

# 400米自由泳孙杨明显优势夺冠



仁川亚运会

昨晚，在仁川文鹤朴泰桓游泳馆结束了亚运会男子400米自由泳决赛。中国选手孙杨发挥出色，以3分43秒23获得冠军，这是他在本届亚运会上的首金，也是他第一次获得亚运会男子400自金牌。日本选手萩野公介以3分44秒48获得亚军，韩国选手朴泰桓以3分48秒33获得第三，中国另一选手郝运以3分50秒38获得第四。

昨天比赛被安排在倒数第二项进行，整个游泳馆再次沸腾。在第四道的孙杨此时已经撕掉了裹在手指上的胶布。头50米孙杨速度一般，萩野公介以25秒29领先孙杨转身。萩野公介在100米时还领先孙杨，但时间差已经缩小到0秒23，朴泰桓在第三位。在150米的地方，孙杨领先转身，他的用时为1分22秒65，领先萩野公介0秒13。200米的地方孙杨还是领先，他比萩野公介领先0秒17，领先朴则是0秒19。

后半程开始，朴此时超过了萩野公介，但孙杨在250米地方将他和朴的差距拉开到0.4秒！300米孙杨继续加速，到边时成绩为2分49秒26，此时萩野公介再次超过了朴泰桓，但离孙有0秒87的差距，350米之间的差距则是1秒18，孙杨优势不可撼动。

最后冲刺开始，孙杨的箭头优势非常明显，萩野公介落后他起码一个身位，而朴泰桓已经不在镜头内，没有悬念了，孙杨最后以3分43秒23获得冠军。

本报综合报道

## 专访

### 孙杨：每个人都得努力

3分43秒23！孙杨带伤力压日本选手萩野公介和朴泰桓，拿到了400米自由泳的冠军。

终于拿到了这块金牌，不过孙杨面对记者的采访，首先说了句抱歉，“非常抱歉没能为中国游泳拿到200自金牌！这块金牌也是要弥补一下，杀一杀日本的士气。”

谈到日本游泳时，孙杨也承认目前整体的水平中国队处于劣势，“大家也看到了日本游泳的整体，比我们高出了很多，我们也是每个人都得努力，才能更进一步。”

本场比赛最后时刻，萩野公介凭借强有力的冲刺给孙杨制造了很大的压力。孙杨也特意谈到了这个问题：“我知道他的冲刺很厉害，我也注意了，我自己本身后程也不差，就是用更有利的冲刺压制他。”最后孙杨谈到了老对手朴泰桓，今晚韩国人获得了第三名，不过他的成绩距离孙杨和萩野公介相差较远，“朴泰桓是个优秀的选手，我今天很放松，没有被他的节奏打乱。”

对于孙杨受伤的大拇指，他说：“还是很疼，出发的时候滑了一下，但过程中不去想也就忘了，对于运动员来说这点伤病不算什么。”

新体



### 李娜举行退役致别仪式

上周末刚宣布退役的李娜昨日在家乡武汉公开亮相，举行退役致别仪式。她表示，一直坚信中国网球的未来会非常美好，自己退役后的目标是拥有自己的网球学校，从而让更多孩子接触网球。此外，她将回归家庭，有一天会当上妈妈。

新华社发

## 市民纸飞机挑战赛又将如约而至

本报讯(记者 戴斌) 长假期间，一年一度的宁波市民纸飞机派对又将上演：第四届中国·宁波纸折飞机挑战赛暨第七届宁波市纸折飞机大奖赛10月6日在宁波国际会展中心四号馆举行。去年的比赛中，两名学生选手分别改写了留空时间和直线距离两项全国纪录，他们分别获得了价值7000元的破纪录大奖。今年主办方再度提高奖励，打破纪录的最好成绩创造者，将获得价值8000元的大奖。

留空时间项目上，龙赛中学的华玉泰在前年的比赛中创造了15.78秒的纪录，但是去年被他的同校师弟王磊超过了，后者的成绩是16.97秒，这也是当前全国纪录。直线距离项目，去年改写全国纪录的是鄞州德培小学六年级学生李伟军，以45.43米的好成绩夺冠。根据今年的规则，打破其中任何一项全国纪录的最好成绩，给予等值8000元(奖品+现金)的奖励。如果无人打破纪录，那么冠军选手也可以获得等值

2000元(奖品+现金)的奖励。

据了解，10月6日比赛项目设置情况为：纸折飞机(A4纸)留空时间、纸折飞机(A4纸)直线距离、纸折飞机(歼-10仿真纸)直线射靶，每个项目都分为中、小学男、女组和公开组，分别进行比赛。学生组以学校(幼儿园)为单位组队参赛，9月26日前完成报名。公开组可于10月6日8:30—11:00在现场免费报名，每人凭身份证限报1项，领取参赛卡和大会提供的竞赛器材参加比赛。

