

# 刘翔退役了还有孙杨撑门面 “200自”创造今年世界最好成绩

昨天,在陕西宝鸡进行的全国游泳冠军赛暨喀山世锦赛选拔赛进入第三日的争夺。在男子200米自由泳决赛中,浙江名将孙杨以1分45秒75夺冠,并创造了该项目今年世界最好成绩,之前领先的日本选手野公介该排在第二了。

## 创新高

### 孙杨游出今年世界最好成绩

孙杨创造了今年男子200米自由泳的世界第一好成绩,日本人野公介的1分45秒82排名第二,澳大利亚的麦克沃伊1分45秒94排名第三。

孙杨首日轻取男子400米自由泳金牌,昨日出战男子200米自由泳比赛,预赛和半决赛分别以1分48秒94和1分46秒86占据第一,轻松闯进决赛。昨天上午,孙杨参加男子800米自由泳预赛,明显为晚上的200米自由泳决赛留力,不过还是获得头名晋级。

决赛孙杨在第四道,出发后就确立优势,甩开其余所有对手。到100米时,孙杨的成绩为51秒89,很好地控制住节奏。后半程孙杨开始加速,独自一人游在最前面,以绝对优势拿到冠军,成绩为1分45秒75,排名今年世界第一,获得本次冠军赛个人第二枚金牌。江苏选手徐棋恒游出1分47秒87获得亚军,孙杨的浙江队友商科元,以1分48秒54获得季军。

今天孙杨还将出战男子800米自由泳决赛,力争个人第三枚金牌。

## 发豪言

### 世锦赛上向阿格内尔发起挑战

上午刚比完800米自由泳预赛,晚间又比200米自由泳决赛,一日两战相当辛苦,不过孙杨觉得自己的感觉还不错:“比第一天的状态好,当作一场演练,虽然身体有一些高原的反应,但对于自己来说,成绩不错,也是增强了自信心。”

现在孙杨比完两个项目,后面还有800



孙杨晋级男子200米自由泳决赛

米和1500米两个项目,孙杨表示自己会尽所能,虽然身体比较累,但还是要当一次高强度的训练去完成。通过这两场比赛,孙杨指出赛前教练布莱恩对自己的调动很到位,自己觉得还不错,赛前会计划根据不同的比赛,有针对性地进行备战。

世锦赛上,孙杨将遇到日本名将野公介以及法国奥运冠军阿格内尔的挑战。对于喀山一战,孙杨显得很有信心。“我希望战胜他们,其实大家水平差不多,比的就是心理,看谁能够把心态摆得更好,我相信只要自己训练到位,战胜他们绝对没问题。”

## 新目标

### 澳洲特训苦 剑指世锦赛

国内依然无敌的孙杨,将目标锁定在今年的游泳世锦赛上,他表示任何困难都会克服过去。

赛后孙杨在接受采访时表示,自己今年的澳洲特训非常辛苦,这是他在经历过禁药事件后的一种卧薪尝胆;在澳洲很累,每天早上四点多就起来,训练时间也比较长,现在已经比之前好很多了。”

尽管去年曾因误服禁药被禁赛,但今年的比赛前,孙杨仍旧被选为运动员代表在反兴奋剂动员会上进行了宣誓发言。对此,孙杨说:“每个人都会遇到很多困难,就看是怎么把它克服过去。”

游出一个今年最好成绩,孙杨信心满满地表示,自己的目标就是剑指世锦赛;“我不会想太多,还是在世锦赛的赛场上见分晓吧。”

## 战报

### 全国游泳冠军赛第三日 浙江“水军”再添3金

本报讯 昨晚,2015年全国游泳冠军赛在陕西宝鸡的市游泳跳水馆结束了第三日晚间五项决赛和三项半决赛。孙杨在男子200米自由泳上不仅夺冠,而且游出了今年世界最好成绩1分45秒75。浙江队在昨天的五项决赛里拿下三冠,徐嘉余获得男子100仰冠军,傅园慧获得女子100仰冠军。山东队的辛鑫和江苏队的史婧琳各得一冠。

