■ 赵婧有望成为复旦首位跑进奥运赛场的学生
本版图片 IC

复旦女研究生追逐奥运梦

赵婧为上海队夺得首枚全运会中长跑金牌

昨天，全运会女子1500米比赛争夺异常激烈。直到最后100米，赵婧才脱颖而出，第一个冲过终点线。

不是传统女子中长跑大省的天才选手，也并非专业队的运动员，赵婧是复旦大学新闻学院研究生。折桂后，她也成了全运会历史上第一个获得中长跑金牌的上海选手。

一年前赵婧仅以1秒之差，没能走进伦敦奥运赛场。昨天这枚沉甸甸的全运会金牌，只是赵婧的新起点，她的梦想是3年后的里约奥运。如果美梦成真，赵婧将成为复旦大学第一个跑进奥运赛场的学生。

6年前，赵婧以将近500分的高考成绩，成为复旦大学新闻学院的一名新生。学习训练两不误，校园出了一个“女胡凯”，赵婧在复旦的名气不小。

读本科时，赵婧时常要在田径场上练到晚上6时才能离开，饿着肚子跑去教室上课是家常便饭。运动成绩逐渐提高，赵婧外出比赛增多，和学业有冲突怎么办？她想了个法子，复旦不少课程开设网络视频教程，不在校园的日子，她就自己进行“远程教育”。

赵婧品学兼优，运动成绩突出，2年前直升研究生。“这两年的研究生生活更加忙碌，我一边要在学校里读书，一边又要跑到莘庄训练基地集训，备战全运会。”

复旦和莘庄一南一北，路程不短。为了完成学分，赵婧就把一周的课集中在两天里。这样一来，在学校里读书的两天，一天要上七八个小时的课，还要坚持训练，晚上回到宿舍，她常常累得倒头就睡。

而在莘庄集训的日子里，每天晚上回到宿舍赵婧都坚持读书。赵婧的外语不错，出国比赛都是自己和外国人交流，但因为比赛，她也两次错过了英语六级考试。在田径基地里，她看得最多的也是英语书。受到感染，同寝室的队友也养成了看书的好习惯。

复旦大学田径队教练杨峻提到弟子一脸得意：“赵婧最早练的是400米，但她先天身体素质好，越跑越长，现在主项改成800米和1500米。这几年赵婧的运动成绩提高得非常快，一年一个台阶。”

去年，赵婧在亚洲室内锦标赛发挥出色，年终女子室内800米成绩总排名亚洲第一。“今年，我们在莘庄测试，赵婧800米跑了2分整，这是国内该项目近8年来的最好成绩。”昨天在1500米的跑道上夺冠，只是赵婧在辽宁全运会上的“开场白”，她自己也没想到会如此精彩。今晚进行的女子800米比赛，赵婧将再披战袍，向双料冠军发起冲击。

特派记者 **钟喆**（本报沈阳今日电）

张培萌赢得百米大战后表示——

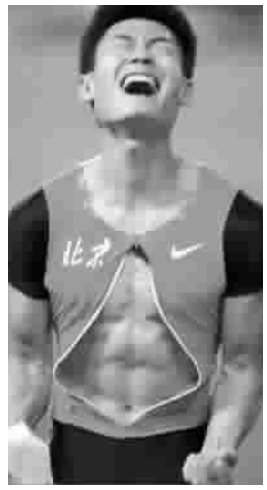
天天想着破10秒会累垮的

本报沈阳今日电（特派记者 厉苒苒）昨晚，全运会男子100米飞人大战上演巅峰对决，体坛新星张培萌以10秒08夺得冠军，其最大竞争对手广东选手苏炳添以0.04秒之差屈居亚军。

夺冠后撕衣狂奔，这一刻张培萌盼了整整四年。在上一届全运会上他与金牌擦肩而过。张培萌无限感慨：“其实这四年来我一直背着很大的一个包袱，过得小心翼翼。直到今晚第一个冲过终点线那一刹那，我才感觉自己得到了彻底释放。”

大家都期盼张培萌能跑进10秒，对此他坦言：“这次真的不敢想，世锦赛回来后我感冒了，训练也不算特别好，我的优势并不比苏炳添强很多，今晚能夺冠不容易。”张培萌说：“如果天天想着破10秒，会把自己累垮的。”

在本届全运会上，张培萌每次出场都吸引了大批媒体记者。夺冠后，有记者将其与孙杨相比，张培萌说：“游泳要比田径领先一块，国际比赛冠军对我来说确实有点遥远，如果我说我要拿世锦赛冠军、奥运会冠军，理智一点的人都乐了。所以把我自己做到极致就够了。”



