

## 常园梦圆



▲8月8日，常园在颁奖仪式上。当日，在巴黎奥运会拳击项目女子54公斤级决赛中，中国选手常园战胜土耳其选手阿克巴什，夺得冠军。

□新华社记者李文婉 张百慧

走下拳台，常园的长发扎成马尾垂在脑后，随着她说话而轻轻摇晃。她的声音甜美温柔，笑起来眼睛会弯成月牙。很难想象，不久前，就是这个女孩在赛场上凭借急风骤雨般的拳头，为中国队拿下历史上第一枚女子拳击金牌。

8日晚，巴黎奥运会女子54公斤级决赛如期举行。常园的对手是比自己高出7厘米的土耳其新锐阿克巴什。尽管身高不占优势，但步法灵活、出拳果断的常园始终占据主动地位。第一回合还剩20秒时，常园一度将对手逼至场边，密集出拳，拿下首回合胜利。

第二回合，常园一直守在拳台中央位置，将对手封锁在靠近栏杆的一侧。第三回合伊始，常园的铁拳来得更为猛烈，一顿连击将阿克巴什打得无力招架。

与东京奥运会时抱憾而归不同，这一次，常园笑了到最后。

等待结束时，常园迫不及待地挥舞起拳头，当裁判宣布“红方胜利”时，常园高兴地跳了起来。随后她冲向场边的教练，后者则钻入拳台，将她高高举起。

随着五星红旗缓缓升起，常园噙着泪水，大声在领奖台上唱着国歌。这是自2012年伦敦奥运会设立女子拳击项目后，中国队在这个项目上的第一枚奥运金牌。为了这一瞬间，中国队已等待12年，常园则准备了15年。

“从东京的遗憾，到今天的中国女子拳击首金，我很激动。之前，网球运动员郑钦文创造历史，让国旗在罗兰·加洛斯升起，现在国旗因我而升起，我

很骄傲、很自豪！”常园说。

2016年，19岁的常园作为任灿灿的陪练前往里约，被奥运的氛围深深吸引，下定决心要以运动员的身份站上奥运拳台。东京奥运会时，常园如愿为国出征，却早早遗憾出局。收拾好心情，常园重振旗鼓，终于梦圆。

常园的爷爷和爸爸都是习武之人，受他们影响，常园也从小学习武术，后来开始接触跆拳道。2009年，为备战伦敦奥运会，常园的家乡河北省组建起女子拳击队。“当时，我感觉拳击队员很帅，于是申请了转项。”常园说。

在旁人看来，拳拳肉搏的拳击似乎有些血腥，但在常园看来，拳击就像是“益智游戏”。“这场游戏里，我想要打到对手，同时又不能让对方碰到我。看似激烈，但其实是场智力与速度的博弈。”

早些年，常园在拳台上肆意张扬、冲劲十足，她也因此摘得南京青奥会、雅加达亚运会金牌。但渐渐地，她不再满足于自己的张扬。“聪明反被聪明误。太过自信张扬的话，很多东西发挥不到极致。东京失利后，我能更好地控制自己的心态和情绪。这次比赛结束后，可能会让我重新深度认识自己，可能还有更多需要我改变的地方。”常园说。

“我想和每个人分享这块金牌——我的父母、团队、国家队、河北省队和所有关注中国拳击的人。”

“过去三年，每天训练时，我总觉得像被扒掉一层皮，很累。但现在回想，却发现这种疼痛或难过的记忆已经模糊了。”常园说，这场胜利给了她无穷的力量。“我希望我还能再次站上奥运拳台。”（新华社巴黎8月8日电）



▲8月9日，中国队组合马龙(上右)/王楚钦(上左)和瑞典队组合科尔贝里/卡尔松(下右)在比赛中。马龙/王楚钦3比2战胜科尔贝里/卡尔松。当日，在巴黎奥运会乒乓球男团金牌赛中，中国队战胜瑞典队，获得冠军。

新华社记者赖向东 摄



▲8月9日，中国选手陈艺文在比赛中。当日，在巴黎奥运会跳水项目女子3米板决赛中，中国选手陈艺文获得金牌，另一名中国选手昌雅妮获得铜牌。

新华社记者王鹏 摄

▲8月9日，中国组合徐诗晓(前左)/孙梦雅(前右)在比赛中。

当日，在巴黎奥运会皮划艇静水女子双人划艇500米决赛中，中国组合徐诗晓/孙梦雅夺得金牌，并以1分52秒81刷新奥运最好成绩。

新华社记者杜宇 摄

## 遗憾作别

### ——石智勇的三次试举发生了什么？

□新华社记者王君宝 许仕豪

赛后，石智勇哭了。

8日进行的巴黎奥运会举重男子73公斤级比赛，石智勇在抓举领先对手10公斤的情况下，挺举三次失败，无缘领奖台。

走出赛场，这位两届奥运会冠军流下遗憾的泪水。

巴黎奥运会周期，他饱受伤病困扰，赛前很多人担心他的状态。

但当他出现在赛场时，坚毅的眼神让人看不出丝毫犹豫。

随后抓举领先对手10公斤的成绩，让人开始期待这位老将的卫冕。“三冠王！”观众席传出加油声。

不过，挺举191公斤的开把，石智勇却意外未能举起。

“第一把可能还是着急了。”走下赛场，石智勇回忆道。

赛前在候场区活动，石智勇说自己状态还不错。“我在后台举起了180公斤，我在泰国世界杯的时候，后台我都没有举起180公斤。”于是石智勇和教练商量，开把要191公斤，“这样对手举202公斤就比较难”，而当天他的目标是用挺举195公斤锁定冠军。

