

2022年02月21日 星期一  
责编:肖星平  
美编:言李懿  
校对:曹韵红

## 冬奥奖牌榜

数据更新时间:截至2022年2月20日

国家/地区	金	银	铜	总数
1 挪威	16	8	13	37
2 德国	12	10	5	27
3 中国	9	4	2	15
4 美国	8	10	7	25
5 瑞典	8	5	5	18
6 荷兰	8	5	4	17
7 奥地利	7	7	4	18
8 瑞士	7	2	5	14
9 俄罗斯奥委会	6	12	14	32
10 法国	5	7	2	14
11 加拿大	4	8	14	26
12 日本	3	6	9	18
13 意大利	2	7	8	17
14 韩国	2	5	2	9
15 斯洛文尼亚	2	3	2	7
16 芬兰	2	2	4	8
17 新西兰	2	1	0	3
18 澳大利亚	1	2	1	4
19 英国	1	1	0	2
20 匈牙利	1	0	2	3
21 比利时	1	0	1	2
21 捷克	1	0	1	2
21 斯洛伐克	1	0	1	2
24 白俄罗斯	0	2	0	2
25 西班牙	0	1	0	1
25 乌克兰	0	1	0	1
27 爱沙尼亚	0	0	1	1
27 拉脱维亚	0	0	1	1
27 波兰	0	0	1	1

(来源:北京日报客户端)

## 奥林匹克杯 授予全体中国人民

在19日举行的国际奥委会第139次全会上,国际奥委会主席托马斯·巴赫将奥林匹克杯授予全体中国人民,以感谢中国人民对于北京冬奥会做出的卓越贡献。

巴赫说,如果没有中国人民的支持,北京冬奥会不可能收获如此卓越的成功。即使我们身处闭环之内,也能完全感受到中国人民的大力支持。“我们能清晰地感受到各行各业、各个年龄段的中国人民给我们的温暖、能量、好客与支持。”巴赫说,“从艺术家、科学家、工程师,到学校里的儿童,及至志愿者们,全部为北京冬奥会的成功举办做出了卓越的贡献。”

“所有这一切都非常温暖人心,对北京冬奥会的成功起到了至关重要的作用。”巴赫说,“因此,我非常荣幸并且高兴地宣布,国际奥委会将奥林匹克杯授予全体中国人民!”

全会上,在北京冬奥会即将闭幕之际,北京冬奥组委和国际奥委会北京冬奥会协调委员会主席小萨马兰奇分别就北京冬奥会做最终报告。全会为北京冬奥会鼓掌,感谢北京冬奥会为全世界的运动员和所有参与者呈现了一届杰出的冬奥盛会!

(据人民日报客户端)



▲2月20日晚,北京第二十四届冬季奥林匹克运动会闭幕式上的焰火表演。 新华社记者/黄敬文 摄

## 北京冬奥会圆满闭幕

第二十四届冬季奥林匹克运动会闭幕式20日晚在国家体育场隆重举行。习近平、李克强、栗战书、汪洋、王沪宁、赵乐际、韩正、王岐山等党和国家领导人,国际奥委会主席巴赫出席闭幕式。

从2008年百年奥运梦圆,到2022年与奥林匹克运动再度携手,北京成为历史上首座“双奥之城”。过去16天,北京见证竞技体育的荣耀与梦想,凝聚人类社会的团结与友谊。五环旗下,来自91个国家和地区的近3000名运动员奋力拼搏、挑战极限、超越自我,刷新了2项世界纪录和17项冬奥会纪录,奏响“更快、更高、更强——更团结”的华彩乐章。中国克服疫情影响,为举办一届简约、安全、精彩的冬奥会付出巨大努力,一流的比赛场馆设施,出色的组织服务工作,赢得了奥林匹克大家庭和国际社会的广泛好评。中国代表团以9金4银2铜刷新了单届冬奥会获金牌数和奖牌数两项纪录,名列金牌榜第3位,创造了自1980年参加冬奥会以来的历史最好成绩。

夜幕下的国家体育场流光溢彩、气氛热烈。在《和平——命运共同体》的乐曲声中,习近平和夫人彭丽媛同巴赫等走上主席台,向观众挥手致意。全场响起热烈掌声。20时整,闭幕式开场表演《点亮》开始了。孩子们手提雪花花灯,以元宵节闹花灯的传统,点亮了场地上的“冬”字会徽。

