

跨越时空，英雄的故事在这里回响

“百场英烈精神宣讲进军营”首场活动举行

7月29日，东部战区海军某潜艇支队。

“铭记光辉历史·传承英烈精神”百场英烈精神宣讲进军营首场活动拉开帷幕，千余名驻甬官兵、英烈后人代表齐聚一堂，聆听一场跨越时空的信仰讲述。

三江潮涌，四明烽火。宁波这片红色热土孕育无数革命忠魂；东海浪涛不息，一代代海军将士枕戈待旦、守望海疆。

一段段可歌可泣的英烈故事在宣讲中徐徐铺展。

什么是理想？什么是信念？

“我满意，我为真理而死。”裘古怀烈士的这句遗言，穿越近百年时光依然振聋发聩。

裘古怀是宁波奉化人，毕业于黄埔军校，参加过北伐战争和南昌起义。1930年，时任共青团浙江省委代理书记的他在浙江陆军监狱牺牲，年仅25岁。

就义前，他写下给党和同志们的遗书：“我满意，我为真理而死”“遗憾的是自己过去的工作做得太少，想补做已经来不及了”。

舞台上，宁波市退役军人事务局选送的主题讲述《胜利的时候，请你们不

要忘记我们》，把官兵带回到裘古怀烈士就义前的最后一刻。

什么是忠诚？什么是信仰？

舞台大屏上一张泛黄的全家福给出了最生动也是最厚重的答案。

“这并不是实拍照片，是奶奶牺牲之后，爷爷用她寄出的相片，请人绘制而成。”朱枫烈士孙女朱容蓉登台，深情讲述《照片里的告别》。

1937年，镇海籍的朱枫与丈夫投身抗日救亡运动，携手踏上革命道路。十余年间，革命使命让二人聚少离多。1949年，朱枫受命赴台开展隐蔽战线工作，临行前寄出在香港拍摄的最后一张照片，照片背后留下含蓄厚重的文



抗美援朝老兵登台。 通讯员 杨景聪 韦陈平 摄

字：“她已深深体验着：‘真实的爱’与‘伟大的感情’。”

后因叛徒出卖，朱枫不幸被捕。面对敌人长时间酷刑折磨，她始终坚贞不屈。1950年6月10日，朱枫英勇就

义。2010年，朱枫烈士的骨灰跨越海峡回到家乡。

“党和人民从来没有忘记英雄。”朱容蓉说。

记者 袁先鸣 通讯员 丁斐煜 毛丽娜

中国男排惜败

主教练海宁表示，“我们走在对的路上”

7月29日晚，宁波北仑体艺中心现场挤进6500名观众，伴随着跌宕起伏的赛程，DJ切换动感战曲，强劲鼓点席卷全场，主场氛围热烈沸腾。

比分牌最终定格在1比3。中国男排输了，四节比分25比23、23比25、16比25、23比25，输给了分站赛12战全胜的日本队。

一边是12连胜 一边是1胜11负

这场比赛的背景，放在世界男排联赛的历史上都是罕见的。

分站赛打完，日本男排12战全胜、积30分，世界排名第四。他们赢过波兰、意大利、法国、美国、巴西这些传统豪强。而中国男排1胜11负，在18支队伍里垫底，世界排名第35位。

“数据告诉我，我们确实在变好。”中国男排主教练海宁不是看不到这些差距的人。恰恰相反，他把这些差距拆成了一组组数字。

接受记者赛前采访时，这位关注数据的比利时教练说，用数据来理解训练和比赛，对他来说是一件再自然不过的事。在临沂站1比3输给日本队后，他没有被一场失利困住，而是盯着发球、一

传、进攻和拦网的数据曲线看——这些指标都在往上走。

“当你一直和世界上最好的球队交手时，有时很难仅凭胜负判断自己是否进步。”海宁说，“但数据告诉我，我们确实变得更好了。”