“第一把失败后，第二把就有点懵了，第三

把就力竭了，而且听到腿部肌肉‘啪’的一声，现在腿很痛，腰还好。”其实不仅是抓举的表现给了石智勇较大的信心，赛前一个月他腰伤的恢复情况达到了这个周期的最佳状态。

“我没有对不起自己，整个备战过程我每天早上扎针、晚上扎针，去医院拍核磁不知道多少遍，我的腰肌融合，椎板都没了，所以两年多我一直消失在国际赛场，是因为我一直没办法正常训练，我尝试了很多办法，奥运会是我坚持下去的理由。”石智勇流着泪说，“但我感觉很对不起队里，给了我所有的保障，其实赛前一个月我的腰明显好转，只是没想到是这样的结局。”

中国男子举重队主教练于杰赛前说，石智勇的备战非常艰苦，是一种意志力的拼搏。

“备战我是满意的，我真的付出了我全部的能力。”石智勇说。

21年前，那个少年初识杠铃，随后背着大编织袋从广西到宁波独自追梦，经历过在国家队的新露头角，也荣登两届奥运会最高领奖台。如今抱憾赛场，他说，自己也许将与举重作别。

“我可能要放假了，我现在已经没有毅力再坚持举重事业，我的精神支柱只在奥运会上，我也实在受不了病痛折磨了。”石智勇说，之后打算好好陪伴家人，迎接生活新的阶段。（新华社巴黎8月8日电）



▲8月8日，石智勇在比赛中。当日，在巴黎奥运会举重项目男子73公斤级比赛中，中国选手石智勇三次挺举失败无缘奖牌。

新华社记者杨磊 摄

## 健康讲堂

口腔健康是全身健康的重要组成部分，口腔疾病是一个严重的公共卫生问题，需要积极防治，每个人每年至少进行一次口腔健康检查。龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的，早期多无明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，定期进行口腔健康检查，每年至少一次，能及时发现口腔疾病，早期治疗。医生还会根据情况需要，采取适当的预防措施，预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

### 提倡每年洁牙(洗牙)一次

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积，与唾液中的矿物质结合，逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙，对牙龈造成不良刺激，又有利于新的牙菌斑粘附，是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑，不能去除牙石。因

此需定期到医院由口腔医生进行洁牙(洗牙)，最好每年一次。洁牙(洗牙)是由口腔医生使用洁牙器械，清除牙龈周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿坚固和牙周健康。

口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊

口腔疾病可表现为疼痛或不适的症状。如龋病常表现为遇冷热刺激不适、咬物不适或疼痛；牙周炎会发生剧烈的自发痛、夜间痛；牙龈炎早期会在刷牙或咬硬物时出现牙龈出血；口腔溃疡伴有患处触碰引发疼痛的感觉；敏感牙齿在遇到冷、热、酸、甜等刺激时，出现短暂而尖锐的

疼痛。口臭80%~90%是由口腔疾病所致，主要是由于口腔内的厌氧菌通过腐败消化口腔内的滞留物质产生挥发性硫化物导致的。发生以上情况应尽快去具备执业资质的口腔医疗机构诊治。

### 学龄儿童应注意

学龄儿童最大的口腔变化是换牙，发现异常应及时就诊。在此阶段，孩子的20颗乳牙会逐渐换成28颗恒牙。牙齿替换是一个生理过程，正常的顺序是乳牙先松动脱落，恒牙再萌出。如果乳牙未掉、恒牙已先萌出，新萌出的恒牙常不能顺利进入牙列，造成恒牙排列不齐，此时应尽早就诊。

牙外伤：如果牙齿受伤后出现牙龈出血、牙齿裂纹、折断、松动、移位，应立即到医院就诊。如果整个牙齿脱落了，要尽快找到牙齿，用

手捏住牙冠部位用凉开水或自来水冲洗掉牙表面的脏东西，但千万不要刷、刮牙根部，然后将冲洗干净的牙齿放回牙槽窝中；也可以将牙齿泡在新鲜的冷牛奶、生理盐水或含在口腔内，迅速到医院就诊。牙齿离开口腔的时间越短，再植成功的可能性越大，最好在30分钟内治疗。

窝沟封闭是预防六龄牙(第一恒磨牙)窝沟龋的最有效方法。“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙，其咀嚼功能最强大，也最容易发生龋病，甚至造成过早脱落，所以保护第一恒磨牙很重要。其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填满，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，达到预防窝沟龋的作用。需要提醒的是窝沟封闭后还应好好刷牙，在进行定期口腔检查时，如果发现封闭剂脱落应重新封闭。

□王策丽(桂林市口腔医院)

## 口腔健康是全身健康的基础

### 青少年应注意

青少年牙龈炎表现为刷牙和咬硬物时牙龈出血、牙龈肿胀、口腔异味等，其病因与青春期内分泌激素水平变化有关，更主要的是牙菌斑堆积。所以，预防和治疗青少年牙龈炎最有效的方法是有效刷牙清除牙菌斑。在出现牙龈出血后，更应注意刷牙，可在出血部位稍微多放些牙膏，轻柔地反复多刷几次，并结合使用牙线彻底清除该处牙菌斑。上述方法不能奏效时，应到具备执业资质的医疗机构就诊。

### 牙齿排列不齐应及时诊治

刚萌出的两颗上前牙之间间隙较大，正常情况下会随着其他前牙的萌出，间隙自动消失。如间隙过大或不能自动关闭，应到医院检查。家长千万不可简单地用橡皮筋“勒小”关闭间隙。通常在12岁左右，乳牙完全替换为恒牙。如果存在牙齿排列不齐等咬合畸形，可在此时期进行矫正，易达到良好的治疗效果。需要提醒的是，接受正畸治疗的儿童每餐后均应刷牙以清除菌斑和滞留的食物残渣，建议选择正畸专用牙刷和牙间刷清洁牙齿。