

杨浦小囡亚运会喜提金牌

■记者 高靓 通讯员 章丽倩

本报讯 9月2日,第十八届亚运会闭幕,中国体育代表团表现不俗,其中不乏年轻的上海杨浦小囡。8月22日晚,亚运会体操女子团体决赛结束争夺,中国队以165.250分的成绩摘得金牌,并实现该项目“十二连冠”。中国女子体操摘金的同时,有关对夺冠成员、杨浦小囡章瑾的关注也再度升温。

带病出战,在赛场上留有遗憾

此次随队出征亚运会,章瑾把常用物品之一的电暖宝打包在行李里,当初有队员觉得她多此一举,结果事实证明,这个决定英明无比。“我们都是室内场馆比赛啊,这和办赛地处于热带还是寒带没多大关系吧。”各体操队进入雅加达国际会展中心适应场地的第一天,空调就给大家来了个下马威,大部分运动员都在喊冷。

“那时候我就想,电暖宝真是带对了,应该多带几个,这样就能给大家分着用了。”后来,还是稍晚从北京出发的中国高尔夫球队给体操队的姑娘们捎带来了御寒物资——长款羽绒服,这才解了燃眉之急。

不过,即便做了一定的准备,在参加亚运会体操女子团体决赛的前夕,章瑾还是“中招”了——可能是由于水土不服,她发烧了,体温一度上升到38.5摄氏度,肠胃也有些不适。一开始,章瑾对自己的身体状况还有点蒙,直到发觉连走路去亚运村餐厅都成了一项“体能考验”后,才被队医催着量了体温。

“赛前发烧对运动员的影响是很大的,后来出于团队整体以及个人安全的考虑,队里其实是让她减项了。尽管有些小遗憾,但这是最好的做法。”章瑾的教练张海燕说道。

8月22日晚,中国队以165.250分的成绩问鼎2018年雅加达亚运会体操女子团体冠军,章瑾激动得落泪了,而她的泪水里不仅有对实现个人亚运会首金的激动,也有因病未能在赛场上尽数发挥的遗憾。

家人全力护航,助其赢得机会

章瑾和体操的缘分,要从她的幼儿园时期说起。某日,当她和其他小朋友排排坐看《哈利·波特》时,幼儿园里来了位陌生人——杨浦区少体校的殷华教练。殷华一眼就相中了“下肢力量尤其出众”的章瑾,在与章

瑾父母商量后,这事儿便成了。

2008年9月,章瑾从杨浦区少体校进入到市体操队,成为市二线队中的一员。在进入市队的几年里,章瑾刻苦训练,引起了当时正执教市一线队的张海燕注意。2013年12月,由于工作需要,张海燕从上海体操一线队被借调到国家队。当时她可以从上海队带一名队员同去北京——章瑾便是她的选择。

“对于练体操或者其他项目的年轻队员来说,家长的支持还是挺关键的。我记得有一次章瑾骨折了,那会儿正是上海的大热天,39摄氏度高温,她爸爸照样每个周末前来接送,从未有过不耐烦或是放弃的想法。”教练张海燕坦言,就是因为这件事情,章瑾和她那对愿意为女儿全力护航的父母给她留下了深刻的印象,也正是凭着这个印象分,她挑中了这个还未在市一线队练过一天的小姑娘,带去国家队报到。

从市二线队直升进入国家队,章瑾的这段上升轨迹可能令不少人羡慕。但其实,想要完成这番“跳级”并不容易。拼天赋,在人才济济的中国体操女队里,章瑾无法跻身顶尖行列;比功底,甚至都没在市一线队练过的她就更难与他人站在同一起跑线上。章瑾回忆说:“刚进国家队时,自己确实有过一段挺忐忑的日子,也不知道该怎么才好,好像所有人都比我胜出一大截。”后来,自然还是一手将章瑾提拔进国家队的教练张海燕,帮助她找到了适合的目标。“千万别心浮气躁,一天天去积累,努力做更好的自己,这样就好了。”一次又一次,在国家队受训的5年里,教练张海燕总是用这句话为弟子指路。

内敛性格曾误事,教练修出读心术

章瑾的名字里有一个“瑾”字,不少认识她的人都觉得,这名字除了有“美玉”的好意头外,让他们更有感触的还是“瑾”的同音字“谨”。

“章瑾是个特别严谨的队员,如果教练拖着没给她次日计划,她可是会着急的。她喜欢把每天的任务都记得清清楚楚,然后一丝不苟地去执行好。”教练张海燕开玩笑说,若是让章瑾来主持一场会议,定好了90分钟结束,那她的目标保准是“不多一分钟也不少一分钟”。“认真、踏实、自律性强,这是她最大的长处。”

但有时,这份有些超越年龄的自

敛也会让张海燕有些头痛,尤其当章瑾遇上伤病不适时,还有可能会误了正事。张海燕告诉记者,章瑾曾因为未及时把腹肌“小伤痛”上报、处理,而影响了约半年的正常训练。“她是个太能吃苦、太能忍的孩子,我们都很为她心疼。但与此同时,也要让她明白,不能什么事都憋在心里,那次腹肌受伤就是教训。”

所谓“吃一堑长一智”,如今不仅是章瑾在这方面吸取了教训,张海燕更是修出了“读心术”,不仅能根据弟子表情和肢体动作对其“读心”,还找到了对症下药的应对之法。“我特意把自己、章瑾还有队医拉进一个微信群。肩膀有几分疼,膝盖有几分疼,腹肌怎么样,都让章瑾每天把训练日记和疼痛情况发到群里,让我和队医都能看得明明白白。”在张海燕看来,章瑾是个十分特别的孩子,你让她用嘴巴说,她经常是“这里还好”“那里也还行”,但若是让她拿笔写下来、还规定要按疼痛度打分,她便会特别认真地记录。

