

好飒！54岁女将携女征战飞碟赛场

刘英姿：八届全运会“元老”，湖南射击传奇 王子嫣：“女承母业”，15岁由田径改练射击



11月19日，第十五届全运会女子飞碟多向资格赛举行，湖南选手刘英姿（右）和王子嫣（左）在比赛中。



扫码看视频

“以前就是觉得妈妈拿冠军好厉害，取得好成绩没那么难，直到自己练了射击之后，才知道拿一个冠军多不容易！”在11月19日上午进行的第十五届全运会女子飞碟多向资格赛中，首次参加全运会的19岁湖南选手王子嫣和第八次登上全运会舞台的妈妈刘英姿，站到了同一块射击场上比赛。可惜的是，最终王子嫣以112中排名第8，刘英姿以111中排名第11，距离前六的晋级线分别只差1中和2中，未能闯入决赛。“这一次没进决赛有点可惜，其实只差一点点。希望妈妈明天加油，把混团冠军拿回来！”

■文/视频 三湘都市报全媒体特派记者 叶竹 图/通讯员 王志伟

“女承母业”，田径少女改练射击

1971年出生在长沙的刘英姿，由长沙市贺龙体校培养，18岁进入省射击队，到现在依旧坚持在赛场。这么多年的职业生涯，刘英姿拿过世锦赛冠军、全运会冠军，参加过两届奥运会，是名副其实的射击传奇。

女儿王子嫣于2006年出生在长沙，由于刘英姿的职业身份，王子嫣从小就接触到了飞碟，“小的时候偶尔会看妈妈训练，但是不喜欢看她训练。”回忆起以前的时光，王子嫣说自己一开始不太喜欢这个项目。

四年前的陕西，刘英姿拿到个人第二枚全运会金牌。不久后，15岁的女儿王子嫣从田径场转到射击场，像母亲一样举起枪，开始了飞碟训练。跟随母亲的脚步从事射击并首次征战全运会，王子嫣赛后坦言，自己一开始练的是田径，但感觉自己练得也不是特别好。“妈妈打完陕西全运会之后，有一次大集训，就让我去试一试，结果发现射击好像比田径更有天赋，然后就坚持下来了，到今年正好4年。”王子嫣笑着表示：“射击天赋肯定有遗传，然后我性格跟我妈很像，比赛中就是很敢打，我们俩已经多次在全国比赛中同场竞技过。”

练习了两年多，王子嫣在2024年迎来爆发，先是在全国青少年射击锦标赛上获得铜牌，并以资格赛116中的成绩获得“运动健将”称号，年底，王子嫣入选国家队冬训名单。到了今年6月的亚洲杯飞碟比赛上，王子嫣又获得冠军。

“有一点点遗憾，多1中就有机会进决赛”

首登全运会赛场，王子嫣发挥较为稳定，最终取得112中的成绩，获得全国第8名，“来打四年一届的全运会，自己心里的想法跟打其他比赛感觉不一样。整体来看就是正常发挥，自己还是比较满意。稍微有一点点遗憾，多1中就有机会进决赛。”

刘英姿其实也有进决赛、争取冠军的机会。在11月18日进行的前三局资格赛中，刘英姿69中排名第3。但在19日第4局比赛中，她只打出19中的成绩，虽然第5局打出23中，但已经不够晋级。然而，54岁的年纪，站在全国最高水平赛场上打出这样的成绩已经实属不易，王子嫣也对妈妈多年来的坚持感受得更深刻了。

“妈妈以前拿了很多冠军，我就觉得拿冠军很简单。直到自己练了之后，才知道拿一个冠军多不容易，必须得每天好好训练才能达到妈妈这样的成就。”11月20日，刘英姿还将参加飞碟多向混合团体争夺，已经完成比赛任务的王子嫣祝福妈妈能夺冠，为湖南争得荣誉。

