳定性著称的盛李豪再度登场，他从第一阶段就开始建立领先优势，没有给其他竞争对手任何的机会，最终也以252.2环的总成绩打破奥运会纪录夺冠，为中国体育代表团拿到了第5金，他也成为了巴黎奥运的双冠王！



## 决赛一骑绝尘 拿下个人第2金中国第5金

作为该项赛事的世界纪录保持者，盛李豪在本年度打出了2545环的好成绩，在巴黎奥运会10米气步枪资格赛中，盛李豪也延续了出色的发挥，以631.7环的总成绩顺利晋级，不过作为资格赛第一的盛李豪，只领先以第八名晋级决赛的克罗地亚选手佩塔尔戈萨1.9环，可见参加决赛的八名选手的实力都非常强。决赛第一阶段，盛李豪打得十分稳健，十枪后以105.8分排名第一。第二阶段淘汰赛，第二名和第三名不断异位，瑞典选手维克多·印度选手巴布塔、克罗地亚选手马里西奇等选手均在向冠军发起冲击，但盛李豪十分稳健，始终没让榜首旁落，最终以252.2环的总成绩打破奥运会纪录夺冠，拿下个人第2金，中国队第5金。

## 想吃妈妈做的红烧肉 “干饭哥”果然名不虚传

2004年，盛李豪出生于江苏苏州，他小学开始接触射击，2017年被选入苏州体校射击队进行训练。在2018年的江苏省运会和一系列全国比赛中，他相继拿到冠军。后来，盛李豪把握住机会，进入国家队，参与竞争激烈的奥运选拔赛。从零积分，到最终的选拔积分第二名，盛李豪“一黑到底”，冲进了东京奥运会。2021年，初登奥运赛场，盛李豪就在男子10米气步枪项目中一举战胜多位世界高手，逆袭摘银。时年16岁的盛李豪成为了奥运会射

击项目有史以来获得奖牌最年轻的运动员。良好的心态，是一个射击运动员要具备的基本素质，稳，也是盛李豪最大的特点。在2023年杭州亚运会射击男子10米气步枪决赛中，盛李豪保持了稳定的状态，打出10.9环的好成绩，最终以253.3环的成绩夺冠，这个成绩也打破了世界纪录。这些年，盛李豪已经成长为集世锦赛、世界杯、亚运会、世界纪录等多项荣誉集一身的“老队员”。2024巴黎奥运会给奖牌换个颜色，他说到做到！如今，两枚金牌加身的盛李豪收获了各界更广泛的关注，尤其社交媒体账号名称“光靠干饭就”迅速走红，让外界窥见了他内敛幽默的另一面。赛后采访被问及比赛结束后最想做事情时，盛李豪脱口而出：“最想吃妈妈做的红烧肉”，网友调侃道：“干饭哥”果然名不虚传。对于这个绰号，盛李豪回应称：“网名其实并没有什么特殊的含义，主要精力还要放在备战上，吃饭方面，自己会照顾好自己。”

虽然本届奥运会的征程已经结束，但盛李豪表示自己的目标也越来越明确。“我觉得练习射击，可以锻炼自己的心态，磨炼自己的意志，比赛参加多了，经验、技术、心态都有很大的提高，未来想让自己成为一个更优秀的人。”

据澎湃新闻新闻

北京时间7月29日15点30分，台州17岁小将黄雨婷在巴黎奥运会射击女子10米气步枪决赛中以251.8环摘得银牌（只落后韩国选手潘孝真0.1环），遗憾错失奥运会“双冠王”。本届巴黎奥运会，黄雨婷收获1金1银。

## 云淡风轻，追平杨倩的奥运纪录

2006年出生于浙江台州的黄雨婷，今年9月才将迎来自己的18岁生日。但目前还在读高二的她，已经成了国内现役女子10米气步枪枪目的第一人。东京周期黄雨婷参加了国家队集训，进入巴黎周期，她成长迅速，在世锦赛、世界杯和亚运会等大赛中屡次摘金夺银。2022年，作为最年轻的参赛选手，她在射击世锦赛上夺得2金1银。2023年她在杭州亚运会上收获铜牌，一共获得了3枚金牌。而且她和盛李豪搭档参加10米气步枪混团比赛至今，金牌从未旁落。

在巴黎首金争夺过程中，比赛过程十分紧张，中国组合取得赛点时，对手韩国组合连续追分，将比分追近至12比14。然而黄雨婷看上去十分平静，一枪精彩的10.8环为中国队锁定金牌。赛后不少网友坦言，“黄雨婷比赛场上的表情，和学霸早早完成大考的表情的是一样的！”“他俩也太淡定了，射击项目的孩子都是这么沉稳的吗？”还有