关键时刻,把控好“冷”与“热”

2018年,章瑾有着不少突破。在今年3月的体操世界杯斯图加特站上,18岁的她为中国女子体操摘得了七年来的第一枚全能金牌;在刚刚闭幕的雅加达举办的亚运会上,她又和队友们一起,实现了中国队在女子团体项目上的赛会“十二连冠”。同时,这也是她的第一届亚运会和亚运首金。而在两个月后,若是能通过队内选拔,章瑾还将有机会出现在世锦赛上。

越是重要时刻,就越是要掌握好“冷”与“热”的把控——这已经是张海燕、章瑾师徒的共识。“那天拿了团体金牌下来,她握着我的手哭了。我知道,她是懊恼自己因发烧而错过了一部分项目的比赛,比如全能和自由操。”在替弟子擦干泪水后,张海燕还是拿出了压箱底的那番话,来让章瑾冷静。“当你取得一点成绩的时候,要记得曾经的那些困难和磨砺;当你遇上瓶颈感觉快要挺不过去的时候,则一定要想想练习体操的那份初心。”

一路走来,如今这对师徒已经在国家队奋斗了5年,成为了最亲近的“家人”。张海燕坚信,在经历了那么多难关和等待后,章瑾的运动生涯能保持得更久,未来还有更多机会和成绩等待着她去争取。

平凡岗位同样可以大有作为



沈美兰分享工作经验。

本报讯 无论酷暑还是严寒,杨浦区五角场的街头巷道里总有一个身穿蓝色环卫服的身影,在忙碌地清扫马路。她就是沈美兰,在这个平凡普通的岗位上,她一干就是18年。

近日,上海警备区杨浦第三离职干部休养所邀请沈美兰“传经送宝”。沈美兰向干休所工作人员分享了自己的岗位心得、人生感悟,在随后召开的交流座谈会上,大家围绕职责与使命、岗位与战位、小家与大家等话题展开互动交流。

2000年,27岁的沈美兰从农村来到上海打工。她来沪的第一份工作也是唯一一份工作就是当一名清

道工人。面对简单的工具、陌生的环境、热闹的店铺,沈美兰以高度的责任心和“宁愿一人脏,换来万家净”的行业精神,在平凡的岗位上勤奋工作、爱岗敬业。2013年2月荣获“全国优秀环卫工人”荣誉称号、2015年荣获“2010-2014年上海市劳动模范”。

“平凡岗位同样大有作为、踏实工作方能人生出彩。”聆听沈美兰的先进事迹后,干休所工作人员深受触动,小车班班长高扬激动地说:“服务保障老干部的岗位同样很辛苦,但只要立足本职、用心坚守,在基层岗位上也能实现人生价值。” ■俞宁

少儿住院互助基金缴费启动

■记者 丁璐

本报讯 记者从杨浦区少儿住院互助基金管理办公室获悉,2018学年上海市中小學生、婴幼儿住院医疗互助基金(简称“少儿住院互助基金”)集中参保缴费工作于9月1日正式启动。2018学年分两个年龄段收费,具体标准为:0-5周岁儿童(2012年8月31日以后出生)每人110元,6周岁以上儿童(2012年8月31日及以前出生)每人100元。

具体参保范围和办法:即上海各中小学校和中职校在籍在册学生、幼

托机构儿童,可向所在学校、幼儿园专门设立的互助基金缴费窗口直接缴纳参保费;散居儿童,需家长自行到户籍所在地或《上海市居住证》居住地的社区卫生服务中心缴费参保。

上海户籍0-3岁散居儿童可通过付费通网站(www.shfft.com)、付费通APP、付费通账单查缴微信服务号(微信号:ezhangdan)等支付渠道自助续保缴费,集中参保缴费时间截至9月30日。家长欲了解多少儿住院互助基金政策,可拨打杨浦区少儿住院互助基金办公室热线电话25033614查询。

杨浦警方破获一起窃电案件

■记者 杨晓梅 通讯员 唐愈欣

本报讯 三层楼房居住近十人,但每月电费不到百元。近日,杨浦警方破获一起窃电案件。

今年7月底,上海市供电公司控江营业站向杨浦警方报案称:定海路一出租房每月缴纳电费与实际用电情况明显不符。接报后,杨浦公安分局定海路派出所立即开展调查工作。经查:该出租房系一栋三层楼房,现在由万某等10人合租。万某等人表示,从其入住开始,房东肖某每月会依据所谓的电表刻度收取电费,但是从来没有见到电费账单。

民警在调查中发现,肖某从十名租客那里每月可以收到约1000元的电费,但其每月向电力公司缴纳的只有不到百元。显然,这里面产生的十余倍差价存在着猫腻。

对此,杨浦警方会同电力公司对该出租屋进行现场检查:发现该屋内共私接了六个分电表。而这些私接的电表只记录租客的用电情况,根本没有与电力公司的总电表对接。所以,租客一分不少的缴纳电费,结果大部分都进了房东肖某的个人腰包。目前,犯罪嫌疑人李某因涉嫌盗窃被依法予以刑事拘留,案件正在进一步审理中。



9月1日,2018新江湾城炫彩欢动月“新城联盟杯”社区体育大联赛之红色激情篮球争霸赛,在同济大学第一附属中学举行,来自新江湾城街道的社区、学校、企事业单位20支队伍的100余名运动员参加了比赛。 ■记者 高靓 摄