

关注·全运会

时隔8年 广西女跤再登全运会领奖台

19岁桂林小将李雨萱：摔跤教会我越挫越勇

□本报记者 刘琪

11月10日，第十五届全国运动会摔跤赛场传来振奋人心的消息：来自桂林灵川的19岁小将李雨萱，在摔跤女子自由式53公斤级铜牌争夺战中奋勇拼搏，摘得铜牌。

这枚沉甸甸的奖牌，不仅是这位首次征战全运会赛场的年轻选手的荣耀，更让广西女子摔跤项目时隔8年重返全运会领奖台，为桂林乃至广西的体育事业写下了浓墨重彩的一笔。

日前，记者联系了李雨萱和她的启蒙教练莫凤玉，听她们讲述了这段从校园走向全运会赛场的奋斗历程。

顶住反扑 拼下全运铜牌

11月10日，清远体育中心体育馆内，女子自由式53公斤级比赛进入白热化。首次亮相全运的李雨萱，晋级之路既有势如破竹的酣畅，也有逆境翻盘的惊险。

在1/8决赛中，她展现出远超同龄人的沉稳与实力，面对实力不俗的对手，以“灵巧中带沉稳”的竞技风格精准捕捉战机，全程掌控节奏，最终以12:2的绝对优势轻松取胜，顺利晋级。随后的1/4决赛，她遭遇湖南队强手。在对手严密的防守下，李雨萱沉着应对，于相持中不断寻找突破口，最终成功击败对手，挺进半决赛。

半决赛是一场强强对话，李雨萱的对手是江苏队的实力派选手张金。她拼尽全力，但在关键回合的处理上稍显稚嫩，最终遗憾落败，无缘金牌争夺。这场失利并未击垮这位年轻小将，反而点燃了她的斗志。“当时就想着，铜牌争夺战一定要为自己、为团队、为广西的荣誉拼到底。”李雨萱表示。

铜牌争夺战中，李雨萱对阵贵州选手江梅英。两人实力相当，比赛从一开始就陷入胶着。双方你来我往，攻防转换极快，比分交替上升。眼看比赛接近尾声，僵局依然未能打破。关键时刻，李雨萱凭借千锤百炼的技术，敏锐捕捉到对手的防守空当，一记干净利落的抱腰动作得分。

对手并未放弃，立即发起猛烈反扑。李雨萱顶住压力，稳稳守住优势。

场外，莫凤玉紧盯直播屏幕，拳头攥得发白。“最紧张的是最后30秒，当时比分3比1，我心里一直默念‘坚持住’。”莫凤玉回忆道，“最后15秒，两人陷入跪撑状态，局势岌岌可危。这枚奖牌完全是她拼出来的。”

计时器走向终点前2秒，双方各得两分，最终李雨萱以5:3惊险获胜。

当裁判高高举起李雨萱的手臂时，赛场内外瞬间沸腾。此时，李雨萱的运动服早已被汗水浸透，脸上却绽放着青春的笑容。

从校园到赛场 摔跤教会她越挫越勇

时间回到2016年5月，灵川县海洋中心校的校园

里，一场特殊的“选材测试”正在进行。桂林市体育运动学校摔跤队副高级教练员莫凤玉走进教室，一眼就注意到了身材高挑、眼神灵动的李雨萱。“当时就觉得这孩子有灵气，做了基本测试后，发现她的身体素质非常适合摔跤项目，心里便笃定‘这孩子能来就好’。”莫凤玉的回忆里，满是对这位弟子的认可。

彼时的李雨萱，对摔跤一无所知。在莫凤玉教练的邀请下，她走进桂林市体校，从此与摔跤结下不解之缘。刚接触训练时，高强度的体能训练、枯燥的技术重复，让她多次感到疲惫不堪，甚至有放弃的念头。

“刚开始练的时候真的很累，有时候练到不想动，是教练、师兄师姐和队友们的一路鼓励，让我一次次坚持下来。”李雨萱说，团队的温暖让她从未孤单，而摔跤这项运动，也让她慢慢懂得了什么是团队精神，什么是勇敢追梦。