人表示，“这一定是平时训练中练就了一身的平静本事，云淡风轻的。”不过黄雨婷赛后表示，赛场上的自己内心依然紧张，“从资格赛到决赛，还是比较紧张的。自己也是不停地告诉自己，要投入动作，集中注意力。教练提醒我，不要太在意结果，让我更加投入地去做好自己。”拿下首金之后，她还表示自己会在之后的比赛中打好每一场枪，首金不会对接下来的比赛产生影响。

在昨天的决赛中，黄雨婷发挥依旧出色。在资格赛上拿到第四晋级的她在决赛中一度落后于韩国选手潘孝珍。比赛剩最后两枪时，黄雨婷落后1.3环，但她没有放弃，奇迹般将比分追平。而251.8环的总成绩，也让她追平了上一届奥运会上杨倩创下的奥运会纪录。最终，黄雨婷和年仅16岁的潘孝珍通过残酷的加赛决胜负，以0.1环之差憾失金牌。

## 发卡走红，黄雨婷的回应很实在

比赛中黄雨婷丸子头上的发卡还一度冲上热搜，成了网友们津津乐道的话题。数据显示，在射击比赛后，“黄雨婷同款发卡”淘宝搜索热度暴涨，登顶热度第一。

不少网友十分希望能拿到奥运冠军的同款发卡，也有人希望义乌的商家们连夜赶工。但黄雨婷的高中老师透露，“黄雨婷的发卡是自己做的，（之前）回班里以后，还给每一位女生都送了自自己做的发卡。”对于发卡的意外走红，黄雨婷自己的回应就很“实在”了，“没有什么特别的含义，射击比赛的规则有调整，刘海不能挂下来。”

昨天，黄雨婷的高中母校黄岩第二高级中学，师生们手拿着“黄雨婷加油”牌子，早早入座，等待决赛直播的开始。记者从现场了解到，现场观赛的有黄雨婷同班同学和部分同年级其他班级的同学、学校校长、黄雨婷的班主任、授课老师等，在场人数达300余人。高二时的班主任王宏对黄雨婷的评价是：思维非常敏捷，悟性很高，考试水平在中上水平，因为要参加奥运会，这个学期的暑假作业没有布置。高一时候的班长沈佳琪对黄雨婷的第一印象是，活力十足：“她刚来我们班的时候，很开心地向大家做了自我介绍，人很自信沉稳，和赛场上一样。但也会有一些小女孩的青春阳光感。”两个小姑娘互相交换的第一件礼物是：头绳。

据上观新闻

奥运奖牌榜(截至7月30日 00:00)

排名	国家/地区	金	银	铜
1	中国	5	2	2
2	韩国	5	2	1
3	澳大利亚	4	3	0
4	日本	4	2	3
5	法国	3	6	3

## 奥运谜团

## 后半程突然“崩盘” 最终只排名第七 “三冠王”覃海洋怎么了

巴黎奥运会男子100米蛙泳决赛，去年世锦赛蛙泳“三冠王”覃海洋在前半程领先的情况下，后半程突然“崩盘”，最终只排名第七，到底是什么影响了“三冠王”的发挥？跳水女皇高敏认为是一天7次兴奋剂检测干扰了游泳队员；另一种说法是奥运游泳池2.3米的深度影响选手成绩。到底是怎么回事呢？

**覃海洋：**能力肯定没问题，可能是思想出了问题

比赛结束后，覃海洋一脸凝重地走过混采区，边走边思考。“从昨天预赛到今天决赛，我觉得自己没问题，但是游起来就是另外一种感觉。可能是太想赢了，以至于思想并没有调整好。”

覃海洋在预赛时排名第九，半决赛列第二位，自称“感觉总是差点意思，而且大家的成绩都不好”。决赛中，覃海洋的前50米以27秒03的分段成绩排名第一，但进入后半程，他似乎一下子找不到节奏了，动作僵硬，不再连贯有效，接连被对手反超，最终触壁时，名次已经跌至第七。“前50米就是按照我自己的节奏去游，但是后面就游得非常乱。我现在也说不上原因。我觉得可能就是思想出现了问题。我认为，自己的能力方面肯定没有问题，但是在面对比赛时思想没有调整好。”覃海洋坦然承认。

25岁的覃海洋参加过多届世锦赛，第二次参加奥运会，他表示接下来会认真备战200米蛙泳和接力项目的比赛。“我会尽最大努力去冲击后面的比赛。”

