

■ 队员们套上羽绒服进行训练

本报记者 周国强 实习生 高宇辰 摄



室外 40°C  
冰壶馆内 8°C

备战大冬会上海外贸大学冰壶队  
遭遇冰火两重天——

# 从“三伏”到“三九” 从“烤箱”进“冰箱”

一边是40°C左右的极端高温天气,一边是训练赛场内的温度计只显示8°C。有人戏称,这种天气,“室内练的是冰壶,拿出门就变热水壶了……”

都说“夏练三伏、冬练三九”,对于上海对外经贸大学冰壶队的队员们而言,他们这几天都在“三伏”与“三九”之间交替体验。昨天,记者来到上海大学生体育中心探访正在为大冬会积极备战的这支冰壶学生军,感受了一把真正的冰火两重天。

中午12时多,正是一天中最酷热难当的时间,吃完午饭,薛蕴

章和陈依娜没有休息,直接来到冰壶馆准备下午的训练。她俩是外贸大学大二的学生,也是这支冰壶队的第一批队员。

从住地到冰壶馆大概一公里左右的路程,队员们大都以自行车代步。酷日之下骑行十分钟,每个人是一身大汗。

可推开冰壶馆的门,一股超强冷气扑面而来,刚刚还汗津津的胳膊一下变得冰凉,手臂上根根汗毛全都竖了起来,记者抱着满是鸡皮疙瘩的双臂,不由打了个哆嗦。“冰壶馆内外温差大,快穿上衣服。”薛蕴章提醒记者,“这种天训练最痛苦。全身是汗进

到冰壶场,整个人就像被丢进冰箱速冻,非常容易着凉感冒。”

站在冰壶场里才三分钟,记者马上打起退堂鼓——这环境用“寒冷”已经难以形容,没说几句话连牙齿都开始发抖了。裹着羽绒服站在冰上不到10分钟,连脚趾都开始发麻僵硬不听使唤。

队员们换上短裤短袖,穿上里三层外三层的保暖衣,膝盖上套上羊毛毡的护膝。将自己裹得严严实实的,最后套上羽绒服、带上手套这才算大功告成——冰壶队的队员们每天光换装时间就要十分钟。外贸大学体育教研部主任崔树林

感叹:“这帮孩子真的不容易,看似风光却有着说不出的艰辛。冰壶场里冷得够呛,而由于同学们反复不停的练习,冰冷的大衣下面却一直在出汗,湿气很难排出,可想而知有多难受了,绝对需要过人的忍耐力。”

冰上训练难熬,体能训练更可怕。队员们在外教带领下在篮球馆进行体能训练。闷热的球馆就好像一间桑拿房,置身其中站着不动都会汗如雨下。难怪有队员开始纠结,“冰箱和桑拿房,这种天,我都不知道去哪边训练感觉会好一点。”

为了备战大冬会,这个暑假冰壶队每天从早八点到晚十点都需要进行高强度训练。对于这支全部由普通学生组成的运动队,这样的强度着实有点痛苦。不过学生们却挺能自得其乐的。陈依娜坦言:“刚进队的时候听到要进行半小时的慢跑都吓得腿发软,经过一年多的培训,现在进行一小时变速跑也不在话下。最吃力的擦冰练习结束,胳膊酸到抬不起来也没人放弃,冰壶就是有这种神奇的向心力,战高温再苦再累也值得。”

本报记者 厉苒苒  
实习生 陆闻宇

三星杯预选赛收盘

## 15名中国棋手 参加本赛

本报讯(记者 张建东)昨天,2013年三星杯世界围棋大师赛预选赛在首尔收盘。11名中国棋手晋级32强本赛,成为最大的赢家。

本届三星杯预选赛,中国队派出89名选手出战,11名晋级。入围本赛的中国棋手是时越、邱峻、范蕴若、李轩豪、古灵益、廖行文、邬光亚、柁嘉熹、唐韦星、柯洁、牛雨田。东道主韩国队共有204名棋手参赛,仅有6名晋级,又一次受到重创。30名日本棋手出征预选赛,仅有小松英树一名突出重围。此外,美国选手埃里克在世界组中出线。

本届三星杯本赛定于9月2日-5日在上海进行。参加本赛的32名选手由预选赛晋级的19名选手与13名种子选手组成。上届亚军古力以及陈耀辉、周睿羊作为种子选手,直接进入本赛,常昊九段将持“外卡”参加本赛。这样,中国参加三星杯本赛的选手将达15名。

### 体彩公告

排列3第13212期  
 中奖号码:1 4 3  
 直选 3545注 1000元  
 组选6 5086注 166元

排列5第13212期  
 中奖号码:1 4 3 4 1  
 直选 25注 100000元

超级大乐透第13091期  
 中奖号码:04 09 28 34 35 + 02 08  
 一等奖 7注 723495元  
 二等奖 130注 12000元  
 三等奖 277注 6000元  
 一等奖基金积累数:0元。

—全球最美小镇 国家5A级景区—

# 一半栖居 一半旅行

**超高性价比  
可遇不可求**

康佳集团在8月巨惠清凉季,将推出一套99万元特价别墅!99万元买别墅,对上海买家来说不再是幻想。前所未有的超高性价比别墅,上海一套普通小户型公房的价格,在水月周庄可以独享一套坐拥生态资源的江南别墅,从此邂逅世外桃源般的旅居生活。

**99万元**

水月周庄,看了都说“好”

# 5年未见的别墅性价比

**样板示范区,  
品质眼见为实**

“无限追求完美”的品质是水月周庄别墅秉承的宗旨。水月周庄现有亲水叠拼、临水联排、滨水院墅,面积从140㎡-435㎡不等。居住于此可以享受超大面积的阳光地下室、双车位豪华车库、私家码头、入水亲水花园以及多重露台。270°的超宽视野,揽无限庭院美景,尊享百平附赠空间,打造高品质江南水乡生活。

**五星酒店  
大师手笔**

康佳集团重金邀请美国EDSA、美国SBA、日本隈研吾、香港阿特森泛华等众多国际顶尖团队,强强联手,共同打造国际水准的度假综合体。项目拥有五星酒店及其内含的水阁、露天泳池、天然温泉等设施,让买家享受一流的度假体验。

值此项目开发三周年之际,枕水别墅夏季盛“惠”相邀 **购优惠卡叠拼5万抵15万 | 联排、院墅5万抵30万**

**0512-55119999**  
4006358880 转 555

自驾路线:G50沪渝高速金泽出口右转——沪青平公路左转——金商公路左转——商周公路左转——锦周公路右转——全旺路

项目地址:周庄全旺路88号

投资商:康佳集团股份有限公司 开发商:昆山康盛投资发展有限公司

预售证:昆山(2013)预售准字第073号 本广告仅供参考,广告中具体确定的内容可作为购房合同附件。27#102室,价格有效期8月31日前。以上均为建面。

微信:MOONRIVER  
新浪微博:@水月周庄  
<http://weibo.com/moonriver2013>