

疗伤不误冬训，“痛并快乐着”

石智勇矢志为奥运放手一搏



石智勇在海南训练场景。 据《中国体育报》

今年的冬训对于所有备战奥运的运动员来说都非常关键，作为我市备战奥运重点选手之一，男子举重运动员石智勇又将在训练场度过春节。记者从宁波市重竞技训练基地获悉，石智勇将于2月7日结束在海南的集训，随后前往北京继续训练。

在3个月前的全国锦标赛上，石智勇在因伤导致夏训并不系统的情况下，全力拼搏，取得了挺举199公斤、总成绩363公斤的佳绩，其中挺举破全国纪录超世界纪录，总成绩追平了他自己保持的世界纪录。殊不知，那次意外发力导致了他的腰肌出现严重损伤，接下来的训练也因此遇到了瓶颈。最近3个月，身体时好时坏成了石智勇本次冬训周期的最大难题。

全国锦标赛后，石智勇和国家队全体将士一起来到宁波重竞技训练基地进行了2个月的封闭集训，直到去年年底前往海南。由于目前国家举重队在海南五指山的集训已经进入最后阶段，即将回到北京继续进行封闭式训练，对于一度备受伤病折磨的石智勇，在不断尝试打封闭、扎针等治疗方法的综合作用下，他的冬训可谓刚刚开始。

“去年可能是我继2015年遭遇伤病以来，最难熬的一年。全国锦标赛我几乎是用了吃奶的力，真有点心力交瘁。”石智勇一边备受伤病困扰，一边却也在不断带伤作战中树立起更强的信心，他决心即便要长期与伤病为伴，也势必要在东京奥运会上奋力一搏。“比赛就是比赛，不管多难，只要上场我就要干翻所有对手！”

近日，中国体育报记者描写了一番石智勇训练后的治疗场景：“等一下，我有点抽筋。”“这里肌肉有点紧，我得扎深点抖一抖才能松开。”这段对话来自1月27日晚饭后，石智勇和队医沈勇

又开始了“放血疗法”——扎针。“顶不住了！”石智勇喊了一声，头上豆大的汗珠冒了出来。沈勇拔出了针，两人休息了几十秒，又继续沿着标记的几个位置开始下针……

石智勇的教练邵国强告诉记者，石智勇对自己一向挺狠的，他顶住了伤病的困扰，这段时间的扎针治疗是一般运动员难以承受的，从目前来看，治疗效果还比较明显，石智勇也已开始跟着国家队队友进行训练。邵国强教练表示，现在主要还是加强体能训练和功能性伤病康复以及专项力量恢复，查漏补缺，跟上国家队的训练节奏，做好4月份奥运选拔赛的备战。

“痛点无所谓，只要有效果就行。”为了能尽快跟上训练节奏，石智勇甚至主动“求扎”。“痛并快乐着，只要能训练比啥都开心。”他说。在上一个冬训期间石智勇就被国家体育总局授予“训练标兵”荣誉称号，虽然东京奥运会延期一年，但显然这位“标兵”对自己的要求没打折扣。

在上个月国家举重队举行的“建党100年，我为党旗添光彩”支部大会上，石智勇发自肺腑说出了自己的备战心得：“成为一名举重运动员，让我找到了自己的人生价值。为国争光、为民族争气，这份使命感、责任感、荣誉感激励着我前进。”一句“最大的梦想就是为国争光，让国歌响彻东京赛场”，是他对梦想的坚持，也是奥运冠军的担当。

记者 戴斌 通讯员 郑莹

宁波青年文艺之星⑥

洪波：走上小品这条路就再也不回头了

洪波是宁波海港集团员工，他的另一个身份是中国曲艺家协会会员、宁波市曲艺家协会副秘书长。从小痴迷曲艺的他很早就展露出表演的天赋，之后又在部队文工团接受了历练，逐渐成为宁波曲艺界年轻一代中的翘楚，并被评为第四届宁波市青年文艺之星。

