

奥运梦想 激励他砥砺前行

攀岩老将钟齐鑫：我还有潜力，还能坚持

东京奥运会延期一年举行，对于已届而立之年的中国攀岩队队长钟齐鑫来说，显然不是个好消息，需要他付出更大的努力来应对伤病、保持状态。“最近几个月一直在北京，进入国家队训练基地已经2个多月了。队里配备了速度、难度和攀石等项目的教练，国内外的都有，也给运动员配了康复治疗师，所以我现在还是按原计划在正常训练。”他告诉记者。

钟齐鑫是宁波体工大队注册选手。是奥运梦想激励着这位老将继续砥砺前行，与90后、00后选手们共舞“峭壁上的芭蕾”。



钟齐鑫在训练中(资料照片)。通讯员供图

“既为自己的梦想，也给后辈做榜样”

15年前钟齐鑫投身攀岩运动的时候，攀岩并不是奥运项目，在国内也是刚刚兴起。因此，当年攀岩选手缺乏科学系统的训练，导致他的脚趾、手腕、肘关节、腰部等多处落下伤病。但是钟齐鑫依然一步步成长为

速度攀岩项目的耀眼明星——曾经5次获得世锦赛冠军，是世界唯一的攀岩顶级赛事“大满贯”得主，先后6次打破世界纪录。

对于攀岩运动来说，30岁意味着什么？钟齐鑫说：“攀岩是我的事业，

30岁了，自己和家人都希望，有一个新的不一样的东西。我希望依然能够站在奥运的最前线，既作为这项运动的表率，也作为这项运动的引路人。我还在坚持着自己的梦想，同时给后面的运动员做一个榜样。”

“没有家人的支持，我坚持不到今天”

2016年攀岩项目被宣布进入东京奥运会。正是这神圣的奥运梦想，让钟齐鑫选择了与岁月抗争。当时，钟齐鑫已经“功成身退”，逐渐向教练身份过渡，也已经结婚成家并生下了一对可爱的双胞胎女儿。考虑到队伍的需要，钟齐鑫毅然回归。“家庭的支持太重要了，没有她

们，我不会坚持到今天。加上国家队这几年的保障力度，医疗与康复的配备，才保证了我的训练质量与体能恢复。”他说。

2018年冬训开始，钟齐鑫作为重点队员备战奥运会。2019年初，他尝试一个新的攀爬动作，希望通过少抓一个岩点的方式减少攀爬用

时，不料训练中意外背部严重拉伤。之后一边康复一边训练，到下半年他再度闪耀光芒：10月在厦门举行的世界杯攀岩赛上，钟齐鑫以5.49秒夺得冠军，距世界纪录仅差0.01秒；12月国际攀联中国攀岩公开赛男子全能决赛上，钟齐鑫在速度赛中斩获第一。

“我还有提升空间，将更专注于训练”

攀岩项目中，速度赛与难度、攀石是不同的类别，钟齐鑫以往创造的成绩都在速度赛上，“速度赛要求爆发力强，难度和攀石赛对于耐力要求更高。”他说。虽然以往很少涉猎难度与攀石赛，但伴随着攀岩入奥的契机，钟齐鑫迎来了机遇，也迎来了挑战——他必须持续强化速度赛能力，并逐渐恢复提升攀石与难度训练，才能在奥运会上有所作为。因为东京

奥运会上，攀岩项目只设置了全能一枚金牌，选手们必须经历速度赛、攀石赛与难度赛三重考验。

2019年，为争取东京奥运会资格，钟齐鑫与各国好手展开激烈角逐。当年8月日本世锦赛，钟齐鑫在速度赛争夺中出现抢跑，未能进入全能决赛而痛失机会。不过他信念坚定：“感觉自己还有潜力，还能继续坚持。”

按照奥运资格体系，原本今年4

月举行的亚洲攀岩锦标赛也是奥运资格赛，但是因为疫情赛事推迟。同时，东京奥运会也宣布延期至2021年举行，这对钟齐鑫来说堪称“残酷”，因为需要付出更大的努力来保持竞技状态。“我感觉仍有提升空间。只要静下心来，更专注于训练，还可以再坚持下去。先争取资格，随时做好准备，如果能去东京一定会拼尽全力。”钟齐鑫说。

