

一骑绝尘!盛李豪打下第二金

新华社巴黎7月29日电(记者 林德初 王梦)在29日进行的巴黎奥运会射击男子10米气步枪决赛中,中国选手盛李豪一路领先,最终以252.2环的成绩强势夺冠,拿到了个人在本届奥运会上的第二枚金牌。

在28日进行的资格赛中,盛李豪就位居第一。决赛一开场,他就火力全开,10枪之后确立了0.7环的优势。淘汰赛开始,盛李豪继续稳定发挥,在第16枪过后确立了2.0环的显著优势。然而,比赛末段风云突变,盛李豪的9.8

环和9.9环让自己的优势明显缩水。进入最后一枪,盛李豪领先对手0.8环,他稳稳打出一枪10.6环,把金牌收入囊中。

瑞典选手林德格伦获得银牌,铜牌归属克罗地亚选手马里契奇。

盛李豪赛后表示,在打了9.8和9.9之后,感觉状态不是很好,自己就是集中精力,发现问题、解决问题。“虽然效果不是很好,但是可以坚持完成比赛。”他说。

2021年,16岁的盛李豪第一次参

加奥运会就拿到这个项目的银牌。这次巴黎之旅,他成功再进一步,拿到金牌。提到这些年的成长,盛李豪说:“在东京的时候,我觉得自己还不是特别成熟,各方面都不是很好,这些年主要在技术理论、思想方面得到了成长。”

40年前的7月29日,许海峰在洛杉矶奥运会上为中国实现了奥运金牌“零”的突破。在今天赛后,40年前这一天拿到奥运铜牌的王义夫也高兴地跟盛李豪合影。对于这个特殊的日

子,盛李豪说:“看到王义夫前辈,还是很意外的。很开心,前辈的事迹对我们是很大的鼓励。”

在两天前拿到巴黎奥运会首金后,盛李豪“光靠干饭就”的网名成为网络热点,他也因此被一些网友称为“干饭哥”。说到起这个网名的原因,他解释道:“因为我比较瘦,所以希望自己好好吃饭。”

本场结束后,盛李豪在巴黎奥运会上的比赛也结束了。他说,现在最想的是回家,看看家人、看看朋友。

0.1环之差

黄雨婷女子10米气步枪遗憾摘银

新华社巴黎7月29日电(记者 林德初 王梦)在29日进行的巴黎奥运会女子10米气步枪决赛中,中国选手黄雨婷与韩国选手潘秀珍战至加赛,最终以0.1环之差不敌对手,遗憾摘银。瑞士选手戈尼亚特拿到铜牌。

本场比赛战况激烈。以资格赛第四名成绩晋级决赛的黄雨婷在一开场就展现出了相当好的状态。10枪之后,黄雨婷以105.5环排在8名决赛选手的第一位。

进入淘汰赛阶段,局势渐渐明朗,冠军争夺主要在黄雨婷和潘秀珍之间展开。双方分数紧咬,潘秀珍保持着微弱的领先优势。

倒数第三枪,黄雨婷打出一枪9.6环,分差被拉开到1.3环。然而,黄雨婷迅速调整好状态,连续打出10.3环和10.5环。与此同时,潘秀珍状态出现波动,接连两枪都低于10环,黄雨婷在最后一刻把比分追上。双方以251.8环的成绩战平,进入单发加赛。加赛中,潘秀珍打出10.4环,黄雨婷打出10.3环,最终潘秀珍惊险夺冠。

0.1环是射击比赛最小的分差,对于这个毫厘之间的差距,黄雨婷表示:“我觉得挺遗憾的,但是没有关系,下次再继续努力。”

打出9.6环的时候,黄雨婷自己也觉得失误了,但之后的迅速调整还是展

现出了她作为顶级步枪选手的实力。“心态肯定是有波动的,因为也没有想到自己会出现一个这么大的失误。当时第一时间就是想着一发过一发。”黄雨婷说。

黄雨婷坦言,最后单发决胜的时候,更多地还是在告诉自己不要太在意,踏踏实实地做好自己的动作。

对于最后一枪决胜,年仅16岁的潘秀珍说:“当我注意到是单发加赛决胜的时候,我就想,这可是展现自我的绝佳机会,我要用这种方式拿到金牌。”

潘秀珍说,黄雨婷是一名非常优秀的选手,没注意到她打9.6环,但是注意到分差拉大了。“因为是奥运会决赛,所以有些紧张吧。”潘秀珍说。

这是黄雨婷在巴黎奥运会上的第二枚奖牌。本场较量结束后,她以1金1银结束了本届奥运会之旅。第一次参加奥运会就拿到两枚奖牌,黄雨婷表示:“我觉得(奥运会比赛)还是比较紧张刺激的。在整个过程中,对自己的表现也还算认可,也有很多收获。收获最大的,就是自己在一个关注度如此高、外界影响因素较多的比赛氛围下,还能做好自己,不受影响。”

