



陈芋汐/全红婵在巴黎奥运会跳水女子双人10米台项目上为中国队夺得第七金

“水花消失”，跳水姐妹稳摘金

□青岛日报/观海新闻特派记者 马晓婷



■7月31日，中国选手陈芋汐（右）/全红婵在比赛中。

新华社照片

准备，起跳、腾空、翻转、入水，“跳水姐妹”陈芋汐和全红婵几乎同步完成了最后一跳5253B——向后翻腾两周半转体一周半屈体，比赛还没有结束，观众们已然明了：中国队已经将这枚金牌拿下。

7月31日，巴黎奥运会跳水女子双人10米台决赛中，中国选手陈芋汐/全红婵以总分359.10夺得金牌，这也是中国跳水在奥运历史上的第50枚金牌。朝鲜组合、英国组合分别以总分315.90、304.38获银牌和铜牌。

这是一场稳稳的胜利。从她们登场开始，冠军不再有悬念，这场比赛对于她们来说，更多的是对自我的挑战。

她们还想跳得更好。尽管频现“水花消失术”，赛后，陈芋汐、全红婵都表示，还可以“跳得更好”。

水花没有“惊动”泳池，却惊艳了世界。

出生于2005年的陈芋汐和出生于2007年的全红婵，是备受关注的“跳水姐妹”。这一次，她们肩负着为中国队实现奥运跳水女子双人10米台七连冠的重任。

比赛中，陈芋汐/全红婵五跳均位列第一。第一跳两人选择了难度系数2.0的201B，拿下56.40分。第二跳完成301B，获得54.60分。第三跳时，难度系数升级到3.0，完

成了107B，拿下80.10分。第四跳是本场比赛两人的最高分，选择的是难度系数3.2的407C，获得85.44分。最后一跳是同样难度系数为3.2的5253B，获得了82.56分，最终以总分359.10夺冠，领先第二名朝鲜组合超过40分。

回顾比赛，全红婵表示对自己的表现并不是非常满意，陈芋汐则提到自己的状态仍然有些紧。“今天其实从比赛前就感觉有一些紧张，会觉得有一些压力，没有完全把自己的情绪压下来，导致今天发挥确实不太稳定，包括动作细节各方面都没处理好，最后5253B确实出现一些问题，还是觉得有些可惜。”陈芋汐说。

细心的观众可能会发现，全红婵察觉到陈芋汐情绪波动时，第一时间拍了拍队友的后背，携手奋战的她们之间，有太多“惺惺相惜”。

比赛结束后，陈芋汐在场边哭了，随后又开心地抱起了全红婵。当时的心情如何？“我们搭档三年以来确实经历过很多大大小小的比赛，一起携手站上过很多次领奖台，但是奥运会的意义不一样。”陈芋汐说。

第二次征战奥运，两人对奥运的理解都有了很大的变化。“第一次奥运会的话，确实

年龄比较小比较懵懂，并不太能完全理解奥运会的意义。这次的话在经历一个新的周期，包括世界比赛的锻炼之后，会对奥运会产生更深刻的理解。”陈芋汐说。

东京奥运会上，全红婵一跳成名天下知。但在巴黎奥运会周期，她的路走得却很艰难，尤其是面临身高增长和体重增加以及伤病，必须以更多的体能和力量训练来保持竞技水平，很多时候她都是最后一个离开体能训练场。如今在巴黎站上最高领奖台，她也给出了相似的答案：“参加这一届比赛更加理解了奥运会的重要意义，我会全力以赴跳动作。”

抛却奥运冠军的光环和年少成名的压力，她们身上处处流露着花季少女独有的活泼和可爱。三年前的东京奥运会上，全红婵曾被记者问到一个问题：跳水和接受媒体采访，哪个更难？全红婵当时的回答是都难。现在，全红婵坦言，面对媒体采访已经没有那么紧张，更笑着和记者说：“我主要怕你们嫌我话少。”