在体校的日子里，李雨萱展现出远超同龄人的自律和吃苦精神。“她训练很自律，能吃苦、不怕输，从来不用我多操心。”莫凤玉说，李雨萱最初接触的是柔道，后来转项摔跤，她只需要做引导工作，让李雨萱真正爱上这项运动，剩下的，这个女孩会用行动给出答案。训练中，最让李雨萱耗费心力的，是如何将平时练习的技术熟练运用到实战中。为了攻克这个难题，她在训练中不断模拟实战场景，反复打磨每一个动作细节，即便抵达身体极限，也会逼着自己把每个动作做扎实。

成长路上，李雨萱既拿下过广西第十五届运动会女子甲组自由式55公斤级冠军、2025年亚洲摔跤锦标赛55公斤级亚军等荣誉，也经历过“瓶颈期”。本次备战全运会期间，心理压力和赛前的伤病困扰让她一度陷入困境。“当时压力特别大，加上身体上的不适，有时候会怀疑自己。”李雨萱说。

李雨萱没有选择退缩，而是在教练和团队的帮助下，调整心态，有针对性地强化训练，一点点突破自我。这份坚韧不拔的毅力，让她在赛场上稳步成长。

高强度训练之余，李雨萱也有自己的放松方式。“平时训练累了，会看看电视剧放松身心，周六偶尔出门逛逛街，让自己喘口气。”这个19岁的女孩，和同龄人一样向往热闹的生活，但在热爱的摔跤事业面前，她始终保持着清醒和专注。她说，每一次比赛取得的成绩，都是对平时训练努力的肯定，而摔跤教会她的“越挫越勇”，会让她在未来的道路上更加坚定。

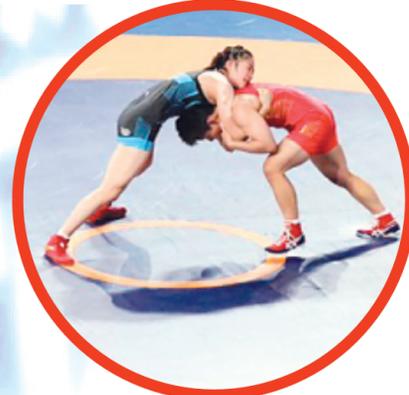
以铜牌为激励 未来继续拼搏奋进

“这枚铜牌是一个‘信号’，证明广西女跤没有掉队！”莫凤玉的这番话，道出了这枚全运会铜牌的特殊分量。时隔8年，广西女子摔跤再次站上全运会领奖台，这份荣耀的背后，是教练们的默默坚守，是运动员的刻苦拼搏，更是广西摔跤事业从未停歇的追梦脚步。

8年时间里，广西的基层摔跤教练们始终坚守在选材、培养的一线，莫凤玉就是其中之一。从走进校园选



▲李雨萱。(莫凤玉供图)



▲1/8决赛中，李雨萱(左)对战戴梦媛。(莫凤玉供图)



▲铜牌赛中，李雨萱(左)战胜贵州选手江梅英。(莫凤玉供图)

材，到陪伴运动员成长，她和其他基层教练一起默默耕耘，只为为广西摔跤发掘更多有潜力的新人。“这次的成绩能让更多人关注广西摔跤，也能激励更多青少年投身这项运动。”莫凤玉说，对基层教练而言，这枚铜牌更是一种肯定，证明他们的选材和培养方向是正确的，未来也将更有动力去发掘和培养新人。

对于李雨萱而言，这枚铜牌的意义同样非凡。“每一次比赛取得的成绩，都是对平时训练努力的肯定。”这位谦逊的桂林小将表示，“这枚奖牌不属于我一个人，而是属于整个团队，也属于每一位支持我的桂林父老乡亲。终

于没辜负大家的支持和鼓励，想对他们说，谢谢大家一直以来的默默支持，我会继续努力，争取下次站上世界级的最高领奖台。”

谈及未来，李雨萱有着清晰的目标：“接下来的重点是明年的全国锦标赛，我会继续严格要求自己，在细节上多下功夫。”她坦言，自己目前仍有短板，心理上的不够自信是亟待克服的问题。未来的训练中，她会在突破身体极限的同时，更加注重大动作的精湛和细节的打磨，不断提升自身实力，不辜负大家的期望。

