

800米跨栏成绩3分40秒以内

昆明7岁女孩宋心霓火了



7岁的昆明小姑娘宋心霓火了,因为她获得了偶像刘翔的点餐。

近日,梨视频和新浪微博发了一条视频“未来可期!7岁女童800米跑进3分40秒,梦想进奥运决赛”,内容是来自昆明的7岁小姑娘,她很早就开始练习田径,现在每天苦练百米跨栏2个小时,还要训练接力、跑步等项目,每周4次,每次训练2小时。

宋心霓在视频中说:“训练很辛苦,偶尔妈妈还会给我报夏令营,但是我也很开心,因为每天有我最喜欢的接力和跨栏。”她还说:“我以前摔过一次跤,跨栏冲太猛了,然后流血了,但是我没有哭,我忍住了继续跑。”可以看出,小女孩是真的热爱这个项目。

她的教练孔昕炜说,她刚开始也吃不了这苦,现在慢慢地喜欢上这个项目,她现在800米跨栏的成绩,基本能够保持在3分40秒以内,而这个成绩,

是现在中考女生的满分标准了。教练认为她未来的身高可能会到1米7左右,这身高在女子跨栏里面是比较有优势的,其次她的跨栏动作在同龄人当中也是非常好的。

宋心霓目标也很明确,她说:“我以后也想像刘翔一样跑进奥运会决赛,然后拿更多奥运会奖牌,多荣耀。”

听到她这一番励志之语后,刘翔在帖子下方评论了一个拥抱的表情,给这位小女孩点赞。

网友们看到刘翔的回应都兴奋了,纷纷在微博留言:

本地网友夸赞:我们云南人好样的。

不少网友认为:是个好苗子。

眼里有那种刚毅不服输的精神。

截个图,等你当了奥运冠军,把截图放出来。

未来可期!保持热爱!

综合梨视频 新浪微博

春城晚报
开屏新闻App
理想生活 即刻开屏



昆明社区民警余彬

手绘“井盖分布图” 救援时起了大作用

7月28日,暴雨来袭,昆明市五华区潘家湾村因地势低洼,积水已经漫过救援人员腰间,他们涉水艰难前行,虽然看不清水下的路面,却总能避开危险的下水井口,顺利帮助被困群众。如此安全又有效的救援,得益于一张民警手绘的下水井盖分布图。

地图上,“雨水”“电力”“电信”“燃气”等不同类型的下水井盖位置被准确标注。救援人员就是拿着这张手绘地图,成功救助了45名群众和6户因积水受困的家庭。

原来,这个井盖“地图”是昆明市公安局五华分局龙翔派出所社区民警余彬画的,这事还要从6月30日那天晚上说起。

近期,昆明市多次出现短时强降雨天气,龙翔派出所辖区内的潘家湾村因地势低洼导致严重积水,齐腰的积水湍急浑浊,下水井盖被反渗出的地下水冲开,严重危及过往群众安全。6月30日晚,在潘家湾村的防汛救援工作中,龙翔派出所教导员张新旗就差点踩入被大水卷走井盖的下水井,所幸被参与救援的同事一把拉了回来。

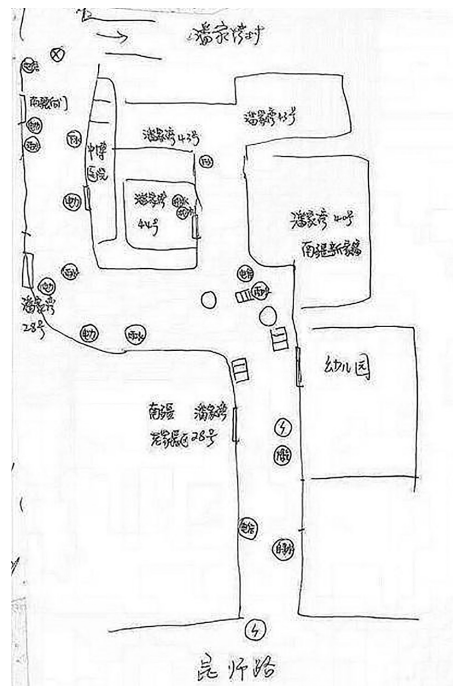
社区民警余彬看在眼里,急在心里。到底怎样才能让辖区群众和救援人员直观地了解潘家湾村井盖的所在位置呢?那就画出来吧!经过一个上午反复的测量和校正,余彬画出了潘家湾村下水井盖分布

图,并将图片发到了各个微信工作群里,广而告之。也就是这张手绘的图在以后的防汛救援中发挥了大作用。

“真情”,这是余彬在社区民警工作日记本扉页上,最醒目的两个大字。正是他一次又一次地踏进潘家湾村,一次又一次用自己的脚步丈量潘家湾村的土地,才能如此精确地画出潘家湾村下水井盖分布图。

余彬说,这只是他在工作中的一件微不足道的小事。也正是这样一件又一件用真情换真心的小事积攒在一起,才能让辖区群众感受到温暖和安全。

据云南警方微信公众号



余彬手绘的井盖地图

奥运冠军杨倩回归清华园

将东京奥运会领奖服赠予学校



杨倩在清华大学校园的日暮前比心 清华大学供图

20日,清华大学为杨倩、史梦瑶两位为国争光的奥运健儿举办东京奥运会凯旋欢迎会。杨倩在会上分享了备战参战东京奥运会的难忘经历,并将自己的东京奥运会领奖服与东京奥运会吉祥物赠予学校。

清华大学副校长、射击队领队杨斌对杨倩、史梦瑶两位奥运健儿重返清华、回归校园生活表示热烈的欢迎。他表示,两位同学不仅在体育竞技上取得了优异的成绩,她们昂扬向上的精神风貌更是清华精神、体育精神和时代精神的最好体现。

作为清华大学经管学院2018级本科生,杨倩说:“我是体教融合的受益者,清华带给了我全方位的发展,清华精神激励着我不断成长进步,赋予了我备战、奋战奥运赛场的强大精神力量。作为清华体育人,今后我一定会恪守初心,砥砺前行,认真学习,刻苦训练,为清华、为祖

国争得更多荣誉,为我国的体育事业作出自己应有的贡献!”

清华大学射击队总教练张秋萍介绍:“我们常说功夫在枪外,名为练枪,实为练人。学习服务训练,训练促进学习,‘体教融合’在清华体育代表队、清华射击队的试验中,探索出了一条培养德智体美劳全面发展人才的成功之路。”

会后,杨倩将自己的东京奥运会领奖服与东京奥运会吉祥物赠予学校。在清华大学校园的日暮前,杨倩再度比心。

据悉,清华大学射击队复建于1999年10月,是清华大学高水平运动队之一,目前共有队员22名。截至2020年底,清华射击队先后在全国大(中)学生射击锦标赛、青运会、全运会、亚运会、世界大学生运动会、世界杯、世锦赛、奥运会等国内外各重大赛事中获得725枚奖牌。

据人民网微信公众号