全体起立,在雄壮的中华人民共和国国歌声中,鲜艳的五星红旗冉冉升起。

场地上出现了巨大的中国结图案,旗手们手持参加本届冬奥会的91个代表团旗帜步入场内。《欢乐颂》经典乐曲响起,运动员代表入场,全场观众用掌声和欢呼声,向体育健儿们表达热烈的祝贺和由衷的敬意。

大屏幕播放短片《2022,有我!》,再现运动员们奋勇拼搏、激情飞扬的精彩瞬间。随后,为越野滑雪女子30公里集体出发(自由技术)项目和越野滑雪男子50公里集体出发(自由技术)项目的获奖运动员颁奖。

一张张志愿者真诚的笑脸在大屏幕上不断呈现。新当选的国际奥委会运动员委员会委员代表全体运动员,向6名志愿者代表致敬,表达对广大志愿者的诚挚谢意,表达对广大志愿者的诚挚谢意。

大屏幕播放国际奥委会短片《信念的力量》,生动展现了“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神。

盛会即将结束,又到了分别的时刻。中国古人常折柳送别,寄托思念之情。365名各行各业、不同年龄的普通人手捧柳枝,汇

聚在场地中央,代表一年365天的思念。白色的光束从场地中央亮起,形成一座光的丰碑,承载起主火炬“大雪花”。大屏幕播放短片《2022,有我们!》,记录下冬奥会一个个温暖人心的场景。

奥林匹克会旗交接仪式开始。北京市市长陈吉宁挥动五环旗,然后交给国际奥委会主席巴赫。巴赫将会旗交给下届冬奥会主办城市意大利米兰市市长萨拉和科尔蒂纳丹佩佐市市长盖迪纳。现场奏响意大利国歌,升起意大利国旗。米兰市和科尔蒂纳丹佩佐市带来了精彩的文艺表演《双城璧合·聚力联辉》。

随后,北京冬奥组委主席蔡奇、国际奥委会主席巴赫分别发表致辞。

大屏幕播放短片《再见!一起向未来!》,在本届冬奥会即将结束的时刻,定格下中国人民同世界各地来宾依依惜别的情谊。

21时35分,2008年北京奥运会主题曲《我和你》的动人歌声再次响起,闪闪发光的奥运五环从场地中央升起。主火炬“大雪花”缓缓落下,在纯洁空灵的《雪花》歌声中,燃烧了16天的奥运之火渐渐熄灭。

盛大焰火腾空而起,在体育场上空呈现出五环形状、“天下一家”中英文字样,歌声、掌声、欢呼声响彻云霄,国家体育场成了欢乐的海洋。

(据新华社)

介绍情况。

勇志军表示,本次冬残奥会将设置轮椅冰壶、残奥冰球、残奥越野滑雪、残奥冬季两项、残奥高山滑雪、残奥单板滑雪等6个大项78个小项的比赛,中国将参加全部6个大项的比赛,目前,运动员们正在北京、河北、内蒙古、甘肃等4个训练基地冲刺备战训练。

他介绍,2016年以来,中国参加了多项冬残奥国际赛事,获得

多枚奖牌,多个项目实现“零”的突破。2018年平昌冬残奥会,中国轮椅冰壶队获得冠军,实现了中国冬残奥会历史上金牌和奖牌零的突破。2021年,中国参加了北京冬残奥会的高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪、轮椅冰壶、残奥冰球等项目测试活动,达到了锻炼队伍、提高水平、熟悉适应场地的目的。

(据中新社)

2022年02月21日 星期一  
责编:何春林  
美编:陈春艳  
校对:袁一平

## 测一测孩子是否“手机成瘾”

寒假期间,不少家长拨打热线电话,说孩子一拿到手机就停不下来,就像是中了手机的“毒”。怎么判断孩子是不是手机成瘾?株洲市未成年人心理辅导总站专家丁光木老师给了家长一些测试题。

1.孩子是否总是把手机放在身上,如果没带就会感到心烦意乱,无法做其他事情?

2.当一段时间手机铃声不响,他(她)会不会感到不适应,并下意识地看一下手机?

3.孩子会不会总有“我的手机在响”的幻觉?