属于“跳水姐妹”的路还有很长。“做好自己就行了，不管谁拿（金牌），只要是是中国的就行，我们把自己的动作跳好就行了。”对于接下来两人的同台角逐，全红婵说。

记者手记

心态，属于每个运动员的奥运命题

特派记者 马晓婷

巴黎奥运会开幕后已经走过了5个比赛日，连日来，记者穿梭在各个奥运比赛场馆，在赛后的混采区和新闻发布会现场与中国运动员面对面，其中不乏游泳、乒乓球、跳水等热门项目的运动员。运动员们谈起最多的是心态，中国记者们凑在一起，聊得最多的也是心态。

原来，不只是我们普通人在很多时候被心态困扰，即便优秀如站上奥运赛场的运动员们，心态依然是绕不开的命题。

遇到这个问题的不仅是覃海洋，即便与队友断层领先摘得跳水女子双人10米台冠军，陈芋汐依然提到了赛前和比赛时的压力和紧张，“觉得自己没有完全把情绪压下来，导致今天发挥确实不太稳定，动作细节各方面都没有处理好。”

奥运赛场上，什么情况都有可能发生。临时启用副板的王楚钦在男单比赛中2:4不敌莫雷加德，无缘男单16强。谈及比赛表现，王楚钦表示球拍差距不会很大，还是没

有发挥好。

这三位运动员的奥运征程仍在继续，或许他们自己都未曾意识到的是，他们已经迈出了战胜自己尤为关键的一步——拥有直面自己的勇气。我们也期待着在运动员和教练组的共同努力之下，中国健儿们能够尽可能地放下包袱，拼出自我，少一些遗憾。对于我们普通人而言，也能更多地以“放下”的心态去面对生活，从而走向自己人生的旷野。

□青岛日报/观海新闻记者 许诺

本报7月31日讯 北京时间7月31日凌晨，巴黎奥运会女子七人制橄榄球赛落下帷幕，中国队以历史最好成绩第6名结束了此次奥运之旅。从开赛前一个月才搭上巴黎奥运会的“末班车”，到小组赛击败东京奥运会季军斐济队杀进八强，再到淘汰赛“绝杀”英国队，中国女子橄榄球队书写了属于自己的新辉煌。而来自青岛的主教练陆专和苏琪、王笑两名队员，也为球队成绩取得突破贡献了“青岛力量”。

青岛小伙陆专担任球队主教练，“我很荣幸能和这样一个优秀的集体一起参加奥运会。球队一路走来遇到的都是强队，队员们表现得非常好，大家都想拼一个更好的名次，回报祖国、回报大家的支持和帮助。”

除了主教练陆专，在这支队伍中还有两名来自青岛的运动员：王笑和苏琪。两人都是在2012年9月进入青岛市体校接受田径训练，后改项橄榄球。当31日下午记者联系上苏琪时，她还未从球队实现历史性突破的兴奋中走出来。“很荣幸能穿上国家队的战袍站在奥运赛场上，很开心自己是中国女子橄榄球队这个大家庭中的一份子，更为自己能代表中国参加比赛而感到骄傲。”

激荡城市“生长”的力量

——崂山区交出城市更新和城市建设“高分”半年报

张村河片区城市设计方案通过青岛市国土空间规划委员会审议，十里“张川”美丽画卷即刻照进现实；总投资12亿元的一汽解放（青岛）商用车开发院揭牌，将补齐全市新能源产业研发的短板；今年1至6月份，全区生产总值超过585亿元，同比增长6.0%……崂山区委、区政府勾勒出的发展蓝图，已化作大潮涌动、千帆竞发的壮美画卷。



■改造焕新的深圳路体育公园。



■即将交付的青岛虚拟现实创享中心项目。

周辉 摄

110亿元，均增长20%，人工智能产业集群获评省级数字产业集群。

向“实”发力，打造“人民城市”理念最佳实践地

“我们按照‘生产、生活、生态’相融共生的理念，聚焦人产城深度融合，加快打造生态之城、希望之城、未来之城。”7月15日，在青岛市人民政府新闻办召开的张村河片区城市设计和开发建设新闻发布会上，崂山区委常委、副区长、新闻发言人徐奎旺在回答记者提问时表示。

