

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,王子嫣很小就接触到了飞碟,“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/张弛以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、轻度心衰等症状,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