黄雨婷表示,奥运会之后,自己想好好休息一下,最想做的就是去听一场演唱会。

收复失地!练俊杰/杨昊男子双人10米台夺金



七月二十九日,中国选手练俊杰(右)、杨昊在比赛中。新华社发

新华社巴黎7月29日电(记者 李嘉 张薇 乔本考)29日的巴黎奥运会男子双人10米台比赛颁奖仪式上,练俊杰和杨昊一起跳上最高领奖台,高举双臂做出“第一”的手势。这对首次参加奥运会的组合当日一路领先,战胜了劲敌、英国组合戴利/威廉姆斯,如愿将这枚中国跳水“梦之队”在东京奥运会上唯一丢失的金牌拿了回来。

至此,自1984年洛杉矶奥运会以来,跳水“梦之队”已经为中国赢得49

枚奥运金牌。

决赛中,虽然戴利和威廉姆斯每一跳都发挥出色,但一直处于领先位置的练俊杰和杨昊始终心态平稳,每一跳的动作更优美、配合更同步,最终以490.35分夺冠。戴利和搭档以463.44分摘银。第三名是加拿大组合维恩斯/容博尔-穆雷,分数是422.13分。

面对戴利组合,练俊杰表示他和杨昊其实压力挺大,尤其是第五轮的207B(向后翻腾三周半屈体),

东京奥运会上曹缘和陈艾森就是因为这个动作失误,输给了戴利和马蒂·李。

“平时训练这(207B)就是我们最难的动作,因此所有压力都在这轮,其他动作轻松很多。”练俊杰说,“英国队在我们前面跳,给我们压力非常大,他们完成得也非常出色。”

虽然是首次出战奥运会,但练俊杰和杨昊已是连续三届世锦赛该项目冠军。杨昊表示,他一直希望把这枚双人男台奥运金牌夺回来。

在东京奥运会之前,中国队在男子双人10米台上取得了奥运四连冠。杨昊说:“我们早就有这个想法,希望能够把这个荣誉拿回来。”

参加第五届奥运会的戴利赛后开玩笑地说:“本来看中国选手的训练表现,我觉得有望超过他们,结果比赛时他们发挥得实在太好了。”

杨昊则笑着回应:“有想法是好事,但还是要看实力。”

杨昊还将出战男子单人10米台,他是今年世锦赛该项目冠军。

幽门螺杆菌的流行与传播以及生活中的注意事项

□纪媛媛 铜陵市立医院内镜中心

你知道吗?很多人的胃里都寄居着幽门螺杆菌,这种细菌以其极强的耐酸性而著称。幽门螺杆菌的存在对人类健康构成了严重威胁,它可能与口臭、泛酸、腹胀乃至溃疡等多种症状紧密相关。如果与感染幽门螺杆菌的人群有所接触,患病的风险便会显著增加。那么,幽门螺杆菌是如何流行与传播的呢?我们又该如何在日常生活中加以防范呢?接下来,就让我们一起来科普这些重要知识。

一、幽门螺杆菌的流行与传播及生活中的注意事项

幽门螺杆菌的传播方式多样,每种方式都有其特定的生活注意事项,具体分析如下:

口口传播:这是幽门螺杆菌最主要的传播方式,例如:(1)在家长给孩子喂奶时,常常会用舌头试温,也会将嚼碎后的食物再喂给孩子,但其实这有可能会造成幽门螺杆菌的传染,因此建议家长最好不要再用舌头试孩子食物的温度,也不要再将嚼碎后的食物喂给孩子;(2)在和感染者亲密接触时,也有可能通过唾液造成幽门螺杆菌的传染;(3)在和感染者在同一餐桌进餐时,若是所食用的食物沾染上感染者的口水,那么也有可能造成幽门螺杆菌的传染,因此建议在外吃饭时最好使用公筷,或是尽量减少外出就餐的次数;(4)在和感染者使用了同一套牙刷时,包括牙刷、刷牙杯等,也有可能造成幽门螺杆菌的传染,因此建议大家最好将每个人的牙刷分开,且感染者在用完牙刷后要进行消毒处理;(5)在和感染者使用同一套餐具时,包括碗、筷子、水杯等,也有可能