**跳水女皇高敏：**一天7次兴奋剂检测，成功干扰了游泳队员

中国游泳队的表现一直牵动着跳水女皇高敏的心，在中国游泳队的张雨霏和覃海洋均未取得期待的成绩后，她在社媒发文，分析了其中的原因。

“昨天张雨霏第三，覃海洋第七，特别是覃海洋的成绩，是这两年所有比赛中最差的一次。运动员的赛前训练肯定出了问题，我个人认为一天7次的兴奋剂检测成功干扰了我们中国游泳队。不管怎么样，我希望我们中国游泳队的运动员们能尽快调整好自己的心态和身体状态。”高敏还表示，“如果金牌对他们真的不重要，他们为什么对我们中国游泳队的运动员一天检测那么多次兴奋剂？”



覃海洋比赛中

参赛选手：

2.3米的泳池太浅，不利于比赛发挥

这几天的游泳比赛结束后，不少外国参赛选手都在抱怨场馆的水深未达到标准，影响了成绩。据了解，巴黎奥运会的游泳比赛在拉德芳斯体育馆举行，这里泳池是临时搭建的，深度只有2.3米，而从2008年北京奥运会到东京奥运会，泳池深度都是3米（一般国际大赛的标准水深是3米，而世界泳联规定的深度至少要2.5米）。

那么较浅的泳池是否会影响到运动员的发挥？记者就此采访了西南大学体育学院副教授、西南大学游泳队主教练周维臻。他表示：“一般场馆深度按照标准都是2.7米到3米左右，泳池深度的决定性权重没有那么大到那种直接影响成绩（的程度）。”

“今天（29日）早上我看了一下覃海洋的比赛录像，他主要是节奏乱了，尤其是最后15米的动作节奏比较乱。”对于一些运动员吐槽泳池深度，周维臻表示：“奥运会游泳项目的场地标准都是奥组委、FINA（国际泳联）通过的，而且对所有运动员都是一视同仁。”

“其实（对各个泳姿）影响，我觉得那种深度来说，对于他们不是那么大，反而是我看有些报道说水温 and 场馆温度过低，那倒是一定程度影响运动员的发挥。”周维臻说。

新重庆-上游新闻记者 汤皓



阙颂洋在埃菲尔铁塔下留影



吴思雨(左)在巴黎奥运会志愿者大会上

## 重庆元素

巴黎奥运会盛大开幕，在奥运赛场上，除了来自世界各地的运动员和体育迷，还有为赛事正常运行挥洒汗水的志愿者们。从机场到媒体中心，从奥运村到比赛场馆，到处都有他们忙碌的身影。全球有超过30万人申请成为巴黎奥运会的志愿者，最终入选预计为45000人左右（奥运+残奥），入选率只有15%，其中有20%的志愿者来自海外。近日，记者联系上3位重庆籍志愿者，他们有的在法国留学，有的在重庆工作。他们表示是受到2008年北京奥运会感染的，早就在心里埋下了做奥运志愿者的种子。

**阙颂洋**  
巴黎大皇宫引导观众，曾服务平昌冬奥会

会说中英法韩四门语言的31岁重庆人阙颂洋，家住渝北区新牌坊，目前是自由职业。他大学期间曾在法国留学，担任过2018年平昌冬奥会的志愿者。这次在巴黎大皇宫赛区，从事观众引导工作。

巴黎大皇宫曾是1900年万国博览会主场馆。此次奥运会期间，这里将举办击剑和跆拳道比赛。阙颂洋在当地时间7月28日晚正式上岗，工作时间是从下午2点到晚上12点。阙颂洋说：“从2008年北京奥运会起，我就埋下了做志愿者的种子，但因为当时还是高中生没办法（加入志愿者队伍）。所以说，担任奥运会志愿者，是我一直以来的梦想。”

“我曾经在法国念过书，因为这个原因，特别想申请成为这次奥运会志愿者，这对我来说吸引力特别大。因为去过平昌冬奥会，所以我很有信心。去年3月一开放公开申请，我就去报名了。但当时我看有几十万人报名，心里也没底。”

记者了解到，此次巴黎奥运会4.5万志愿者中，非法语国家志愿者只占20%，而中国很大一部分志愿者是通过国内法语联盟推荐。像阙颂洋这样自己报名并最终入选的，确实难度较大。“在填写申请表时被问到申请动机，我就把北京奥运埋下的种子等一些真情实感表达了出来，加上平昌冬奥会志愿者经历以及语言优势，让我实现了愿望。”阙颂洋说，他最终的岗位是在巴黎大皇宫从事观众引导工作，“主要就是引导观众入场，

