



余依婷4×100米自由泳接力夺金 并打破赛会纪录



余依婷(右)和队友在夺冠后向观众示意。央视直播截图

9月20日下午,爱知·名古屋亚运会游泳项目多场决赛在东京水上运动中心进行。在女子4×100米自由泳接力决赛中,宁波运动员余依婷和队友携手,以3分33秒10的成绩勇夺金牌,并打破赛会纪录!

当天上午进行的女子4×100米自由泳接力预赛,中国队派出以替补队员为主的阵容,4棒选手依次是范亚琦、李家萍、柳雅欣和李冰洁。即使如此,也以3分37秒70的成绩轻松拿到预赛第一,顺利晋级决赛。

决赛中,中国队派出了由余依婷、张雨霏、程玉洁、吴卿风组成的主力阵容。

上届杭州亚运会女子4×100米

自由泳接力决赛,余依婷并未出阵,当时中国队由杨浚瑄、程玉洁、吴卿风、张雨霏出战,以3分33秒96的成绩获得金牌,同时打破亚运会纪录。

余依婷在个人混合泳项目上实力突出,同时她也是当前中国女子游泳队中短距离自由泳项目核心选手之一。余依婷的特点是4种泳姿功底深厚,体能储备和连续作战能力极强。

今年全国游泳冠军赛女子100米自由泳决赛中,她在前50米仅排第6位的情况下,后50米连超5人,以53秒43的个人最好成绩逆转夺冠,展现出极强的冲刺能力和心理素质。这个成绩,放在任何国际赛场上都有竞争力。

更值得一提的是,前一天,她刚刚在200米混合泳中打破亚洲纪录。这充分展示了其“连续作战”能力。

此番亚运会女子4×100米自由泳接力决赛,余依婷担任第一棒,她游出了53秒39的佳绩,这个成绩超过了她今年全国游泳冠军赛上女子100米自由泳夺冠的成绩。

后面三棒选手张雨霏、程玉洁、吴卿风继续扩大优势,最终中国队以3分33秒10的成绩顺利夺得金牌,并打破该项目亚运会纪录。

中国香港队以3分36秒59的成绩获得亚军,东道主日本队以3分39秒09的成绩获得季军。

记者 戴斌

亚运会“五朝元老”汪顺 200米个人混合泳夺铜

9月20日下午,爱知·名古屋亚运会游泳项目多场决赛在东京水上运动中心进行。在男子200米个人混合泳决赛中,第五次征战亚运会的老将汪顺以1分57秒14的成绩夺得铜牌。

值得一提的是,2021年夏天,汪顺正是在东京水上运动中心赢下奥运会男子200米个人混合泳金牌。相隔5年,他又一次在这里站上领奖台。

当天上午进行的男子200米个人混合泳预赛中,汪顺游出2分00秒04,与队友谢以忱一起晋级决赛。最终,汪顺和谢以忱分别获得第三名和第五名。

作为32岁的老将,汪顺是第五次征战亚运会,此前两届亚运会,他都收获了男子200米个人混合泳项目的金牌,同时他也是该项目亚洲纪录保持者。

此次出征爱知-名古屋亚运会,汪顺的态度是“不设限”,不给自己设条条框框。他表示:“能够第五次代表国家出征亚运会,我一定会全力以赴。”

竞技体育赛场里,没有人能够永远18岁,但是永远有人18岁。最终,32岁的老将汪顺拼下一枚铜牌,两名年轻的东道主选手松下知之(1分55秒30)、小岛梦贵(1分55秒36)夺得冠亚军。

记者 戴斌

气温一降就脸红如“关公”? 秋冬季特应性皮炎高发,专家支招如何护肤

随着气温下降,宁波大学附属第一医院皮肤科门诊迎来了一波就诊小高峰,其中不少是特应性皮炎(AD)患者。专家提醒,秋冬季是AD的高发季节,这种疾病虽不能根治,但可以通过长期规范治疗和管理控制病情,安稳过冬。

特应性皮炎(AD)需要规范治疗

“天气一冷就发作,太难受了!”几天前,宁大一院皮肤科许素玲教授的诊室里,20岁的大学生小王(化姓)戴着厚厚的口罩来就诊。当他摘下口罩时,眼前的景象让人心疼:只见小伙子的脸颊通红,宛如“关公”,嘴唇干裂出血。小王自述整天又痛又痒,十分痛苦。

据了解,小王从小就有哮喘和过敏性鼻炎病史,身上的皮肤病多年来一直被当作普通“湿疹”治疗,反反复复。直到两年前,他才确诊为“特应性皮炎”。经过规范治疗后,平时小王的症状控制得不错,但一进秋冬季,病情便“卷土重来”,尤其是面部皮肤干、红、痒、痛,痛苦不堪。

苦不堪。

许教授为小王开具了JAK抑制剂等药物抗炎止痒,并特别叮嘱他“补水、保湿、修复”的方法。2周后回院复诊,小王的病情明显控制。

“我的病能断根吗?”针对小王的疑问,许素玲教授表示,AD属于慢性炎症性皮肤病,和高血压、糖尿病一样需要长期管理,目前尚无根治的办法。但依托规范化用药搭配长期科学养护,可以达到最小疾病活动度(MDA),生活工作不受影响。

江欣雨是许教授团队的核心成员,江医生介绍,秋冬季是AD的高发期。因为秋冬季天气寒冷干燥,皮肤表面的皮脂分泌减少,水分流失加快,细菌和过敏原更容易入侵皮肤,从而诱发或加重瘙痒、红斑等症状。

AD患者秋冬季该如何保养?

AD患者秋冬季该如何保养?许教授建议的原则是:温和清洁+高强度保湿+规避诱因+合理用药。

一是保湿修护,非常重要。AD患者皮肤极度干燥,建议每日至少涂抹2次,洗澡后三五分钟内全身涂抹锁水最佳。建议选择无香料、无防腐剂、成分简单的保湿霜,特别在皮肤表面干燥、厚实的地方,以及痒的症状明显的地方要厚涂,必要时使用保鲜膜封包,可以明显增加疗效。但保湿霜不能替代药物,发作期该用外用药还是要遵医嘱,用药膏之后再叠加保湿。

二是洗澡水温建议控制在32℃~37℃,严禁烫热水止痒。每次5分钟~10分钟,不要泡澡,以免加重屏障受损。沐浴产品尽量选用弱酸性、无香精的温和洁肤剂;皮损发作重的时候可以只用清水冲洗。

三是衣物面料:贴身衣服优先选纯棉材质;羊毛、化纤毛衣不要直接接触皮肤,保暖适度,切忌闷热,不要穿太多捂得出汗,汗液刺激会诱发瘙痒发作。

四是合理用药,如皮肤出现明显红肿、渗出、夜间剧烈瘙痒影响睡眠时单纯保湿压不住,要及时复诊,外用抗炎



许素玲教授(左)和江欣雨医生在坐诊。受访者供图

药膏,严重时需口服药物,不要硬扛。

此外,管理情绪与饮食也很重要。注意避免过度紧张和焦虑,饮食上需回避明确的食物过敏原;如果吃了某样食物之后皮疹明显加重,再回避,不要大范围忌口。

记者 孙美星