

寒假拿个“大满贯”

这个“小孩姐”集齐游泳三大省赛桂冠

寒假余额告急，属于假期的精彩也将被珍藏。

这个寒假，有同学开展了颇有意义的社会实践，有同学在行走中见识祖国大好河山，也有同学在竞赛中勇攀高峰。对于宁波外国语学校的初三学生张婧涵来说，这个寒假她圆了自己的梦想——夺得浙江省第46届迎春杯青少年游泳锦标赛15-18岁组200米混合泳冠军，从而集齐了浙江省运会、省冠军赛、省迎春杯三大省级游泳赛事的桂冠，成为浙江泳坛青少年组别省级三大赛事“大满贯”得主。



参加迎春杯游泳锦标赛的张婧涵。

浙江作为全国游泳强省，省运会、省迎春杯、省冠军赛三大赛事，是青少年游泳选手竞技水平的“试金石”，均为可授予一级运动员称号的高规格官方赛事，在这三项赛事中获得“大满贯”，在青少年游泳业余训练梯队中非常少见。

事实上，张婧涵的这枚冠军奖牌，得来十分不易。就在比赛前3天，她因为一次交通意外，导致左右脚踝关节都受了伤，这对即将参加大赛的她来说，无疑是当头一棒。

但是，她凭借极强的毅力，硬是在身体条件不利的情况下，拿下了这枚金牌。“当我触壁的那一刻，当成绩显示第一，我知道，所有的汗水都值得了。”事后，张婧涵说。

而在5年前的第41届省迎春杯赛场上，同样的200米混合泳，张婧涵的成绩是第78名。5年来，从几十名，到前二十，到前六，再到站上最高领奖台……每一步，她都走得不容易，但每一步，都没有白走。

回忆这5年走过的路，张婧涵说：“别人休息时我在练，别人放弃时我还在练。每天泡在泳池里，一

遍一遍打磨动作。”这5年，这个小小少年有过疲惫，有过挫折，也有过想停下来的一瞬间。但最后，还是那个“再拼一下”的声音占据了上风。就如这个春节，即便受了伤，她也没有完整休息过一天，哪怕是大年三十，依然坚持恢复训练。“我们的恢复训练是不动腿，以划手为主，每天坚持3000米至5000米强度。”张婧涵的父亲介绍。

在省迎春杯赛场上不断进步的同时，张婧涵在其他赛事中也迎来了丰收。2022年省运会上，她斩获首枚省级比赛金牌；2024年至2025年，省冠军赛中，她蝉联冠军，稳固实力；全国中学生游泳锦标赛，从2024年到2025年，她连续两年斩获双项冠军，四度刷新赛事纪录。

如今的张婧涵，已经获得游泳13个小项的一级运动员证书，2个小项的国家级运动健将证书。

张婧涵的成长，根植于宁波深厚的体教融合土壤与科学培育体系。赛场上，她是劈波斩浪的冠军选手；校园中，她是勤学善思的莘莘学子。她走的是学训并重之路，以高度的自律在泳池训练与文化课学习中寻求平衡，既在日复一日的训练中锤炼坚韧意志和竞技水平，又在课堂上深耕学业、保持文化课学习水平。

记者 王伟

“学霸”纹枰论道

宁波学子
清华北大围棋联谊会举行

2月26日，2026宁波学子清华北大围棋联谊会在宁波NFCC时尚创意中心举行。参加活动的“学霸”们都表示，少儿时期接受的围棋教育让自己获益匪浅，“帮助自己打开了思维和格局”。

作为宁波市围棋协会精心策划的年度活动，宁波学子清华北大围棋联谊会创办于2025年。本次联谊会延续“以棋会友、以智启思”理念，邀请在甬的北京大学、清华大学学子参加围棋联谊，通过棋盘对弈与思维碰撞，为围棋这项传统智力运动注入青春智慧与学术视角。

