



聚焦亚冬会



中国队获得32金 纪录频刷新

新华社哈尔滨2月13日电
(记者王恒志 乐文婉)哈尔滨亚冬会13日产生6金,中国队夺得冬季两项女子4×6公里接力金牌,金牌总数升至32枚,追平哈萨克斯坦队在2011年阿斯纳纳—阿拉木图亚冬会创下的单届金牌数纪录。

冬季两项赛场上,唐佳琳、文颖、褚源蒙、孟繁棋组成的中国队摘得中国代表团当日唯一1金。在开局不利的情况下,中国队在最后时刻反超韩国队,以21秒的领先优势夺得冠军,最后一棒的孟繁棋赛后说:“最后一棒确实压力很大,但是心里憋着一股不服输的劲儿,不管结果如何,也想着要拼到最后。”

日本队获得男子4×7.5公里接力金牌,中国队获得铜牌。

雪上项目13日收官。因大风原因,原计划进行的单板滑雪U型场地技巧决赛取消,最终按照预赛成绩决定奖牌归属。韩国和日本选手分获男、女组冠军,中国队的武绍桐获得女子铜牌。

冰壶比赛结束半决赛较量,中国队5:2击败日本队,将与韩国队争冠,这大概率将是中国代表团最后一个夺金点;而男队则6:7不敌菲律宾队,将与中国香港队争夺铜牌。

中国男、女冰球队当日双双输给哈萨克斯坦队,男队无缘决赛,女队暂列循环赛第三,争金希望渺茫。

花样滑冰比赛当日落幕,韩国选手包揽男、女单人滑金牌。中国队的戴大卫获得男子单人滑第四名,朱易和安香怡分获女子单人滑五、六名。

竞技场的感动永远不

①中国队选手孟繁棋(左)在比赛中。13日,第九届亚冬会冬季两项女子4×6公里接力比赛在亚布力举行,中国队夺得冠军。

②中国队选手唐佳琳在比赛中。13日,在两项女子4×6公里接力比赛中,中国队夺得冠军。

③2月13日,中国队选手王芮(中)在比赛中掷壶。当日,在冰壶女子循环赛第14轮比赛中,中国队6:2战胜日本队。

本组图片均为新华社发

止于来自奖牌。来自马来西亚的“老将”罗春鸿排名花滑男单倒数第二,但他却十分开心。还有两天就年满30岁的他,是第一次站上“这么大的场地”,也是第一次那么近距离地看高手们比赛,他说:“只要还可以跳,我就继续跳,没有结束的日子。”

截至13日,中国队以32金26银24铜列奖牌榜首位,韩国队以15金14银13铜排名第二,日本队以9金11银14铜位列第三。



新华社记者 李嘉 高萌

亚冬会花样滑冰项目13日收官,中国队仅由任俊霏/邢珈宁在冰舞项目夺得一枚银牌,而韩国队、日本队和乌兹别克斯坦队均有金牌入账。韩国队更是以两枚金牌领跑奖牌榜。

对比2017年札幌亚冬会的2金3银2铜,中国花滑本届成绩不尽如人意。双人滑在北京冬奥会之后就出现人才断层,参赛的王瑀晨/朱磊在6对选手中仅获得第五名。双人滑一直是中国队在亚冬会上的优势项目,札幌亚冬会冠军是当时刚刚配对的小雨/张昊,彭程/金杨获得亚军,如今优势不再,只能期待年轻一代迅速成长,再度撑起中国双人滑的大旗。

冰舞项目上任俊霏/邢珈宁和肖紫吟/何凌昊两对年轻组合表现出色,都发挥了自己的最佳水平,分别获得银牌和第四名,任俊霏/邢珈宁还刷到了世锦赛的最低技术分,中国冰舞将不会缺席今年的世锦赛。日本组合吉田真菜/森田真沙也夺金。