记者 戴斌 通讯员 郑莹

福彩开奖信息

双色球第2020018期:05 07 08 11 17 22 13
3D第2020042期:0 3 4
15选5第2020042期:04 06 12 13 14

体彩开奖信息

6+1第20018期:6 2 5 4 7 3 1
20选5第20042期:07 10 11 14 20
排列5第20041期:7 0 5 1 0 (均以公证开奖结果为准)

给大家科普一下大肠埃希菌

近日，贵州锦屏县的一个中学复学不久出现不少学生腹泻。当地组织专家调查分析后认为，学生出现的症状疑似水源问题引起的急性胃肠炎(大肠埃希菌)。在季节交替的时候应注意防范消化道疾病，我们来科普一下大肠埃希菌的相关知识。

● 科普与生活

大肠埃希菌是什么？

大肠埃希菌俗称大肠杆菌，是正常栖居在人和动物肠道中的细菌，有致病性和非致病性之分。

多数情况下大肠杆菌是好的，而且是人体必不可少的，能与机体和平共处，并能产生一些有利作用。但少数大肠埃希菌对人类具有致病性，能引起感染性腹泻，被称为致泻性大肠埃希菌。

根据致病机理不同可分为肠致病性、肠产毒性、肠侵袭性、肠出血性、肠聚集性等5种类型。大肠埃希菌的某些菌株还与婴幼儿的持续腹泻有关。

致病性大肠埃希菌有什么危害？

致病性大肠杆菌主要通过污染食品、水源，还有接触性传播等引起疾病传播。致泻性大肠埃希菌感染后主要引起腹泻、腹痛等胃

肠炎症状。

5种类型的致病性大肠埃希菌所引起的临床表现有所不同，有的以频繁腹泻为主，有的以发热和腹痛为主，有些引起的是水样便，有些是黏液便。多数患者发病后10天内可康复，少数病情严重者可能出现溶血尿毒症综合征等情况，可危及生命。

所以，食品安全、饮水安全一定要引起重视。

如何预防致病性大肠埃希菌？

大肠埃希菌是人和动物的肠道菌群，可以随粪便排出到自然界。含有致泻性大肠埃希菌的粪便如果污染了水源或食物，就可能造成感染。

预防大肠埃希菌主要应做好以下几点：

1、注意个人卫生，保持手部清洁，勤洗手，特别是饭前便后都要用肥皂认真洗手；

- 2、保证饮用水的清洁、卫生；
 - 3、水要烧开后再喝，避免喝生水；
 - 4、肉、奶等动物性食物要彻底加热，做熟后再食用，少吃生冷的食品；
 - 5、蔬菜水果食用前要用流水冲洗干净；
 - 6、厨房的刀具和案板应生熟分开，避免交叉污染。
- 一旦发生中毒事件，应及时送医，留样以便医院进行检测。必要时可以进行催吐、导泻，以排除毒物。

春季经常引起食物中毒的食物还有发芽的土豆、毒蘑菇、未煮熟的四季豆、鲜黄花菜等，食用前一定要注意。



宁波科普二维码 科普中国二维码

● 科学辟谣

喝“干滚水”会造成亚硝酸盐中毒？

流言：有流言称开水房、电热瓶壶里的水由于反复煮沸，会产生亚硝酸盐等致癌物质，喝这样的“干滚水”，会导致亚硝酸盐中毒。

真相解读：“干滚水”指的是经过反复加热或者重复加热的饮用水。水经过滚沸后对水中的微生物、部分易热分解的物质进行杀灭或者减除，以保证用水的安全和卫生。

在日常生活中，按照饮用水标准供应的水，在微生物或者毒害成分方面，都经过了一定的处理。在很多家庭或者工作场所，经常会出现水经过反复加热用于饮用。一般而言，符合相关标准的自来水、饮用水，在加热的过程中，不存在进一步污染的情况下，是不会产生有关危害积累，如亚硝酸盐等，引起急性中毒性危害。对于存在微量硝酸盐、其他无机盐、微生物的水，在加热过程中，相关物质也会得到一定的减除。

但是，需要注意的是，长期暴露在日常条件下的水，由于来自环境的物质溶解、微生物的引入、消毒试剂的残留以及不合格加热容器材料中物质的迁移等，会带来一定的风险。

因此，一般建议，尽量减少反复加热的水作为饮用水，并使用符合安全标准的材质制造的加热容器，对容器经常进行清洗或者消毒，以保证水不被二次污染。

(注：本文由中国食品药品检定研究院研究员，食品所理化室主任曹进进行科学性把关。)

王元卓 洪阳