会造成幽门螺杆菌的传染,因此建议大家最好将每个人的餐具都分开,或是实行分餐制,且感染者在用完餐具以后要进行消毒处理。

粪口传播:幽门螺杆菌不仅存在于口腔、消化道中,而且也存在于人的粪便里,所以也会通过粪口传播的方式传播,例如:(1)在和感染者使用同一个马桶时,也有可能造成幽门螺杆菌的传染,因此建议感染者单独使用一个马桶,或便后应立即清洗马桶,以减少传播风险;(2)外出到公共卫生间大小便时,若是便后未洗手就吃饭喝水或与他人握手的话,也有可能造成幽门螺杆菌的传染,因此建议大家在便后一定要洗手,或是尽量减少使用公共卫生间的次数;(3)在和感染者使用同一个水龙头时,若是感染者在便后洗完双手后未清洗水龙头的话,也有可能造成幽门螺杆菌的传染,因此建议感染者在用完水龙头后要记得清理干净水龙头。

环境传播:幽门螺杆菌展现出其顽强的生存能力,不仅能在地表水、海水及废水等多种水生环境中存活一段时间,还可能通过受污染的水源进行传播。此外,与人类的密切接触中,牛羊等家畜也可能成为幽门螺杆菌的潜在传播源,进一步增加了其环境传播的风险。

检测是否感染幽门螺杆菌的可靠方法多样,其中呼气试验因其便捷性成为广受欢迎的选择,通过检测呼出气体中的特定标志物,能高效判断感染情况。此外,胃镜取样结合快速尿素酶实验也是精准诊断的有效手段,尽管相对复杂,但能提供更为详尽的胃部健康状况分析。为确保检测结果的准确性,建议前往具备专业资质的医疗机构进行检测。

二、其他在生活中需要注意的事项

限制过烫的食物:尤其应少吃火锅、烧烤等食物,最好待其冷却至适宜温度后再食用,以免高温食物刺激胃黏膜,降低其抵抗力。

调整饮食习惯:长期饮酒、偏好辛辣及高脂肪食物会削弱胃部防御力并刺激胃酸分泌,从而增加感染幽门螺杆菌的风险。因此,建议保持清淡、低脂的饮食习惯。

注意饮食卫生:避免生食、未煮熟的水及半生不熟的食物,同时不食用不洁食物。确保蔬菜、瓜果彻底清洗或削皮,以防止病菌通过食物进入体内。

多人就餐时提倡使用公筷,避免共享餐具和水杯,以减少交叉感染的风险。

家庭中使用过的砧板、刀具、碗筷、抹布及水杯等,建议每餐后进行沸水消毒。若条件允许,可配备餐具消毒柜,确保每套餐具都经过消毒处理。

总之,幽门螺杆菌是一种细菌,它能够通过多种途径传播,对人体消化道健康构成潜在威胁。我们必须高度重视这些相关的预防措施,以便最大限度地减少幽门螺杆菌的传播与流行,从而为自己及家人的健康提供坚实保障。

牙龈出血、红肿、口腔异味是许多人在日常生活中可能遇到的问题。这些状况不仅影响个人的自信和舒适度,还可能对社交产生负面影响。殊不知牙龈出血、红肿、口腔异味都是牙周病的表现。本文将带您深入了解牙周病的真相,揭示其成因、症状、防治策略以及拔牙后的修复方法,帮助您守护好每一颗牙齿,绽放自信的笑容。

牙周病好比一个隐秘的口腔“杀手”,是一种由菌斑等一系类因素引起的慢性炎症性破坏性疾病。起初它或许只是轻微的牙龈出血,但随着时间的推移,若不加以治疗,将慢慢侵蚀牙周组织,使得牙齿失去支撑,最后“坍塌”。临床上我们常把牙齿比喻成一棵树,牙周组织相当于树根周围的土壤,如果出现牙周炎,就好比发生了水土流失,根周的土壤没了,树就倒掉了。在我国古代,牙周病同样困扰着人们。唐宋八大家之一的韩愈,在其《落齿》中,生动地表达了对牙齿脱落的无助与惋惜:“去年落一牙,今年落一齿。俄然落六七,落齿殊未已。存存皆动摇,尽落应始止。忆初落一齿,但齿豁可耻。及至落二三,始忧衰即死。”研究表明牙周炎并不危害口腔健康,还可能与心脏病、糖尿病、呼吸系统疾病等有关。因此,维护口腔健康,也是在维护全身健康。

生活中,牙周炎并不是无迹可寻,它有自己的“预警信号”:

1.牙龈出血:刷牙时泡沫染红,或是咬一口新鲜的苹果后发现果肉上有血迹;**2.口臭:**长期不散口腔异味,可能是牙周炎在作祟;**3.牙齿松动脱落:**牙齿松动,牙缝变大,伸长移位而影响美观。此时再不就诊,后果就是牙齿脱落;**4.食物嵌塞:**进食后,总有食物残渣卡在牙缝中“安家”,常常吃东“塞牙”、吃完

停业通知

全体员工:
我司已决定于2024年7月29日不再为蚌山区住房和城乡建设交通局

及蚌埠经济开发区胜利街道办事处提供服务。因我司在蚌埠市范围内已无业务,现决定于2024年7月29日停止营业。
特此函告!
深圳市升阳升人居环境服务有限公司蚌埠分公司
2024年7月27日