参加活动的欧方俊、樊宇轩、郑天宇目前均就读于北京大学数学系。他们当年在宁波上小学的时候就是围棋赛场的常客，都达到了业余4段以上水准，后来毕业于镇海中学，考上北大。

虽然并不是同一届毕业生，但是三人在镇海中学读书时就已相识，因为一起参加过不少数学竞赛。欧方俊回忆，高中时期成绩优异的同学中，有不少人学过围棋。“我印象里，当时我们参加数学竞赛的队伍里，半数以上同学练过围棋，并且都有一定的业余段位。”他说。

“我印象最深的是自己最后一次参加省段位赛，那届比赛在义乌举行，我是升到业余5段的5名小棋手之一。”郑天宇认为，学过围棋后专注度会明显提高，“宏观层面的话，感觉自己看待事物的方式会和以前不太一样”。

樊宇轩去年也参加过这项联谊活动，他表示，自己学习围棋之后感觉心态好了很多，“更加看重过程，对于胜负反而不那么看重，很感谢老师们小时候的教导，学棋先学做人。”樊宇轩告诉记者，中学阶段围棋一度被“放下”，但是进入大学后又重新“落子”，有时候在网上对局，有时候和室友手谈，“当作业余的放松和调剂”。

宁波市围棋协会主席范江表示，推出宁波学子清华北大围棋联谊会，是宁波围棋的一个新起点——跳出围棋圈，从一个更高的维度来讨论围棋，共谋围棋发展大计。“围棋的发展不能局限于竞技层面，需要跨界思维来拓展边界。邀请清华北大学子加入探讨，让我们看到了围棋在文化、科技、教育等多个领域的更多可能。”范江认为，围棋在传播传统文化方面发挥着巨大的作用，它深刻触及并丰富了人们在多个维度上的感受，也让更多人认识到学习围棋对学业及个人发展的助益。

记者 戴斌 通讯员 李虹刚



泳池里的张婧涵。
受访者供图

视力骤降 警惕“三高”伤眼

不久前，宁波鄞州眼科医院专家走进钱湖柏庭养老社区开展眼健康科普讲座。现场，78岁的李阿姨（化姓）向专家倾诉了自己的视力困扰。她患高血压、高血脂和高血糖多年，虽然平时眼睛偶有模糊，但并未特别在意。直到上个月，她感觉右眼视力突然下降，像被一层雾牢牢遮住……在现场专家的建议下，李阿姨当即决定去医院进行专业检查。

到了宁波鄞州眼科医院，在工作人员的引导下，李阿姨挂了眼底病专家姚宜主任的号。姚宜是该院特聘的上海专家，在复杂眼底病治疗方面经验丰富。接诊检查后，李阿姨被查出右眼存在视网膜分支静脉阻塞合并黄斑水肿，同时她本身患有高血压、高血脂和血糖偏高的基础疾病，这让眼底问题变得更为复杂。“患者右眼的黄斑水肿是导致视力急剧下降的主要原因，这类情况在

三高人群中并不少见。”

综合评估病情后，姚宜建议采用抗VEGF药物治疗，这是目前公认的有效方案，能够抑制异常血管生长、减轻黄斑水肿。在与患者及家属充分沟通后，她为李阿姨的右眼实施了眼内抗VEGF药物注射。令人欣喜的是，治疗取得了立竿见影的效果。仅一次注射后，李阿姨右眼视力便从治疗前的0.03（仅能模糊辨认眼前手指）得到显著提

升。视力提升后，李阿姨脸上露出发自内心的笑容。

姚宜介绍，此类眼底疾病需要规律、定期的治疗与随访，绝不能拖延。如果不及时治疗，黄斑水肿将持续加重，并可能诱发眼内出血、新生血管性青光眼等更棘手的并发症，最终导致视网膜不可逆的损伤，造成永久性失明。

记者 陆麒雯 通讯员 邵爽