

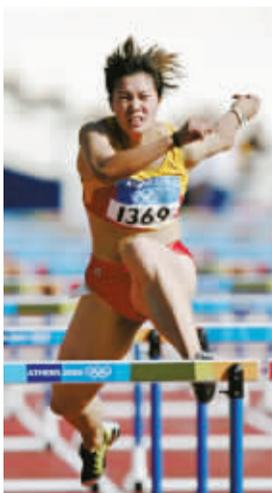
宁波籍亚运冠军沈盛妃带省队来甬集训 把为国争光的精神传承下去



沈盛妃(右三)想用更能被年轻人接纳的方式训练。记者 戴斌 摄



“我们按日常训练计划进行，劳动节还是劳动最光荣！”昨天，宁波籍亚运冠军、浙江省田径队全能组主教练沈盛妃在接受记者采访时说，目前她正带着队员在宁波体育运动学校集训，“这次就是为了准备大赛而来的。队中年纪大的运动员备战亚运会选拔赛，小运动员则为今年省运会备战。”



2004年雅典奥运会，沈盛妃在女子七项全能100米跨栏比赛中。受访者供图

受访者供图

两夺亚运冠军，首个进入奥运的田径全能姑娘

沈盛妃是北仑梅山姑娘。当年她在宁波体校跟随宁波田径队教练吴亚存训练了2年后入选省体校，并于1997年11月进入省队。之后多年，她都是国内女子七项全能头号选手。

女子七项全能包括7个项目：100米跨栏、跳高、推铅球、200米赛跑、跳远、标枪和800米。在比赛中，运动员必须完成全部7个项目，这也意味着，全能选手需要比单项选手掌握更多技术，付出更多努力。

沈盛妃除了在全国田径锦标赛、全国室内田径锦标赛上频频夺金外，1997年、2001年、2005年，她连续参加三届全运会获得2金1银，还连续在1998年曼谷和2002年釜山两届亚运会上夺冠。

沈盛妃也是中国第一位进入奥运赛场的女子七项全能运动员，她参加了2004年雅典奥运会。“真

正走上奥运赛场才知道，世界顶尖水平有多高。过去自己一直是‘鲜花’，在奥运会上才发现只能当陪衬。”她说，也是那个时候，让她更加明白还需要付出更多的努力。

女子七项全能是浙江田径队的传统强项，著名教练洪延庆先后带出了叶佩素、叶联英、马苗兰、丁英、沈盛妃等名将，其中叶佩素、沈盛妃都是两届亚运会冠军，而且都是宁波体校培养输送的选手。退役后沈盛妃留在了省队，从事教练员工作，在恩师洪延庆退休之后，她挑起了重担，目前担任省田径队全能组主教练。

“不管是从省队还是宁波队角度，女子七项全能都有着优良传统，我希望自己手上能培养出更优秀的年轻选手。”沈盛妃告诉记者，这次过来的12名运动员中，就包括多名宁波输送的选手，“宁波的全能选手实力强大，占比非常高。”

现在的身份是教练，她要把争光精神传承下去

“我们4月1日就在宁波体校集训了。前段时间因为疫情，在校内进行全封闭式训练，最近把队员们带到甬江边、东钱湖边进行了户外跑步和拉伸等训练，让大家调节一下。”沈盛妃认为，青少年运动员需要更加活跃的训练形式，自己也希望和运动员打成一片，“用更容易被年轻人接纳的方式完成训练任务。”

这次省田径队全能组离开杭州进行外训，沈盛妃是考察了多处场地后，最终决定来宁波的。

“换个环境训练一段时间对运动员有一定好处，来宁波体校，一方面是因为这里的训练设施比较全面，另一方面也是我的母校情结吧。”沈盛妃笑称，这里就像娘家，“我任性一点都无妨，替队员们多提一些要求，母校也能包容我。”

她说，一到母校就感觉特别亲

切，“时时听到宁波口音，餐餐都有宁波菜。母校给了我莫大的支持，伙食餐饮、住宿接送、训练安排等，都是最好的，我只要有什么要求，学校都会帮助解决。”

“在母校，能看到校园里贴着我的大师姐叶佩素和我自己的照片，这对我也有种亲切感。我现在的身份是教练了，更加希望把这份为母校、为宁波、为国家争光的精神传承下去，我正在努力之中。这是我的梦想，当了教练员也希望自己有所成就。”今年亚运会将在家门口举行，沈盛妃说，“大家都特别期待，我和运动员都是一条心，没有什么困难可以难倒我们。”

她也为亚运会送上了祝福：“让我们为亚运健儿加油，为中国加油，心心相融，@未来！”

记者 戴斌
通讯员 陈皎宇 金妮

一众少女在天一阁完成“及笄礼”

桃之夭夭，灼灼其华。昨天下午，一场“灼灼芳华——女子及笄礼”体验活动在天一阁举行。

及笄礼，就是中国传统女子成人礼，自汉代开始至明代，一直极为盛行。

《礼记·内则》中说：“女子……十有五年而笄。”笄是一种发簪。及笄礼的方式非常优美，将一头长发细心梳成秀美的发髻，然后郑重地簪上发笄。从周代起，女子一般在十五岁至二十五岁之间行笄礼，喻示着褪去幼稚、成人许嫁。

记者昨天在现场看到，及笄礼活动一开始，先由一位“正宾”和数名“执事”环廊游行，临池取水作祓禊礼，一名妙龄少女在池边衣袂翩跹、起舞祈福；主宾落座，执事分列侧立，及笄礼正式开始。

在悠扬的古乐声中，迎宾、就位、开礼、笄者就位、宾盥、初加、一拜、二加、二拜……整个流程下来，让观众感受到中华文化的博大精深。

活动结束后，参加受礼的女孩们纷纷表示，能在一阁里接受极具传统仪式感的成人礼，感到非常荣幸和欣喜，“穿着这身衣服，让我感觉自己穿越成了古代的大家闺秀。经历这个成人礼后，希望自己也可以担起一份家国的责任。”15岁的初中女孩王依然自小受母亲影响，喜穿汉服，非常热爱中国传统文化。

此外，当天还有不少特意身着汉服前来观礼的游客，“这场活动让我很好地感受到了中国古礼所蕴含的人文精神，这也有利于孩子们接受传统文化的熏陶，启发心智、洗涤心灵，培养自尊、独立、知礼、仁爱的精神品质。”游客王女士说。

记者 谢舒奕 通讯员 王伊婧



及笄礼的方式非常优美。通讯员供图

福彩开奖信息

双色球第 2022048 期:

05 07 17 20 26 31 14

3D第2022111期:3 3 4

15选5第2022111期:02 05 09 10 14

快乐8第2022111期:

04 06 07 15 18 26 29 36 43 45

46 50 62 64 66 68 70 74 76 78

体彩开奖信息

7星彩第22048期:6 5 3 3 9 4 14

6 + 1第22048期:3 4 2 6 4 1 5

20选5第22111期:04 05 08 13 19

排列5第22111期:9 5 6 6 3

(均以公证开奖结果为准)