摔跤老将邓志伟实现“三连冠” 奥运银牌得主曹利国圆梦全运会

新华社广东清远11月12日电(记者胡拿云 王楚捷)第十五届全国运动会国际式摔跤项目12日在清远体育中心体育馆继续进行。来自北京队的37岁老将邓志伟实现男子自由式摔跤125公斤级“三连冠”，曹利国为广西队勇夺男子古典式摔跤60公斤级冠军。

男子自由式摔跤125公斤级决赛，卫冕冠军邓志伟对阵山西队胡展翔。上半场，双方各有得分，胡展翔因“消极进攻”被判丢1分，邓志伟以3:1领先。下半场，胡展翔背水一战，但多次进攻未果，最终比分定格在3:1，

邓志伟实现了个人在全运会该项目的“三连冠”。

作为参加过三届奥运会、五届全运会的老将，赛后面采访镜头，邓志伟努力维持着“硬汉”的镇定：“我心里其实很波澜(四起)，也许我回到房间会哭一场，但现在会努力地克制住自己的情绪。”

“这个周期和以前相比，确实付出得更多。但我坚持过来，拿到这个冠军，觉得一切都值得。”邓志伟说。

男子古典式60公斤级方面，如赛前预期，该项目赛会前两号种子——巴黎奥运会亚军、广西队曹利国和武汉体育

学院队谭浩东在决赛相遇。上半场曹利国以1:3落后，但曹利国在下半场把握住跪撑机会，连得5分，最终以6:3逆转取胜。

这是两名选手第三次在国内高级别赛事的决赛交手，曹利国保持全胜。“其实我和他(谭浩东)的能力不相上下，就看细节的把控，谁把握好的话，谁赢的几率就会比较大。今天拿到了冠军，圆了自己的梦，也非常开心。”曹利国赛后表示，接下来将继续调整状态，冲击洛杉矶奥运会，“希望能把奥运会奖牌再换个颜色。”

在男子自由式摔跤86公斤级方面，河北队李培隆以10:0完胜山东队毕胜峰；男子自由式摔跤97公斤级，来自山东队的杨超强以3:2险胜新疆队哈比拉·阿吾萨衣满。当天摔跤项目最后一枚金牌来自男子古典式67公斤级，双方战成5:5平，最终江西队黎磊凭借借后得分优势战胜甘肃队呼斯乐吐。

全谷物食品如何更多走上餐桌?

“糙米、胚芽米营养价值高，但销量不太好，因为口感不佳、饱腹感强，如果不提前浸泡很难煮熟，很多消费者倾向于把它当成减肥产品。”一家大型连锁超市的售货员说，“如果消费者注重口感，我就会推荐好烹饪、更柔软的燕麦。”

增加全谷物供给与消费，既能促进营养均衡，也可助力节粮减损。然而，数据显示，当前我国全谷物消费占谷物消费的比例不足1%，有较大提升空间。

《中国消费者全谷物认知状况报告(2021)》显示，消费者对全谷物的认知水平整体不高，仅有24.6%的消费者能准确识别全谷物，95%的消费者对全谷物的营养价值认识不全，仅有不足15%的消费者知道每天该吃多少全谷物。

一些消费者说：“对全谷物产品的认知不多，常见的只知道糙米和全麦面包。”记者注意到，不少售卖全谷物产品的高超、电商平台也没有明显的宣传提示。

也有消费者表示，市场上部分产品打着“全麦”“杂粮”旗号，但实际上全谷物含量不达标，难以通过外观、标签准确判断。

供给端:创新推出更多高品质全谷物食品

在电商平台，以免泡快煮扁扁、煮粥杂粮、即食麦片、全麦产品等为主的全谷物产品琳琅满目，销量靠前的几家全谷物产品月销超过1万单。记者在多地多家大型连锁超市也看到，全谷物产品种类相对丰富。

国内一家烘焙企业相关负责人介绍，近年来，以全麦、燕麦、黑麦面包等为代表的全谷物产品在烘焙领域逐渐流行，消费整体呈增长势头，但相对而言，局面还未

打开。贵州一家大型连锁超市相关负责人介绍，以该超市在全省近50个经营门店数据来看，2024年全年销售全谷物类产品约38000公斤，仅占全粮食品类的0.12%。

为进一步推动全谷物食品供给和消费实现动态平衡，形成供需适配的全谷物产业发展格局，多地企业通过推动全谷物关键共性技术创新，创制更符合大众消费特点和习惯的全谷物食品。

