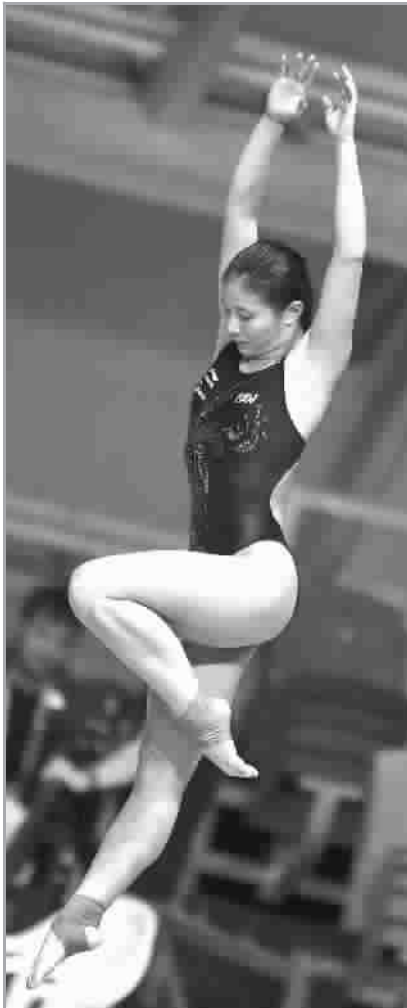




■ 何姿未能拿下女子 1 米板冠军
图 新华社

喀山喀水

美丽的喀秋莎

喀秋莎站在那峻峭的岸上，歌声好像明媚的春光……俄罗斯的姑娘，婀娜的身材、姣好的容貌，再加上抑扬顿挫的嗓音，实在迷人。

宾馆媒体经理叶琳娜，每天一条 A 字裙，踩着高跟鞋，再抹上唇膏，回头率颇高。不过，诸位记者最喜欢的，还是她的热心。打电话订出租车、为你量身安排班车、主动讲解场馆信息，颇为贴心。

前台服务生一听说我来自上海，激动不已，“我去过中国四五次，在上海呆过一阵，这个城市真是太美妙了！”她甚至还一一列举起外滩的饭店、酒吧。她告诉记者，在上海曾担任广告杂志的模特。她说，正是因为上海的国际化包容度，让她心甘情愿将最美好的青春年华献给上海。

老记们公认，颜值最高的志愿者，当属喀山游泳世锦赛。“喀秋莎”们，可不只是花瓶，美丽的外表下，拥有美丽的心灵。

陶邢莹

一花独放不是春 百花齐放春满园

——从中国女子 1 米板金牌旁落说起

击水喀山

在连拿 5 枚跳水金牌后，中国跳水梦之队昨晚在女子 1 米板比赛中遭遇当头一棒，何姿和施廷懋双保险无法保住冠军。北京时间今晨，男子双人 3 米板比赛中，秦凯/曹缘虽然夺冠，但比赛过程相当惊险，身后的俄罗斯选手和英国选手追得很紧，而且俄罗斯队的难度系数甚至高于中国队。而在六七年前，男子三米板中国队人才济济，国外选手根本难以企及。

对于女子 1 米板的失利和男子双人 3 米板的惊心动魄，跳水队队员和领队的表现都颇为平静。

每次参加世界大赛，能不能包揽，外界认为这是中国跳水“梦之队”的价值体现。尽管此次全队有意淡化奖牌数量，但大多数人的目光，依然围绕着“数字”打转。

其实，此番征战喀山，跳水队遭遇了不少意外。先是老将秦凯突患耳疾，随后是参赛阵容到最后一刻因伤病而进行调整。而在此前的国内选拔赛，不少老将状态低迷，甚至痛失参赛资格，导致一些优势项目只能交给初出茅庐的新人。“我们没有老本可以吃了。”领队周继红说。

任何一项体育比赛都有偶然性，即便优势如“梦之队”，也有发挥不佳的时候。近几年，国外选手不仅在难度上压过中国选手，质量和水平也渐渐赶超，在跳水世界杯、系列赛上，多次从“梦之队”手上抢下金牌。今晨秦凯在回顾自己的职业生涯时说，“这是我参加过的最艰难

的一次 3 米板双人比赛，因为对手很强大。”

其实，国际泳联一直在力推让更多国家参与跳水竞争，正因如此，本次新增了 3 个跳水项目。“男女混合搭配是为了增强观赏性，让更多跳水项目实力不够强大的国家有新的竞争力。”国际泳联跳水技术委员会主席凯西赛蒙说，“从今年年初试行至今，竟然出现了 14 支参赛队伍，说明这个项目受到广泛欢迎。相信未来的跳水运动，不再是实力强劲的地区和国家才能独享。”

一个项目，只有展现出百花齐放、百家争鸣，才能推动该项目的开展，提高该项目的关注度。如果外界只是苛刻地盯着金牌数量看，一味注重“锦标主义”，那就失去了体育本身的快乐意义了。

特派记者 陶邢莹
(本报喀山今日电)

俄罗斯花游独占鳌头有何秘诀

每天“魔鬼训练”“天使”池边指点

继夺得花游团体技术自选金牌（见右图图 新华社）之后，今晨俄罗斯队在团体自由自选预赛中又独占鳌头，“所有队伍的目标都是赶超俄罗斯，但这真的很难。”已经收获 2 银 1 铜的中国花游姑娘们如是说。