此次担任中国花滑队领队的原冰舞选手郑汛对中国冰舞的未来有信心,他说:“我觉得未来是好的,(冰舞)经历一段时间的人才断层,疫情期间也很影响我们的正常训练,所以中间有一批孩子可能早早放弃了。现在我们重新

开始,(任/邢)在国内是年轻一代的领军人物,后面还有很多弟弟妹妹,希望大家能一起为花滑事业奋斗努力,我觉得我们的未来是光明的。”

单人项目则是日/韩高手之争,这次韩国队大获全胜。名将车俊焕和金彩然分别夺得男、女单人滑冠军。中国名将金博洋因伤缺阵本届亚冬会,他是上届男单亚军。年轻选手戴大卫和陈昱东最终获得第四和第七名。日本的北京冬奥会亚军键山优真原本是夺金热门,但他在自由滑中失误频频,输给了车俊焕。

日本女单“一姐”、三届世锦赛冠军坂本花织在自由滑中也有所失误,最终获得银牌,但她的跳跃高度、远度都令人惊叹。另一名日本选手吉田阳菜获得铜牌。中国队的朱易和安香怡分别获得第五和第六名。朱易在短节目刷新了个人最佳,安香怡则是带病上场,虽然未获得奖牌,但精神可嘉。

在花滑奖牌榜上,中国队最终和朝鲜队并列第四,都是一枚银牌。日本队以1金2银3铜排在韩国队之后。乌兹别克斯坦队以1金名列第三。

(据新华社北京2月13日电)

中国队冰舞摘银

2月12日,中国组合任俊霏(左)/邢珈宁在比赛中。当日,在花样滑冰冰上舞蹈比赛中,中国组合任俊霏/邢珈宁获得亚军。



新华社记者 李恒 董瑞丰

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息时间,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心灵问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的

重要保障。

成年人心理调适:理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的生活节奏,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”

等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。



老年人心理支持:加强情感联系,
避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

(新华社北京2月13日电)

今日亚冬会闭幕

冰球、冰壶两个项目将决出四枚金牌

据新华社哈尔滨2月13日电(记者王恒志 王君宝)哈尔滨亚冬会14日将进入最后一个比赛日,冰球、冰壶两个项目将决出四枚金牌,中国代表团有望冲击单个代表团单届亚冬会金牌数历史纪录。此外,看点十足,充满悬念的闭幕式也将吸引全亚洲的目光。

哈尔滨亚冬会最后一个比赛日,中国女子冰壶队将冲击金牌,对手是韩国队。值得一提的是,目前中国代表团已经获得32枚金牌,如果最后一个比赛日再有金牌入账,就将打破哈萨克斯坦在2011年阿斯塔纳—阿拉木图亚冬会创下的单届金牌数纪录(32金)。中国男子冰壶队将与中国香港队争夺铜牌。

当日还将决出冰球的两枚金牌,中国男队将与韩国队争夺铜牌,女队将迎战最后一个对手、两连胜暂居第一的日本队,理论上来说中国队仍有冲金机会,但目前暂列第三的中国队需要放手一搏,争取更好名次。

单板滑雪U型场地技巧决赛因大风取消

武绍桐凭预赛成绩摘铜

据新华社哈尔滨2月13日电(记者刘扬涛 田光雨)原定于13日进行的第九届亚冬会单板滑雪男、女U型场地技巧决赛因大风天气取消,最终按照预赛成绩决定奖牌归属。韩国选手金志勋获得男子比赛金牌。女子方面日本选手清水笑良夺得冠军,中国队武绍桐摘得铜牌。

单板滑雪U型场地技巧预赛在12日进行,每名选手有两轮试跳机会,取最高分为最终成绩。金志勋凭借第一跳的78.00分排名第一,日本选手菊地原小弥汰以75.00分排在第二,韩国选手李旼以69.75分排名第三。

女子预赛中,15岁的清水笑良在第二轮跳出98.00的高分,位列第一。另一名日本选手富田濑奈以93.75分获得第二,武绍桐凭借第一轮的86.50分排在第三。

新华社发