由山东省农业科学院粮食储藏与减损团队主导研发的高品质全麦粉及全麦面粉制品制备技术，现已推广应用。烟台、青岛等地企业利用这一技术，实现了速冻全麦面粉、全麦挂面、全麦粉、全麦吐司等产品的规模化生产，市场反响良好。其中，全麦挂面于9月下旬投产，第一批约5吨货品销售一空。

山东省农业科学院粮食储藏与减损团队负责人龚魁杰说，主打健康理念的全谷物、全麦等产品更多进入市场，是发展适度加工的生动案例。

“以小麦为例，借助技术手段使其副产物得到食物化利用，可达到和普通小麦粉的品质、口感、细腻度一致的水平，且膳食纤维、微量元素含量高，有益于人体健康。”龚魁杰说，新技术有很大应用空间，有望让小麦食物化利用率提升到90%左右。

“我们公司种植了千余亩红米。红米富含膳食纤维和氨基酸等微量元素，有利于健脾消食、防止贫血。”安徽省太湖县泉之道农业有限公司董事长赵金根说，红米产量低、种植成本高，如果直接作为主食，口感一般；为适应年轻消费者需求，公司自建了烘焙工厂，研发了红米酥饼等20余款产品。

优供给利消费，实现健康与节粮双赢

因地制宜发展全谷物产业，有利于促进居民营养健康消费，在更高层次、更高水平上保障国家粮食安全。

“《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》的核心目标是加快我国全谷物食品产业的发展，力争用10余年时间，大力提升我国居民的全谷物消费占比。”谭斌说。

中国农业大学全球食物经济与政策研究院专家王晶晶建议，加大对全谷物在生产、储藏、运输、加工、消费全链条中的环境效应、营养健康效应及粮食安全效应的分析；加快全谷物术语、分类、标示及检验检测等国家标准、行业标准制修订；加强全谷物原料、全谷物主食及全谷物方便食品等标准的制修订。

业内人士建议，可在稻谷、小麦等原料富集区布局产业园区，整合“种植—加工—物流”资源，建设标准化原料供应基地。吸引龙头企业入驻，培育链主企业带动中小企业协同发展。

如在山东德州、滨州、泰安等粮食加工大市，一些重点龙头企业通过提升改造生产设备和工艺技术，延长研磨取粉道数，大幅提升小麦出粉率，并推出“粗磨”“全麦”系列产品，让营养健康与节粮减损实现双赢。

“推动全谷物产业发展是系统工程。”谭斌建议，在生产更多符合消费者需求的全谷物新产品的同时，可通过开展全谷物宣传引导行动，加强多渠道、多主体、多场景的全谷物科普活动，加快形成并发布全谷物营养健康科学共识，倡导全谷物膳食健康消费。

(新华社北京11月12日电)

新华视点

□新华社“新华视点”记者蒋成 叶婧

你经常吃燕麦、荞麦、藜麦吗？又是否了解哪些食物是全谷物食品？

所谓全谷物食品，是以全谷物为主要原料制成、全谷物含量达到一定比例的食品。2024年底，七部门印发《国家全谷物行动计划(2024—2035年)》，旨在增加全谷物供给与消费，助力节粮减损，促进营养均衡，提升粮食安全保障和人民健康水平。

如何让更多全谷物食品走上餐桌？近期以来，“新华视点”记者进行了调查。

消费端:全谷物消费有较大提升空间

“全谷物是天然的‘营养宝库’”“全谷物中的B族维生素、矿物质等微量营养成分比精制谷物多40%至90%，富含膳食纤维”……王女士最近了解到这些知识后，想将家中主食换成全谷物，但事情比预想的要麻烦一些。

“煮的时间很长，不如平时煮米饭、面条来得快。糙米煮粥要一两个小时，或提前浸泡半小时以上，而普通大米只需要半小时。”王女士说。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌介绍，精制谷物比全谷物口感更好、更易保存。长期以来，我国居民已形成“精米白面”的精制谷物消费习惯，短时间难以改变。