

士别三年，三大原因成就苏炳添成绩飞跃

据新华社电（记者吴俊宽 汪涌刘咏）2012年8月5日，伦敦奥运会男子100米半决赛第二组，3道的苏炳添站在奥运会、世锦赛双料冠军博尔特的旁边，博尔特小组第一晋级决赛，苏炳添小组垫底黯然出局，成绩是10秒28。

2015年8月23日，北京田径世锦赛男子100米半决赛的第一组，6道的苏炳添再次站在博尔特的旁边，博尔特再次以小组第一晋级决赛，不同的是，苏炳添跑出9秒99的全国纪录成绩，成功跻身决赛名单！

在本届比赛中，苏炳添在预赛中跑出了10秒03；决赛中，他跑出了10秒06，证明了自己成绩的相对稳定性。

三年之前，苏炳添是第一个进入奥运会男子百米决赛的中国人；今天苏炳添成为第一个挺进世锦赛男子飞人大战的中国人，同时也是世锦赛32年历史上首个出现在男子百米决赛场上的亚洲面孔。三年时间，苏炳添将个人最好成绩提升了0.17秒，成功从“亚洲一流”升级成“世界一流”。

“2012年和博尔特同场竞技，当时直接被秒杀了，”苏炳添在世锦赛开赛前夕接受采访时说。“当时自己年纪还小，能有这么好的机会去参加各种大型比赛，前几年收获的大赛经验也挺多的，这几年该是成熟的时候了。如果能够再次和博尔特一起比拼，我希望尽量紧跟他的脚步就足够了，尽量把自己最好的水平发挥出来。”



8月23日，牙买加选手博尔特(左)和中国选手苏炳添在比赛中。（新华社发）

苏炳添赛前对自己的要求都做到了，半决赛中他不仅追平了自己保持的9秒99的全国纪录，比赛中还一直领先着身边的博尔特，直到撞线前的最后10米博尔特才发力冲到了第一。

究竟是什么促成了三年间苏炳添成绩上的飞速提升？他的主管教练袁国强早在今年6月初就给出了答案。当时苏炳添刚刚在5月30日的钻石联赛尤金站

比赛中第一次跑出9秒99，结束了中国几代短跑人的长久等待，成为首位突破10秒大关的中国人。

“苏炳添能够跑进10秒不是突然出现的，今年参加比赛我们是有预料的，只要抓住天时地利人和就有机会。因为从2011年创造10秒16的全国纪录开始，他的训练水平就达到了比较高的层面，每年基本成绩在进步。”6月带队参

加武汉亚锦赛时袁国强说。

“2011年他的成绩稳定在10秒35，2012年在10秒30，2013年在10秒20左右，去年在10秒15左右。去年亚运会之后他的状态稍稍有点低潮，整个冬天感觉不是很好。经过从2月到4月两个月的调整，状态逐渐上来了。”

据袁国强分析，苏炳添取得成绩突破主要源于三个方面的原因。首先苏炳添是一个对自己要求极高的运动员，常年自觉而刻苦的训练，特别是在2013年莫斯科世锦赛上张培萌跑出10秒整的好成绩，对苏炳添有很大的激励作用，他一直都觉得自己的成绩还能往上走。2013年的鸟巢挑战赛上，苏炳添跑出10秒06，让他对自己更有信心了。之后他就以10秒大关为目标，从各方面更加严格要求自己。

第二方面的原因来自今年冬训开始的技术改进。以前苏炳添从开始练习短跑就一直先出右脚起跑，但他感觉右脚起跑第三步稍稍有些迟缓不很流畅，所以主动提出来要求左脚起跑。今年冬训就改成左脚起跑，现在起跑比以前顺了。

此外，从2012年以后田管中心开始不定期安排苏炳添、张培萌国内顶尖选手去美国训练，有时也会请美国的教练来国内帮助训练。袁国强认为，通过外训让团队内部对身体素质、途中跑技术等概念有了重新的认识，对苏炳添帮助很大。

乐嘉来甬给单身人士解惑

本报记者 周燕波 实习生 刘颖 通讯员 肖锋

昨天下午，乐嘉带着他的新书《写给单身的你》来到宁波书城，与甬城读者进行面对面的交流，并签售新书。

乐嘉是宁波人，也许是因为回到家乡的缘故，昨天的他穿着一身白色中式衣衫，显得十分放松、随意。当他来到见面会现场时，一眼看到第一排坐着的竟是昔日母校恩师，还有好多从北仑、镇海等地赶来的老同学、校友，顿时激动得泪花闪现，一向口若悬河的他竟一时凝噎。随后，他和大家聊起了他就读的宁波职业技校、老家北仑小港、住过的黄鹂新村等话题，一下子拉近了与宁波读者的距离。不过，在接受媒体采访和回答读者提问时，乐嘉那种快人快语、幽默而又犀利的风格又一下子显露出来了。

说起新书《写给单身的你》，乐嘉说，写这本书起源于10年前社会上出现“剩女”的现象。“当时我的培训课堂上也来了不少35岁以上还没进入婚姻殿堂的单身女子，我对此感到很好奇，于是试着从我的性格色彩专业的角度，写了篇分析大龄单身女子性格的文章。当我洋洋洒洒写完后，自我感觉还不错。”