这也是他为什么坚持让球队在分站赛里跟美国、法国、保加利亚、巴西这些顶级强队一场场硬碰。输球是难免的，但每一场都在拉高训练和比赛的强度阈值。有年轻队员第一次在这种级别的赛事里打首发，海宁赛后说：“即使0比3失利，局面不好看，但对这些年轻运动员是宝贵的经验。”

短板不在身体 在“打得少”

很多人都习惯把中国男排的问题归结为“身体素质不如人”。

海宁不这么看。在他看来，中国球员的身高、弹跳并不输给亚洲对手，跟欧美比也有自己的优势，真正的差距在别处——高水平比赛打得太少了。

欧美强队的球员常年征战顶级职业联赛，每周都在高强度对抗里积累经验。而中国男排的队员，一年到头高水平国际赛事的场次屈指可数。到了世界大赛上，关键分怎么处理、逆风球怎么调整，这些东西训练场上学不来，只能靠比赛一场一场去经历。

海宁给中国男排画的时间线是5年。

目前，队里正在重点打磨一批二十四五岁的年轻主力，他的想法是不急不赶，按节奏走。为补齐实战经验这块短板，球队正在想办法把队员送到海外职业联赛去锻炼。“长期在高水平环境里打球，跟不同风格的对手交手，这对年轻人的成长帮助是最大的。”

记者 邹鑫 周宇 实习生 朱子璇 徐思涵

福彩开奖信息

双色球第2026087期：

04 06 10 18 23 31 11

3D第2026201期：3 2 1

15选5第2026201期：

02 03 10 11 13

快乐8第2026201期：

02 03 12 13 17 20 24 27 31 32

40 45 50 52 61 67 71 76 79 80

体彩开奖信息

20选5第26201期：

02 05 11 16 20

排列5第26201期：

8 6 2 7 1

(均以公证开奖结果为准)

“几十年都没这么清晰过了”

“现在连远处的小字都能看到，几十年都没这么清晰过了。”在宁波鄞州眼科医院的诊室里，52岁的张先生（化姓）激动地向吴仁毅院长道谢。就在几天前，他还生活在模糊的世界里：左眼1700度、右眼1400度的超高度近视，外加白内障，给生活添了太多麻烦。

从青少年时期开始，张先生就戴上眼镜，度数一年比一年高。成年后，镜片厚得像酒瓶底，鼻梁上压出两道深深的印痕。“早上醒来第一件事就是摸眼镜，否则连水杯都找不到。”他苦笑着

说，这些年习惯了“雾里看花”，一直以为只是近视太深。

直到最近两年，他越发觉得不对劲，即使换上新配的眼镜，看远处还是发虚，手机拿得稍微远些屏幕上的字就模糊成一团。工作和生活越来越吃力，他才下定决心到宁波鄞州眼科医院查个究竟。

检查结果让张先生心里一沉：超高度近视叠加白内障，矫正视力只有0.5

左右。换句话说，即便戴着那副沉重的眼镜，他也看不清楚。吴仁毅院长接诊后，判断他的情况已经到了必须手术干预的阶段。

如果按传统方式只做白内障手术，术后仍要依赖近视眼镜，视觉质量难有改善。吴仁毅团队为他推荐了飞秒辅助白内障超声乳化术+三焦点人工晶体植入术，在摘除混浊白内障晶体的同时，植入一枚可同时满足远、中、近全程

视力的多功能人工晶体。

手术非常顺利，术后第二天揭开纱布的那一刻，张先生愣住了。他难以置信地看向窗外的楼房，轮廓分明；又掏出手机翻看，字迹清清楚楚。

吴仁毅介绍，临床上不少中年超高度近视人群，会提前出现白内障病变，这类患者眼部基础差、视力受损严重，但通过三焦点晶体能够一次性解决多个问题。他提醒，高度近视人群应定期检查眼底和晶状体，不要等到视力严重下降再就医。

记者 陆麒麟 通讯员 邵爽