



2.07分险胜!  
王宗源/龙道一  
男双三米板夺冠

# “梦之队” 巴黎奥运 第四金

中国选手龙道一(右)/王宗源在比赛中。

2.07分险胜!中国跳水组合王宗源/龙道一2日夺得巴黎奥运会男子双人三米板冠军,为中国跳水队赢得巴黎奥运第四金,“梦之队”也包揽了双人跳水全部4枚金牌。

当天,王宗源/龙道一在决赛中遭遇了来自墨西哥的奥斯马尔/塞拉亚·埃尔南德斯的有力挑战。

“惊心动魄!”王宗源赛后说。当日的决赛是王宗源和龙道一配合一年多来遇到的最大困难,龙道一在第三跳和第四跳都出现了失误,两人在四跳后分数被墨西哥组合反超了0.24分。好在

他们及时稳住了心态,第五跳后又夺回第一的位置,超过了墨西哥组合1.08分。

最后一跳,第三个出场的中国组合发挥出色,得到95.76分,总分446.10分暂列第一。最后一个出场的墨西哥组合则背水一战,拿出全场最难的动作——难度系数高达3.9的5156B(向前翻腾两周半转体三周屈体),他们这一跳得到了94.77分,虽然没有超过中国队,但得到了全场的热烈掌声,最后以444.03分获得亚军。第三名是英国组合拉夫尔/哈丁,成绩是438.15分,拉夫

尔也是中国队的老对手,是2016年里约奥运会此项目冠军。

“我不知道他(龙道一)知不知道我们一度被超过去了,我不想让他看比分。”王宗源说,“我就跟他说‘怕什么,没什么可怕的!’因为他一直在看分数,我就说‘不许看分数’。”

龙道一紧接着说:“我知道(落后了)。老王及时给我做了心理辅导,激励了我!那两个转体动作实在不应该失误,我就是还是有点怕,第一次参加奥运会没有保持平常心。”

最终分数出来后,一贯表现淡定的

王宗源少见地趴在队友肩膀上掉了泪。“这场比赛异常艰难,对我俩来说也是第一次,整场比赛都咬得很紧。最后就没忍住,就哭了一点点。”

虽然只有22岁,但王宗源在国家队的绰号却是“老王”。从谢思埸、曹缘到龙道一,东京奥运会以来,王宗源的男双三米板搭档已更换过多位,他在双人项目中的角色也历经变化。“上一届我是追赶者,这一届我是引领者,感觉责任更重了。”他说。

王宗源在巴黎奥运会还将参加男子单人三米板的比赛。 图文据新华社

## 宁波启动“退役军人献血月”活动 共筑爱心长城,彰显军魂风采

7月31日,宁波市中心血站携手宁波市退役军人服务中心,正式拉开浙江省首个“退役军人献血月”活动的序幕。据了解,此次活动是在优势互补、资源共享、共同发展的理念指导下,双方深入合作的一次创新实践。旨在通过这一公益活动,进一步弘扬无偿献血精神,展现退役军人“退役不褪色,离军不离党”的崇高品质,共同为宁波这座爱心城市贡献硬核力量。

在第97个建军节来临之际,为助力“崇军宁波”,宁波市“甬尚老兵”退役军人志愿服务总队负责人、“全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖”获得者李金宝宣读了致广大退役军人无偿献血倡议书,呼吁广大退役军人志愿者参与到这一爱心行动中来,共同营造“献血光荣,戎耀甬城”的崇军尊军社会氛围。

启动仪式上,市中心血站站长章晓军高度赞扬了退役军人在无偿献血事

业中的积极作用,并强调:“退役军人用实际行动诠释了‘退役不褪志,退伍不褪色’的深刻内涵,他们的每一滴鲜血都是对生命的尊重,对社会的深情厚谊。希望通过本次活动,能够激励更多人加入到无偿献血的行列中来,共同为构建和谐社会、保障人民生命安全贡献力量。用爱心和热血,共筑这座城市的爱心长城!”

宁波市退役军人服务中心主任、党支部书记乐铁峰和市中心血站站长章晓军共同为退役军人定制献血徽章揭幕。

启动仪式结束后,市中心血站业务发展科科长罗林陪同退役军人代表参观了宁波市无偿献血科普教育基地,深入了解我市无偿献血工作。当日,在场的退役军人们还参与了无偿献血。“老班长”张波说:“导管里流淌的不仅仅是血,更是一份爱,要让我们的爱传递下去。”



宁波启动“退役军人献血月”活动。

宁波市中心血站提醒,夏季可正常献血,不过夏季的炎热易带来烦躁情绪,献血前最好先冷静下来,不要紧张,保持心情舒畅并适当休息;献血前勿空腹,可以吃些清淡的食物,不饮酒,不吃高脂肪、高蛋白食物,以免影响化验结果和血液质量;献血后要当场休息至少

15分钟至20分钟,健康献血者间隔6个月之后方可参加下次的献血;献血后也要注意饮食营养和搭配,吃些瘦肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜和水果,但不要暴饮暴食;献血后不要立即剧烈运动或参加通宵娱乐活动。

记者 吴正彬