在曲艺的诸多门类中，洪波最喜欢的是小品，表演小品也让他获得了不少荣誉。用他自己的话说，这辈子算是走上小品这条“不归路”，再也不回头了。



洪波在表演小品《摆摊》

初二自创表演 开启曲艺之路

洪波1984年出生在宁波鄞州，他说，自己在曲艺道路上的启蒙老师是赵本山、潘长江、宋丹丹、黄宏这些家喻户晓的小品明星，从小他就看小品，一边看一边跟着学。

“初二那年，学校组织了一次文艺汇演，班主任让同学们报节目，我就报了一个自己创作的哑剧单人小品，还是环保体裁的。讲述的是一个伐木工在大肆砍树后，眼见家乡被洪水吞没，从此转变思想，成了一位造林人的故事。全剧没有一句台词，完全用肢体来表现。”看了表演后，班主任对洪波大加赞赏，并鼓励他可以往曲艺小品方面

发展。

自那以后，洪波似乎也找到了人生的方向。他找了专业老师，开始声台形表的系统性学习，算是真正开启了自己的曲艺生涯，并考入了贵州省艺术学校。

从艺校毕业后，洪波参军入伍。由于有特长傍身，他成了部队里的一名文艺兵。“在浙江省军区文工团的两年经历，为我今后的曲艺之路铺下了坚实的基础。在部队有各种高规格的演出可以参加，还有平时极其严格的训练，如果说艺校使我对各种表演有了一个基础性认识的话，那么，让我真正得到提升的还是在部队。”

作品针砭时弊 引发观众共鸣

在部队参加浙江省第三届笑星大赛时，洪波结识了同为宁波人的鲍愚老师。当时鲍愚和宁波曲艺界的另一位重量级人物陈新合作，创办了三江曲苑浪花剧社，洪波退伍后加入其中，既演小品，也讲相声，乐在其中。

洪波在小品编演方面下了不少功夫，拿过不少大奖：2017年小品《清明时节》入选第七届全国小戏小品展演，小品《爱情故事》获浙江省第二十七届戏剧小品邀请赛兰花金奖；2018年小品《美颜》获浙江省第二十八届戏剧小品邀请赛银奖；2019年小品《钉子》获浙江省第二十九届戏剧小品邀请赛银奖，小品《听见美丽》获浙江省第三十届戏剧小品邀请赛金奖。

《清明时节》是洪波比较满意的小品。他在其中饰演一个职业代客扫墓人，某天遇到一对老夫

妻前来祭奠他们的大姐，老太太以前是一个盲人，接受了大姐捐赠的眼角膜后重见光明，因此特来感谢。由于夫妻俩不懂如何祭奠，就委托给了洪波饰演的扫墓人。祭奠刚一结束，洪波就急着拿走了鲜花和礼物，要去接下笔生意，这一幕被老夫妻看到后，很是生气，质问他为何糊弄了事。洪波解释说，死人又看不见，有什么关系？老夫妻告诉了他墓主人捐赠遗体的故事，老太太指着自已的眼睛说：“死人虽然看不见，但大姐的眼角膜在我眼睛这里看着你呢！”听完这句话，洪波很是震撼，良心受到谴责，于是毕恭毕敬地重新为夫妻俩祭奠。

这部小品诞生在代客扫墓最火的年代，因此一经面世就引起极大共鸣，从北仑区开始一路拿奖，并最终登上了全国展演的舞台。

记者 陈韬

福彩开奖信息

七乐彩 第2021016期:

02 05 07 09 16 26 27 20

3D第2021036期:0 1 1

15选5第2021036期:02 05 10 13 15

快乐8第2021036期:03 10 11 13 14

15 18 19 30 34 42 44 47 50 52 59

61 64 67 73

体彩开奖信息

7星彩第21016期:7 5 2 9 1 8 4

6+1第21016期:7 9 9 2 4 0 3

20选5第21036期:01 03 06 14 16

排列5第21036期:9 5 6 8 9

(均以公证开奖结果为准)