■ 夺冠后张培萌撕衣大吼

微辽　中国“飞人”能否跑进10秒？

昨晚的百米大战，张培萌以10秒08夺冠，亚军苏炳添的成绩是10秒12。虽未能打破9秒99的亚洲纪录，但两人依旧奉献了精彩的比赛。在未来几年，你看好他俩跑进“10秒俱乐部”吗？全运会期间，每天新浪微博@新民体育，请大家来“微辽”。

正方

@之水乡：天下武功，唯快不破！相信，离进10不远了！

@孟氏语文：不必仰望别人，自己亦会是风暴。

@来一碗柳州：绝对有上升空间！后程上身还在晃动呢。

@我为球狂Ronaldo鹏：如果能更好地处理好起跑，破10秒指日可待！

@心跳噗酱女耶：面包会有的，10秒也会有的。

反方

@莎菲宝威武：人类历史上除了黑人，只有一个白人进过10秒，黄种人还未有，所以感觉不太可能。

@夏桃梨：亚洲纪录是卡塔尔运动员9秒99，也是非洲归化的，就黄种人来讲这个成绩已经很好了。

实习生 **郭子明**
本报记者 **关尹**

中长跑上海选手发力

张海坤摘得男子1500米金牌

本报沈阳今日电（特派记者 钟喆）昨天的全运会田径赛场，上海队捷报频传，共获得两枚金牌，先是赵婧夺得女子1500米金牌，之后张海坤又在男子1500米比赛中摘金。

昨天全运会男子1500米比赛，12名参加决赛的选手中，主场作战的辽宁队有3人、山东2人出战，上海队则由张海坤和孙乐乐两个师兄弟搭档登场，几名选手都是金牌的有力竞争者。

发枪后，孙乐乐一直在领跑，把速度提得很快，意在打乱其他对手的节奏，而张海坤则“躲”在他身后，保存体力最后冲刺。最终在冲刺阶段，张海坤一马当先，不负众望为上海代表团拿下又一枚宝贵的中长跑金牌。

收视指南

央视五套今天18时50分将转播全运会男子110米栏决赛等比赛实况，明晨4时30分将转播美网男单德约科维奇与纳达尔决赛实况。

体彩公告

排列3第13244期

中奖号码：6 4 2

直选	5898注	1000元
组选6	10595注	166元

排列5第13244期

中奖号码：6 4 2 4 7

直选	63注	100000元

七星彩第13105期

中奖号码：6 3 7 4 8 6 2

一等奖	0注	0元
二等奖	14注	36009元
三等奖	218注	1800元
四等奖	3043注	300元
五等奖	39032注	20元
六等奖	457359注	5元

“肺气肿”如何科学康复

据统计：慢性呼吸道疾病已成为致死率较高的疾病之一。其中肺气肿是医学界公认的呼吸系统四大顽症之首。每年死于肺气肿病的人数高达数百万之多！肺气肿是由慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张等慢性呼吸系统疾病引起，在咳嗽、咳痰等症状的基础上，出现逐渐加重呼吸困难，最终导致呼吸衰竭的慢性肺部疾病。

目前对肺气肿主要是采用保守的对症治疗(如激素、抗生素等)来暂时缓解症状，这些方法不能从根本上解决致病根源的问题。在结合了“肺气肿”发病机理以及中、西医各种康复手段之后发现：通过激活人体自身的“DC细胞活化因子”，进行抗炎、抗氧化应激、调节免疫功能来提高缺氧耐受力，抗肺组织纤维化的持续发生。通过降解已形成的肺纤维组织，增强肺的吸气、换气机能，肺气肿得到康复才会有希望！

双马

（以上内容出自人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R 9338)一书）

肺气肿科学康复专家科普咨询

为了让广大读者提高慢性呼吸道疾病健康意识，了解肺气肿科学康复方法。呼吸道知名专家进行肺气肿康复知识讲座及答疑解惑！

第一场：时间：2013年9月15日(周日)上午：8:00-10:00

第二场：时间：2013年9月22日(周日)上午：8:00-10:00
地址：黄浦区普安路189号(曙光大厦)22楼
主讲：杨新法 教授 主任医师
★ 上海第二医科大学 教授
★ 原上海胸科医院肺内科 主任医师
★ 国际心胸外科学会会员

徐建勋 教授 主任医师
★ 原南京胸科医院 副院长
★ 享国务院颁发特殊津贴
★ 上海市徐汇区中心医院 主任医师

垂询电话：021-63851060 53511216（场地有限，请预约后参加）
主办：瑞臻德堂健康咨询中心