他坦率地说：“其实说到底我对‘剩女’这个词十分痛恨，我感觉这是社会对单身女性的一种歧视，这在发达国家是没有的。”10年之后，步入“不惑之年”的乐嘉对性格色彩的研究更深入了，同时对人生、社会也有了更深一层的认识，于是，他又回头梳理了以前那些关于单身女性情感、心理的分析、研究，终于推出了这部《写给单身的你》。

乐嘉在书的开头部分向读者介绍了性格色彩测试，把性格分成红色、黄色、蓝色、绿色四大类；率性张扬的人为红色性格；掌控欲较强的人为黄色性格；循规蹈矩、感情细腻的为蓝色性格；随意谦和、容易受他人影响的人为绿色性格。乐嘉坦言：“这套测试也许未必能如你所愿——只要做完测试，就立马彻底搞清自己是谁。NO！这不可能！但我必须得说，这套测试可以帮你全景对照，了解和认清你本质的性格。”他希望读者运用性格色彩测试了解自己的性格属于哪一类，然后学会如何把握和处理好在恋爱、婚姻中两性关系，懂得如何与爱人相处的道理。他在书中把单

身原因归为“受伤”、“梦幻”、“耽误”、“相处”四大类，然后分门别类分析这四类中18种单身女性的性格、心理成因。

昨天前来书城报告厅里聆听乐嘉“讲道”的读者绝大多数是80后、90后年轻人，但眼尖的乐嘉在黑压压的人群中还一眼发现了一位年已50多岁的大妈。他直率地对她说：“我知道你是为自己孩子而来的，所以我想建议你，不要贸然向子女逼婚，逼婚是逼不来幸福的，因为我至今还没碰到过通过逼婚而得到幸福的父母。”

在最后的提问环节，各位读者踊跃请教，乐嘉耐心地一一解答大家的疑问和困惑。他坦言自己是典型的红色性格，很感性，情感起伏大。为了更到位地说明性格色彩学的合理性，他还透露了早年的一段“恋爱经历”：有一次他和黄色性格的女友看完《西西里里》，因为影片拍得太感人了，结果看完后他蹲在影院门口抹起了眼泪，而这时他的女友却为他的表现感到难为情，竟然抛下他自行离去了。

作为知名主持人和演说家，乐嘉以幽默的演讲风格和对事例的巧妙运用，让读者尤其是为感情、婚恋而困惑的年轻朋友豁然开朗，现场气氛十分热烈，掌声、笑声不断。在交流的同时，他也时时不忘为自己的新书吆喝：“如果有一本书可以让你读透情感问题，那这本书就是《写给单身的你》！”



图为乐嘉正在与读者互动交流。（周燕波 摄）

文体资讯

●“体总杯”第七届江东区围棋段位赛昨天收盘。共有400多位小棋手报名参加，创江东区历届段位赛参加人数之最。江东区围棋段位赛是江东区传统性围棋赛事之一，近年来伴随着江东区少儿围棋的发展，学棋的孩子逐年增多，参加段位赛的人数也越来越多，围棋段位赛已成为江东区围棋爱好者的盛会。本届比赛共有31人升段，287人晋级。周文杰、张泽宇、黄志凌、田原、刘沐合、董子渊、芦可7人成功晋升业余三段。（忻志华）

●为纪念中国人民抗日战争胜利70周年，纪录片《光影宁波——宁波细菌战幸存者及遗属的调查纪实》近日在鄞州电视台一套首播。该片通过对宁波细菌战幸存者及遗属的走访调查，真实还原了1940年10月27日发生在宁波开明街那场惨绝人寰的鼠疫巨祸。该片还将在9月3日、5日、30日等抗战胜利纪念的主要节点日在鄞州电视台滚动重播。（南华 杨亚中）

《三体》获科幻最高荣誉雨果奖

据新华社电（记者郭爽）在美国华盛顿州斯波坎市举行的第73届世界科幻小说大会22日宣布，中国作家刘慈欣凭借科幻小说《三体》获得科幻文坛最高荣誉雨果奖，这是中国人首次获得这一奖项。

本次获长篇小说类雨果奖的是英文版《三体》系列的第一部。作为译者的刘宇昆代表刘慈欣参加了本届世

界科幻小说大会并上台领奖。刘宇昆现场宣读了刘慈欣的获奖感言：“雨果奖是科幻界的一座灯塔，但我从没想到自己会得到这个奖。”

刘慈欣的科幻小说《三体》系列（又名“地球往事”三部曲）由《三体》《黑暗森林》《死神永生》三部小说组成。故事视角宏大，从中国视角讨论科幻的一个基本问题，即人类和宇宙的命运。

浙江城市之声主持人
王小璐
131-8818-411

本次论坛特邀嘉宾
资深媒体人
杨澜

央视著名财经评论员
李光一

其实我们只是想把距离拉得更近，
把问题变成答案.....我们聊聊吧！

华融

开聊

2015年8月29日 宁波万豪酒店

华融财富

Huarong Wealth

您的幸福合伙人

www.huarongcaifu.com.cn

4000-3366-93