俄罗斯花游经久不衰的秘诀是什么？

没日没夜训练

俄罗斯，俄罗斯，还是俄罗斯！无论是预赛还是决赛、单人还是双人，花游第一名总是俄罗斯姑娘，除了新增设的混双项目。自悉尼奥运会以来，历届世锦赛、世界杯等重大赛事，无论是集体还是个人项目，俄罗斯花游队几乎从未失手。中国、日本、西班牙等都属花游强队，但在谈及俄罗斯队时，她们都会感慨，“在俄罗斯之后拿到银牌，已算成功。”

俄罗斯队从来都是“魔鬼训练”。“我们早上 8 点开始训练，有一到两小时的舞蹈课，接着是三个半小时的水中训练。中午休息两小时，晚上要训练到 10 点才结束。”

四届奥运会，金牌从未旁落，但俄罗斯人自己给自己施压。队长蒂马妮娜说，“要保持领先地位，我们压力一年比一年大。”

功勋教练带队

运动员总有退役的一天，但传奇教练一直都在。俄罗斯花游教母波克洛夫斯卡娅，曾



被总统普京亲自授予劳模奖章。“她从 1998 年开始带队，她就是我们的天使，我们的金牌。”队员们说。

波克洛夫斯卡娅自豪地告诉记者，“我们从来不清外教，清一色本国教练带队。”俄罗斯队双人和单人项目的教练丹钦科同样名声在外，她是前苏联时期的花游冠军。甚至，连波克洛夫斯卡娅的女儿退役后，也在队内承担助教工作。今晨团体自由自选预赛结束后，俄罗斯队以 97.6333 的高分鹤立鸡群，但队员们并没有欢呼雀跃，多年来，在严格治军的波克洛夫斯卡娅带领下，俄罗斯队通常要到所有比赛都结束后，再进行庆祝。

受到百姓追捧

芭蕾、艺术体操和花样游泳是俄罗斯的

“艺术三宝”。在崇尚艺术的大环境下，花样游泳在俄罗斯成了一种时髦。许多家长都愿意送女儿去学习花游，让她们更有艺术气息。与学习芭蕾舞不同的是，学习花样游泳还能让孩子多掌握一项求生技能。

艺术体操源于前苏联，深受俄罗斯人的喜爱；爱屋及乌，当花样游泳在上个世纪引入苏联后迅速风靡全国，也就不足为奇了。波克洛夫斯卡娅在前苏联时期就是著名的艺术体操运动员。

丹钦科指出，“花样游泳应从儿童抓起，重要的是打好基础。”尽管中国花游队近年来屡摘银牌，但中国练花游的就这几个，而在俄罗斯圣彼得堡，光一所青年花样游泳学校里，就有 1500 名 6 岁到 23 岁的女孩练习花样游泳。

特派记者 陶邢莹（本报喀山今日电）

不花一分钱，教你改善血糖
不花钱 巧治糖尿病

糖尿病是人体胰岛素分泌不足，导致空腹血糖超过6.1mmol/L，餐后血糖超过7.8mmol/L为主要表现的慢性病，初期发生多尿、烦渴、多饮、多食，消瘦等症状，重者引发截肢、失明、坏疽、脑出血、中风偏瘫、心肌梗死。一些降糖方法虽起效快，但患者除遭受皮肉之苦、伤害胃肠肝肾外，还冒着损害胰岛细胞，出现器官恶性病变的风险，更关键的是无法做到有效防止血糖再次升高及其并发症的反复发生。

你知道吗？一个健康的人之所以能够大吃大喝而不怕血糖过高，是因为人体本身能自然地、及时地将血糖转化为营养和能量，不

是在降血糖而是在化血糖。所以，我们应该运用自然的力量，恢复自我化糖本能。建议你阅读一本由专业医生编写的健康养生书——《糖尿病看这本就够了》。

该书通俗易懂、图文并茂、实用性强，很多人一口气读完，都有茅塞顿开的感受。通过该书获得科学指导。

本次活动属无条件免费赠阅性质，不收取任何费用，数量有限，时间较短，望广大糖尿病患者抓紧时间免费申领。

免费申领 400-680-8277

武汉康康新地科技发展有限公司 出版社：化学工业出版社 ISBN:9787122064806

萨瓦尼续约 斯科特加盟 上海男排引援顺利

本报讯（记者 李京红）上海男排主帅沈琼昨天表示，上海男排的引援工作已经顺利完成。意大利球星萨瓦尼续约，另一名外援是美国男排主攻手斯科特。沈琼表示，上海男排的目标不变，希望能够卫冕。

美国男排主攻手是沈琼去德国观看欧冠比赛时挑选的。当时，斯科特效力德国柏林一家俱乐部并任球队队长。这位 33 岁、身高 2 米的主攻手一传比较稳定，进攻也有相当实力。沈琼表示，这是位保障性球员，对于上海男排一传的稳定以及防守，是非常关键的。而萨瓦尼对于能够续约上海男排，也非常高兴，同样 33 岁的萨瓦尼是意大利男排前队长，去年为上海男排夺冠起了关键作用。至此，上海男排在 2015-2016 赛季确认签约的双外援浮出水面，分别是意大利球星萨瓦尼和美国主攻斯科特。

上海市首届广场舞大赛

上海市首届广场舞大赛近日在上海体育宫进行复赛。本届广场舞大赛共有 1289 支队伍参赛，进入复赛的有 170 支队伍。国际自我保健基金会等多家机构同时还举办了 3 场主题讲座，推广“自我保健、协力而行”这一今年“国际自我保健日”所提倡的主题。图为宝山区友谊路街道方方排舞队表演广场舞。

本报记者 王志灵 周国强 摄影报道