男子100米仰泳决赛,浙江选手徐嘉余领先优势明显,他以53秒47轻松获得冠军,这个成绩离他保持的全国纪录52秒34还有段距离,但已经可以排在今年世界个人最好成绩的第五位。女子100米仰泳决赛,在预赛和半决赛都留力的浙江选手傅园慧终于发力,她以59秒41的成绩获得冠军,该成绩可以排在今年世界第四,湖北队的陈洁发挥也非常不错,她以59秒78获得亚军,位列世界第五,北京队的程海花以1分01秒02获得第三。

女子1500米自由泳决赛,山东队的辛鑫以16分23秒47获得冠军,该成绩列在今年世界第五位。江苏队的史婧琳以1分07秒03获得女子100米蛙泳冠军,这个成绩可以排在今年世界第五位。

## 解密

### 好汉还需两个帮 孙杨找对了外教

2015年全国游泳冠军赛,孙杨创造了今年的世界最好成绩。原因何在?

主要还是孙杨找对了外教。一个是奥运金牌得主,一个是澳洲金牌教练的助手,再加上首钢男篮夺冠的功勋体能师。

经历了去年的禁药事件,孙杨身边的团队也发生了变化。

在赛场,孙杨的身边出现了新任外教布莱恩,由于澳洲方面不再允许金牌教练丹尼斯执教孙杨,丹尼斯曾经的副手布莱恩在今年年初接过了教鞭。马布里的御用体能师克里斯,也出现在了赛场,显然他是专门来为孙杨服务的。由于受到禁药事件影响,孙杨此前的御用体能师巴震在今年五月之前都不能出现在比赛和训练之中,因此孙杨需要新的体能康复师。

“不好意思,我不被允许说任何事情。”克里斯面带微笑回绝了所有采访。布莱恩也是同一个口径。孙杨自己倒是表示,与克里斯的合作很顺畅,克里斯非常适合他。

## 两位外教相关资料

布莱恩	职业:游泳教练
	国籍:澳大利亚 曾担任澳大利亚金牌游泳教练丹尼斯的助手
克里斯	职业:体能训练师
	国籍:美国 北京男篮外援马布里的私人体能训练师 马布里与其合作为北京首钢男篮四年三夺总冠军

制图 刘惠芳



孙杨和外教布莱恩

## 解析

### 200混只能排到世界第七 奥运冠军叶诗文怎么了?

相对于孙杨出色的成绩,另一位奥运冠军叶诗文的成绩则有点拿不出手。伦敦奥运冠军叶诗文以2分11秒46拿下女子200米混合泳冠军。这个成绩在今年世界最好成绩中只能排到第七位。对于志在世锦赛的叶诗文来说,想游到世界冠军的位置,显然得使劲往前赶了。

加今年的喀山游泳世锦赛,不会有太大竞争力。粉丝团没了 以往每年的游泳冠军赛不管在哪座城市举办,看台上都会不约而同地出现孙杨和叶诗文两位奥运冠军的粉丝团。可是本次比赛,并没有叶诗文的粉丝团现身。

今年,经历了各种风波的孙杨依然是比赛中最大的明星,他的粉丝团也一如既往地在看台上挂出了各种横幅和漫画为他加油。而曾经与孙杨同样受观众欢迎的叶诗文,今年却没了粉丝团的助威。甚至还不如预赛。

现在小叶子的状态显然还没有恢复到最佳水平。按照游泳运动员在比赛中的惯例,预赛、半决赛和决赛的成绩应该逐步递进,在决赛中游得最快。

2分11秒46的成绩,也基本就是叶诗文如今状态的写照。年初在澳大利亚举行的游泳四国赛上,叶诗文在这个项目上游出了2分11秒50。

叶诗文的成绩,在今年的世界最好成绩中只能排在第七名,她如果以这样的状态参

加今年的喀山游泳世锦赛,不会有太大竞争力。粉丝团没了 以往每年的游泳冠军赛不管在哪座城市举办,看台上都会不约而同地出现孙杨和叶诗文两位奥运冠军的粉丝团。可是本次比赛,并没有叶诗文的粉丝团现身。

今年,经历了各种风波的孙杨依然是比赛中最大的明星,他的粉丝团也一如既往地在看台上挂出了各种横幅和漫画为他加油。而曾经与孙杨同样受观众欢迎的叶诗文,今年却没了粉丝团的助威。甚至还不如预赛。