高水平规划引领，是张村河片区开发建设、蝶变新生的关键一招。崂山区按照市委、市政府打造“新时代社会主义现代化国际大都市示范窗口区”的要求，坚持世界眼光、国际标准、中国特色、高点定位，前瞻性、系统性开展张村河片区城市设计工作。

联合市自然资源和规划局，组建张村河片区规划土地市区一体化专班，建立“市区一体”工作机制，统筹推进片区高水平规划建设。

在全省率先建立总设计师制。聘请中国工程院院士孟建民团队，对片区规划和

重点区域建设作出总体统筹和技术把控。

面向全球征集城市设计方案，吸引数十家国内外顶级设计机构参与，中国科学院院士段进、全国工程勘察设计大师李晓江等专家领衔的3个设计团队入围。同时开展产业策划、市政公服设施、智慧城市、绿色低碳城市、城市色彩等10个专项研究工作，最终整合形成了张村河片区城市设计成果。

以人为本建设宜居新城。张村河片区规划建设21所学校、28所幼儿园，已投用5所学校、12所幼儿园，在建5所学校和幼儿园，可提供3.8万余学位，引入北京师范大学、华青教育集团等优质资源合作办学，满足周边适龄儿童就近上好学需求，办好人民满意的教育。

规划的两处街道级社区卫生服务中心将适时建设，区人民医院将于年底前开工建设，为居民提供更加优质的健康服务。

在现有4处养老院和1处养老服务

中心基础上，规划8处养老院和2处养老服务

中心，养老体系不断健全。崂山文化艺术中

心项目加快推进，目前正在组织建筑概念方案

比选相关工作，努力让文化发展成果惠及更多

居民。

向“优”聚焦，打造人民城市建设的新样板

市政道路，关乎城市发展，更关乎民生。转

入金家岭立交桥通往青医附院的匝道，驶进地下停车场，市民宋先生停稳车，看了一下手表说：“就是这几百米的路，以前开车要排一个小时的队，现在几分钟就可以停下车进医院，‘就诊停车难’这个‘老大难’问题终于解决了。”多年来，因周边有医院、体育馆等人流密集场所，海尔路—银川路交叉路口拥堵严重，车辆通行及停车供需矛盾十分突出。

在城市更新和城市建设三年攻坚行动中，崂山区坚持建设安全、便捷、高效的可持续交通体系，缩短群众出行时间。构建“两横三纵”的高快速路网体系，跨海大桥高架路二期、辽阳路

东西快速路建成通车，联通海尔路、青银高速、滨海大道，承担起市北区、李沧区的重要交通联系功能。构建“四横八纵”的主干路网体系，同安路、高荣路等25条贯通提升道路通车，合肥路、枣山路等23条道路也将于今年通车，长沙路、科苑经五路等三条道路将于2025年通车。过河桥梁加强南北联系，新建跨张村河南北向桥梁5座，目前正在加快施工，其中4座将于年底完工，1座将于明年年底完工。

崂山区还聚焦人民美好生活需要，努力营造宜业、宜居、宜乐、宜游的良好环境，让人民群众更有获得感、幸福感、安全感。高标准推

进12个安置区建设，践行“当年拆、当年建、三年回迁”承诺。目前，张村河南岸4个安置区正在装饰装修，北岸董家下庄、张家下庄安置区首个楼座封顶，其余安置区正加快建设，今年年底到2026年上半年将陆续回迁，让居民住上放心、舒心的住房。

聚焦解决“急难愁盼”民生难题，加快项目建设实施力度。在老旧小区改造方面，崂山区全年计划改造老旧小区10个，同时试点改造两个老旧小区，惠及居民3304户，目前已完成总工程量的85%。扩大车位供给，上半年完成开放共享公建类停车场13个，住宅小区专用停车场13个，新增共享泊位1000余个，超额完成半年任务。扮靓城市面貌，深圳路体育公园一期提升工程完工，入选全国群众体育工作会议实地观摩点。流清Park等3处口袋公园、1处林荫廊道对外开放。狠抓违建治理，拆除存量违建1301处37万平米，为重点项目腾出发展空间。

向“新”而行，再造一个崂山“新主城”