超限超载违法行为告知公示

以下车辆为2024年6月7日至6月10日被我辖区普通公路货车动态监测设施检测到超限运输的车辆,请涉嫌违法超限运输车辆驾驶员携带行驶证、驾驶证、身份证、车辆道路运输证、从业资格证,单位车辆还需携带营业执照复印件、道路运输经营许可证复印件、法定代表人身份证复印件及授权委托书,于15日内到南通市交通运输综合行政执法支队如东执法大队执法服务分中心处理。

怀远县鸿宇物流有限公司: 皖C82687
怀远县鸿波物流有限公司: 皖CF6098、皖CF8609、皖CF9601
怀远县龙际物流有限公司: 皖CF5975
怀远县荣军运输有限公司: 皖CF5268
地址:江苏省南通市如东县掘港街道掘丁路77号
联系电话: 0513-84103936
南通市交通运输局
2024年7月30日

牙周病的真相与防治之道

□孙田力 蚌埠市第三人民医院口腔科

饭要“剔剔”才能舒服,这些状况的发生千万不要大意,及时口腔科就诊以免出现牙齿松动脱落等严重后果。

许多人总认为:牙病不是病,等牙掉了再镶一口假牙就行。殊不知全口活动义齿,不仅功能与天然牙齿差距大,而且咀嚼效率不高,使用也不方便。全口种植义齿也是一种选择,可以较好地恢复咀嚼功能。然而全口种植的价格却让很多人望而却步。

如何预防牙周病?

牙周病的预防要遵循三级预防的原则,一级预防是包括所有针对牙周病的病因和危险因素采取的干预措施,菌斑控制是预防牙龈炎和牙周炎最主要的措施。为此我们要做好以下几点:1、养成良好卫生习惯:平时做好口腔清洁工作,比如每日两次正确刷牙、坚持使用牙线,以及定期检查牙齿;2、定期刷牙:刷牙是给口腔做一次彻底清洁,能清除长期堆积在牙周的菌斑,以及刷不掉的软垢、残留。是去除菌斑和牙石最有效的方法,每个人都应该定期洁牙,每半年到一年一次;3、修复牙周组织解构缺陷或异常,纠正不良习惯,修整不良修复体,远离烟草,有研究表明,吸烟者爆发牙周病的概率是非吸烟者的3倍。

二级预防即是在疾病发生的早期做到早发现、早诊断、早治疗。出现刷牙出血的症状要尽早就医,牙周病早期经过口腔专业人员的龈上洁治、龈下刮治及根面平整是可以控制的。

三级预防是指牙周病发展到晚期,牙周组织遭受破坏所采取的治疗措施和修复失牙。

针对缺牙,我们有多重选择来恢复口腔功能和找回失去的笑容:

1.活动义齿,活动假牙的优点是,价位低,修复方便。但戴时有异物感、影响发音、影响咀嚼效率,还可能损伤邻牙,我们常常把不良的活动义齿比喻为活动的拔牙器。

2.固定义齿,固定义齿又称固定桥,顾名思义要以相邻的两颗健康好牙作为代价来实现“搭桥”。也就是说,缺失了一颗牙齿,需要承担两颗烤瓷牙的费用。而这笔费用已经与单颗种植牙的花费相差不多。烤瓷牙外形逼真、坚固,但一旦修复失败进行再次修复,牺牲的就不仅仅是相邻的两颗好牙了,还会依次向两边延展。

3.种植牙修复
种植牙号称人类的第三副牙齿,从长远利益考虑,种植牙修复是一种性价比最高的修复方式。如果患者身体条件和经济条件许可,建议选择种植牙修复,既可以免于活动假牙的缺陷,又无需像烤瓷牙磨伤邻牙,更能获得媲美真牙的咀嚼功能和美观程度。很多朋友关心种植牙的使用寿命,它受多方面因素的影响,根据医学统计,种植牙5年的成功率在95%以上,10年的成功率在90%以上。现在种植牙的使用寿命最高已经陪伴患者50年了,这代表种植牙的使用记录一直都在刷新。

牙周病虽然可怕,但并非不可战胜。通过正确的日常护理和定期的口腔检查,我们可以有效地预防和控制牙周病,保护我们的牙齿健康。如果不幸遇到缺牙问题,选择适合自己的修复方法,重拾自信的微笑。

我们一起行动起来,守护我们的微笑,享受健康的生活!不要忘记,您的微笑是世界上最美的风景。正如韩愈所言,牙齿的脱落不仅是口腔健康的问题,更是生命衰老的象征。让我们珍惜每一颗牙齿,守护每一个微笑。