根据比赛规则，纸折飞机留空时间、直线距离的模型均采用标准80克A4纸，纸折飞机直线射靶的模型则采用猛龙(歼-10)仿真纸飞机器材制作，竞赛所用器材统一现场发放；制作纸折飞机时，纸张只能折叠，不能撕、胶粘、剪、订、悬挂重物，如违规者，成绩无效；纸飞机直线距离赛的飞机翼展距离须大于4cm，并且有明显的“固定翼”飞机形状，有明确可以辨认的机头，如有违规成绩无效。

# 糖尿病人单纯降糖不可取

盲目降糖，我们得到了什么？

得了糖尿病，许多人都千方百计地降糖，如果降糖不科学，表面上看是控制住了，实际上波动更厉害，导致身体越来越差，并发症更严重。降了多年糖后，我们得到了什么？

**血管病变：**高血糖可以导致血液黏稠度升高、血浆成分改变、血管内皮破损、血脂动脉沉积以至形成血栓，无论大小血管，高血糖造成的动脉硬化和微循环障碍出现在哪里，哪里就有病变发生。毛细血管最丰富、最集中的眼睛最先容易受损，严重的也就不到半年，就会造成：视物模糊、看东西好像蒙着一层布一样；3—5年时间，恶化会到眼底出血、视网膜脱落，直至引发失明！

**神经损伤：**神经损伤带来发生障碍性改变：刚说的事转眼就忘，该忘掉的事情，却念念不忘，经常莫名其妙地出汗，甚至便秘、腹泻会交替出现。

**代谢紊乱：**代谢紊乱直接导致了体内细胞组织代谢障碍和结构形态的变异，造成：身体乏力、面容消瘦，更危险的是因

大量过氧脂质形成的血栓、动脉硬化等，会导致心脑血管疾病的形成。

**自由基泛滥：**糖尿病人的吸收障碍，会造成人体内自由基生成与清除的平衡紊乱。使大量的自由基就像决堤的洪水、脱笼的猛兽一样涌入体内，对各大系统造成严重破坏，目前已确认由自由基引发的疾病就达80多种，其可怕程度显而易见！

**免疫崩溃：**高血糖会导致人体内白细胞吞噬病毒的能力下降，导致免疫力低下或失调。这就好比维护人体的“治安警察”与病毒的作战能力减弱，从而，造成病毒对肌体为所欲为的侵害，一次小感冒都有把糖尿病人推向死亡的可能！

**病毒感染：**高血糖会使血液中的糖分升高，极易引起感染，加之糖尿病患者免疫力低下，肌体就成为细菌与病毒的温床。比如糖尿病坏疽，就可能会导致截肢、致残的悲剧发生。

**事实证明：**糖尿病人降糖是一方面，关键还是要提前预防和控制并发症，糖尿病患者通过服用蜂胶，可以保护和逆转血管、神经、代谢、免疫等系统的病变，从而消除各种并发症带来的危害。

(李雄/摘自《中华糖友》杂志)

## 真诚提示：

### 蜂胶产品类别繁多，需正确选购



厚德仁会员题字

效、无效退款的；可谓五花八门……

如今的保健品市场有点“乱”。夸大疗效、盗用批号，添加违禁成分等事件屡有发生。

这样的现象，在糖尿病领域也不例外。上网一看，针对糖尿病患者的产品铺天盖地，有号称最新科研成果，药到病除的；有承诺短期见

效、无效退款的；可谓五花八门……

效、无效退款的；可谓五花八门……

效、无效退款的；可谓五花八门……

情暖重阳，礼惠国庆

## 厚德蜂胶

### 特惠酬宾明日开幕

打进电话，可得东北大米1袋  
数量有限，先到先得

#### 会员进店有礼

新老会员活动期间进店即送养生陶瓷杯一个

#### ●蜂胶+蓝莓或蜂宝套装：

买10套：送3套，再送决明子远红外磁疗枕一对  
买18套：送6套，再送温暖驼绒被一床+决明子远红外磁疗枕一对

#### ●蜂胶+龙福地龙活性蛋白胶囊套装：

买8套：送2套，再送温暖驼绒被一床+决明子远红外磁疗枕一对

#### ●龙福地龙活性蛋白单盒：

买10盒：送3盒，再送温暖驼绒被一床+决明子远红外磁疗枕一对

#### 25-28日4天限时优惠

#### ●活动地址：

##### 厚德仁海曙店：

地址：马园路112号，宁波海关对面  
电话：8714-9191

##### 厚德仁江东店：

地址：甬港南路76号，鄞州人民医院南  
电话：8785-8209

##### 厚德仁慈溪店：

地址：乌山路229号  
电话：6389-0348

##### 厚德仁余姚店：

地址：阳明东路85号  
电话：6262-4242



厚德蜂胶畅销10年