往昔已展千重锦，明朝更进百尺竿。下一步，崂山区将拿出“行百里者半九十”的清醒，扛牢“打头阵 蹚新路 作示范”使命担当，全力“惠民生”“增活力”“提品质”“强支撑”，确保三年攻坚行动圆满收官。

一是抓牢张村河片区规划建设。锚定“当年拆、当年建、三年回迁”目标，确保张村河南岸4个安置区年底前回迁，北岸8个安置区明年下半年起陆续交付。持续完善片区功能配套，推动张村河南侧配套初中等3所学校完工，张村河生态修复和环境整治提升工程一期南岸年底基本完成。

二是抓实低效片区开发和产业导入。抓好人工智能、虚拟现实等四个新兴产业专业化园区规划建设，建强用好科技创新平台。推动虚拟现实智造工场、人工智能科技创新中心等在建项目加快施工进度，中科曙光全球研发总部基地年内竣工。依托“链主”企业牵引带动上下游企业精准延链补链强链。下半年，再研究实施一批“工业上楼”项目，推动全年新开工产业载体突破30万平米。

三是抓好城市功能设施完善。加快推进市政道路、停车场、地铁TOD、城市公园等项目建设，同时把握国家政策机遇，前瞻性做好城市功能领域的项目谋划储备申报，加快打造宜居宜业的现代化品质新城。

（梁太宏 赵洪涛 王霞）

第二轮比赛提升动作难度 邓雅文拿下中国队第八金

是中国自由式小轮车队奥运会历史上首枚金牌

据新华社巴黎7月31日电（记者姚友明 邢建桥）31日，中国选手邓雅文在巴黎奥运会女子自由式小轮车公园赛决赛中，两轮比赛均表现出色，最终以92.60分的成绩在9名参赛选手中排名第一，为中国自由式小轮车队赢得了奥运会历史上的首枚金牌。这也是中国体育代表团在本届奥运会上获得的第八枚金牌。

在30日的预赛中，邓雅文与队友孙佳琪分列二、三名。孙佳琪首轮比赛开局顺利，但在即将完成全套动作时，她在越过一处道具完成空翻动作时摔倒。邓雅文顺利完成包含空中转体三周在内的多个高难度动作，首轮获得92.50分的高分。

第二轮比赛，孙佳琪再次出现失误，最终以70.80分的成绩位列第七。邓雅文越战越勇，有了第一轮的好成绩，她的信心更足了，进一步提升了动作难度，以92.60分的成绩完成次轮比赛。美国选手佩里斯·班纳加斯和澳大利亚选手娜塔莉雅·迪埃姆分获二、三名。

巴黎奥运会女子七人制橄榄球赛落下帷幕

“青岛力量”助中国女橄拿下第6获得新突破

□青岛日报/观海新闻记者 许诺

本报7月31日讯 北京时间7月31日凌晨，巴黎奥运会女子七人制橄榄球赛落下帷幕，中国队以历史最好成绩第6名结束了此次奥运之旅。从开赛前一个月才搭上巴黎奥运会的“末班车”，到小组赛击败东京奥运会季军斐济队杀进八强，再到淘汰赛“绝杀”英国队，中国女子橄榄球队书写了属于自己的新辉煌。而来自青岛的主教练陆专和苏琪、王笑两名队员，也为球队成绩取得突破贡献了“青岛力量”。

青岛小伙陆专担任球队主教练，“我很荣幸能和这样一个优秀的集体一起参加奥运会。球队一路走来遇到的都是强队，队员们表现得非常好，大家都想拼一个更好的名次，回报祖国、回报大家的支持和帮助。”

除了主教练陆专，在这支队伍中还有两名来自青岛的运动员：王笑和苏琪。两人都是在2012年9月进入青岛市体校接受田径训练，后改项橄榄球。当31日下午记者联系上苏琪时，她还未从球队实现历史性突破的兴奋中走出来。“很荣幸能穿上国家队的战袍站在奥运赛场上，很开心自己是中国女子橄榄球队这个大家庭中的一份子，更为自己能代表中国参加比赛而感到骄傲。”