现在小叶子的状态显然还没有恢复到最佳水平。按照游泳运动员在比赛中的惯例,预赛、半决赛和决赛的成绩应该逐步递进,在决赛中游得最快。

2分11秒46的成绩,也基本就是叶诗文如今状态的写照。年初在澳大利亚举行的游泳四国赛上,叶诗文在这个项目上游出了2分11秒50。

叶诗文的成绩,在今年的世界最好成绩中只能排在第七名,她如果以这样的状态参

加今年的喀山游泳世锦赛,不会有太大竞争力。粉丝团没了 以往每年的游泳冠军赛不管在哪座城市举办,看台上都会不约而同地出现孙杨和叶诗文两位奥运冠军的粉丝团。可是本次比赛,并没有叶诗文的粉丝团现身。

今年,经历了各种风波的孙杨依然是比赛中最大的明星,他的粉丝团也一如既往地在看台上挂出了各种横幅和漫画为他加油。而曾经与孙杨同样受观众欢迎的叶诗文,今年却没了粉丝团的助威。甚至还不如预赛。



叶诗文在颁奖仪式上

## 跟名医学养生 “巧吃核桃抗百病”

糖尿病、颈腰椎关节病、心脑血管病、前列腺等疾病,均可参照此书自行调理痊愈



首次揭开大脑与中老年慢性疾病的关系 细心的人都会发现,一个人身体好不好,看头就是晴雨表。面色红润,双眼有神,头发乌黑,耳聪目明都是体质健康的象征。如果出现视力下降,记忆力减退,头晕眼花,耳聩耳鸣,脱发掉发,那十有八九预示你体内已经开始滋生慢性病了!

不同的慢性疾病,表现在头上的症状又各有不同。如:糖尿病会导致视力下降,出现白内障;高血压会导致头晕脑胀,冠心病则会引发耳鸣加重,颈腰椎关节疾病又会并发头痛或短暂性昏厥等等。为什么会出现这些的情况?

据悉,由上海中医药大学福寿中医院荣誉院长、原上海华东医院内科主任、曾担任多位国家领导人保健医生、82岁高龄的中医泰斗纪本章老先生亲自指导出版的《巧吃核桃抗百病》一书,就详细介绍了全身慢性疾病与头部健康的关系。纪老先生提出“人老头先老,百病先治脑”的概念。书中介绍了脑细胞减少是导致各种慢性疾病的主要元凶,更用大量临床实例证实了“通过巧吃核桃补大脑,来康复多种慢性疾病的实用方法”。而且,纪老强调,中老年防治慢性病,应该越早开始越好。

这全新概念的提出,一举颠覆了传统医学

对慢性疾病的治疗模式。通过巧吃核桃,不仅各种头部病能快速消除,多种慢性疾病临床康复效果更是惊人。

该书不仅详细描述了如何通过巧吃核桃,使高血压、糖尿病、冠心病、前列腺疾病等多种慢性疾病得到彻底康复的真实事例,而且有近万例终生吃药的患者通过巧吃核桃,彻底摆脱西药,过上了健康人幸福生活的真实案例,更有大多数人因此实现长寿目的。

数万慢性病患者: 读书解疑惑,在家康复少花钱

《巧吃核桃抗百病》一出版就受到很多慢性病患者追捧,近半年来,就有数十万人通过阅读该书,找到了用药方法,轻松战胜了疾病,首批接受免费公益赠书的读者更是坦言受益匪浅:

“这前列腺毛病吃药打针花了不少钱,根据此书的方法,几个月下来,前列腺好了,肾不虚了,身体好,活过百岁没问题!”

“多年高血压、冠心病吃药不少,看了这本书,原来服用的西药几乎不吃了,心不慌头不晕了,浑身舒畅,腰腿痛的老毛病不见了。”

在国家中老年医促会的要求下,为造福百姓,即日起《巧吃核桃抗百病》一书在全国免费赠阅。糖尿病、高血压、冠心病、颈腰椎关节病、心脑血管疾病及并发症、前列腺疾病、失眠便秘、耳聩耳鸣、视力下降、肾虚肾亏等患者均可拨打400-689-7536免费领取。

不花冤枉钱,健康活百年:5000本慢性病康复宝典全国免费发放

不花1分钱 教你《巧吃核桃抗百病》

## 今起免费发放

免费领取热线:400-689-7536

声明:申领到本书者有机会享受数千元健康补贴

★本次活动为公益惠民活动,全程不收任何费用,只要你一个电话,书本即可送到家!

(仅限50岁以上人群申领)