连线

贾一凡：球场上的自己才是最飒最漂亮的

11月19日晚，深圳市体育中心体育馆，全运会羽毛球女双3—4名决赛，湖南组合贾一凡/张驰以2比0战胜广东组合李怡婧/罗徐敏，夺得女双铜牌。赛后，贾一凡表示，球场上的自己才是最飒最漂亮的，希望自己能努力坚持到下一届全运会，在湖南感受主场优势。

夏思凝：欢迎来湖南吃青辣椒炒肉拌面

11月19日晚，全运会田径项目女子100米栏决赛中，代表广东队出场的刘景扬夺冠，四川队吴艳妮获得亚军，福建选手林雨薇获得季军，湖南邵阳妹子夏思凝以13秒12的成绩获得第四。加上在当天上午进行的预赛(13秒24)，夏思凝一天之内接连刷新自己的赛季最好成绩。谈到下一届将在家乡湖南举行的全运会，她表示，“欢迎大家来湖南看全运会，吃青辣椒炒肉拌面。”

“冷美人”荒野求生 暴瘦10公斤引效仿

医生提醒：减重需守健康底线



扫码看视频

“95后”云南宝妈“冷美人”杨朝芹在张家界“七星山·骆驼杯”极限荒野求生挑战赛中暴瘦10公斤、因严重营养不良被强制退赛的话题一度推上热搜。11月18日，杨朝芹通过社交平台报平安并开启直播，状态较退赛时好转，但她在挑战赛中暴瘦10公斤的经历仍引发全网热议，部分网友萌生模仿念头。11月19日，湖南省第二人民医院内分泌科（含营养科）主治医师巫双发声，提醒极端减肥存在严重风险。

荒野求生37天瘦脱形

10月8日开赛的张家界“七星山·骆驼杯”极限荒野求生挑战赛，规则为仅提供柴刀、铁桶等基础工具，无外界补给。29岁的杨朝芹也是坚持到最后的选手。

参赛期间，她生理期仍徒步寻食，靠野果、野菜及少量蛋白质充饥，极端环境下消耗远超摄入，33天内体重从52.5公斤暴跌至42.25公斤，出现生理期延长、手指嘴唇开裂等情况。11月14日，她在体检时呕吐晕倒，被诊断为营养不良、血钾异常，伴随胃萎缩、心律不齐、轻度心衰等症，最终被强制退赛。

事件引发全网两极化讨论，不少网友被她坚韧打动；也有网友认为极限挑战不应以伤害身体为代价；少数网友则被“快速暴瘦”效果吸引，直言“想复刻少吃+高强度运动的减肥法”，甚至计划模仿其“低热量摄入”模式。

医生：减重需守健康底线

“‘冷美人’的经历是极端生存挑战，绝非健康减肥模板，其‘极低摄入+高强度消耗’的模式本质是恶性减重，危害极大。”11月19日，湖南省第二人民医院内分泌科（含营养科）主治医师巫双表示，结合“冷美人”的体检数据，她33天暴瘦10公斤，脂肪占比仅40%~50%，其余多为肌肉和水分流失，这也是她出现心律不齐、体能下降的关键原因。

针对减重需求，巫双给出科学建议：首先通过BMI指数（成人正常范围18.5至23.9）初步评估健康体型，也可到医院检测体脂率等指标；其次遵循“营养均衡+规律运动”原则，每日热量缺口不超过500大卡，保证足量蛋白质和维生素摄入，避免节食；最后减重应循序渐进，每周减重0.5~1斤为宜，若出现头晕、月经紊乱、脱发等预警信号，需立即停止并就医。

“普通人切勿盲目复刻极端减重案例，‘冷美人’的暴瘦是生存压力下的无奈结果，背后是脏器损伤的沉重代价。”巫双呼吁，减重的核心是可持续性，健康永远比一时的“瘦”更重要，网友应理性看待体重管理，以科学方式追求健康与美丽的平衡。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋



“冷美人”杨朝芹参赛前后对比。 图片来源网络