## 奥运会上的重庆志愿者 北京的种子，在巴黎开花

如果观众有什么问题，可以随时问我们。”

今年5月顺利拿到签证后，阙颂洋7月16日就从重庆赶赴法国。“之前我在线上看了培训视频，到法国后再进行线下培训。总体来说，我还是比较能适应的。”阙颂洋介绍，在巴黎的线下培训，主要就是到大皇宫熟悉场地、服务流程等，“看到这个场馆，我的第一印象就是‘太漂亮了’，真的就是完完全全的艺术品。”在工作开始前，作为体育迷的阙颂洋，购买了网球比赛的门票，并幸运地抽到了纳达尔的比赛。

**安迪**  
最后一天入选，很想去为中国运动员加油

2021年从重庆到法国留学的安迪，是一个土生土长的重庆沙坪坝女孩。当记者询问她的本名，安迪笑着说：“安迪就是我的本名，姓安迪。”安迪表示，自己在巴黎一所商学院学习市场营销，今年毕业后还将继续学习。

“巴黎奥运会是我第一次参加志愿者工作。”安迪说，小学时看过2008年北京奥运会，受到当时热烈氛围的感染，也希望自己成为志愿者中的一员。听说法国举办奥运会，她就一直关注志愿者的招募活动。去年3月，奥组委开放申请，她马上就报名了。

“去年底收到一个邮件，说我已经进入志愿者候选名单，但后来一直没有收到回复，心里越来越慌。”安迪回忆起最终入选的那一刻，还有些小激动，“就在截止日期那一天，我专门跑到巴黎志愿者招募机构去问。服务人员很礼貌地说，如果没有收到回复就是没有入选。就在那个时候，我手机响了，确认入选的邮件收到了！”

安迪的岗位，是在凡尔赛宫现代五项和马术场地，做观众引导服务。7月4日，她领到了志愿者装备和工作证，“虽然外套像地铁查票的，马甲像是钓鱼的，但全部穿上，还是挺像那么回事。”安迪告诉记者，她从27日开始上岗，上班时间一般是六七个小时。28日从上午11点半工作到下午6点半，“包括引导观众进入看台、回答大家问题、传达有关活动和场地信息，以及帮助残障人士前往无障碍看台等。”

“因为马术是法国的传统项目，本土观众很多，中国观众很少，中国运动员华天连续两天都出场了，28日还参加了马术的越野项目。虽然很想去为中国运动员加油，不过还是需要坚守岗位，希望后面能有机会。”安迪说。

**吴思雨**  
参加志愿者大会，自豪地说“来自中国”

24岁的重庆女孩吴思雨，毕业于重庆工商大学，目前是巴黎萨克雷大学经济学研二在读。她在巴黎郊外的国家高尔夫球场担任媒体服务岗位。

吴思雨告诉记者，自己对志愿者工作感兴趣，是在报名前一个月参加了中法大使馆举办的中法建交60周年的一个活动，“活动也是招志愿者，我去后发现参加志愿服务活动会让你认识很多新朋友，能在交流中学到很多新东西。我就抱着试一试的心态，报名加入巴黎奥运志愿者。”

“志愿者招募，其实就是在官网上面做一些题，然后根据你的性格匹配符合岗位，非常人性化。”吴思雨介绍，“今年四五月份给我发的邮件，发了很多个offer（职位），需要在几个offer里面看有没有时间冲突，如果没有的话可以去，接受一个岗位也可以。”吴思雨表示，自己选择了奥运高尔夫球场的媒体服务岗。

“志愿者培训可以选择线上和线下。我选择的是线上，主要就是讲解一些志愿者注意事项。”吴思雨介绍，“我这个岗位的工作主要就是引导媒体，核对每一个国家和地区来的媒体，需要给他们提供精准位置，避免陷入混乱。培训的时候尤其强调了‘平等’这个概念，不能根据自己的经验随意安排，必须引领他们去安排好的位置。”

吴思雨告诉记者，今年3月，她和朋友一起参加了2024年巴黎奥运会志愿者大会。“当时看到的亚洲面孔不算很多。但我和朋友很幸运被志愿者大会官方账号采访了。”吴思雨开心地说，“后来我们的形象还被放到了官方视频封面，很多朋友看到了，也都来和我分享这份喜悦。当时被主持人问到我们来自哪个国家时，我们很自豪地说‘我们来自中国！’那种油然而生的自豪感，真的很难忘。”

新重庆-上游新闻记者 汤皓