4.孩子是否经常下意识地找手机,时不时拿出手机看看?

5.孩子是否经常担心手机没电?

6.孩子晚上睡觉也开着手机吗?

7.当手机收不到讯号时,孩子会不会产生焦虑和无力感,而且脾气也变得暴躁起来?

丁光木提醒,如果以上问题有一半以上的回答是肯定的,那么孩子很可能存在“手机成瘾”的问题。解除手机“毒”害,应多与孩子沟通,多陪伴孩子。在与孩子商量手机的使用频率时,应注意三点。

一、规则明确。比如“假期里每天玩手机的时间不能超过1个小时,必须是在完成作业之后”,相比“假期里每天玩手机的时间不能超过1个小时”,就更加具体可行。

二、要说“不”,多说“可以”。比如,听到“如果你这周遵守了约定,我们周末就可以去郊游”是不是比“如果你违反了约定,我们就不能去郊游了”更让孩子容易接受?

三、奖惩分明。不管孩子是遵守还是违反了约定,家长都必须遵守自己的承诺,及时奖惩,不能让孩子觉得约定只是儿戏。

(株洲晚报融媒体记者/何春林)

## 消食妙方帮助养护肠胃

春节期间,各种年货美食琳琅满目,脾胃较弱的人在连续胡吃海喝几天后,可能会出现腹胀、腹痛、腹泻、食欲不佳、消化不良、困倦失眠等不适。在这给大家推荐几个消食妙方。

单味中药茶:针对食肉过多所导致的消化不良,可用山楂泡茶喝。对于饱食后胀气、胸膈闷堵等不适,可用莱菔子泡茶喝。一般而言,单味药材用量以10至20克为宜,用开水冲泡3至5分钟即可。

清炖萝卜:取白萝卜1个,高汤料适量。锅中加入清水及高汤料,大火煮10分钟。白萝卜切块,放入油锅煎至微黄后放入汤中,加入适量食盐调味,用中火炖煮至软烂,撒上葱花即可出锅。也可以根据个人口味加入适量姜片、海带或者豆腐等。

决明子降脂粥:取决明子15克,山楂50克,白菊花10克,粳米100克。将炒决明子和白菊花同时入锅,加水煎煮2次,滤出药液后与洗净的粳米、去核的山楂同时煮成粥。

(株洲市营养健康管理协会)

## 解读新研究 全是养生干货

最近一段时间,部分国际研究机构发布了不少健康领域的新研究成果,有些观点和说法甚至颠覆了大众长期以来的普遍认知。为了让大家能更好地理解和实际操作,专家们在解读基础上,还给出了一些实用的支招和建议。

### 适度饮酒有益于心血管健康

生活中,我们常听到一种说法:适度饮酒有益心血管健康。不过,世界心脏联盟近日发布研究简报《酒精消费对心血管健康的影响:误区和措施》,称“适度饮酒可降低心血管病风险”的说法不成立。

世界心脏联盟指出,在很长一段时间里,红酒作为一种“有

益于心脏健康”的饮料一直备受推崇。一些科普文章称,葡萄酒中存在的白藜芦醇对心血管具有保护作用。然而,这些谎言终被戳穿,有些显示“对人体有益”的研究其实是由酒企赞助的。

世界心脏联盟表示,有明确的证据显示,即使是少量的酒精

也会增加一个人患心血管疾病的风险,包括冠心病、中风、心力衰竭、高血压、心脏病、房颤等。研究表明,与从不饮酒的人群相比,少量饮酒者中风的风险要高出1.14倍,患冠心病的风险要高出1.06倍,患致死性高血压的风险要高出1.24倍。

### 维D是“健康多面手”

很多人对维生素D的第一印象,是它能补钙和健骨。实际上,维生素D是个“健康多面手”。近日,刊登在《英国医学杂志》上的一项研究显示,补充维D可使自身免疫性疾病的风险下降22%。也就是说,保证维生素D摄入充足,有利于提升免疫力。这项针对14万人、历时20年的研究发现,血浆中维生素D水平与患癌风险呈负相关,其中

关系最密切的是肝癌——摄入充足的维生素D,可使患肝癌的风险降低55%。维生素D还可调节血压、改善心脏功能、降低心脏病和卒中发生风险。摄入充足的维生素D,可使心血管病患者早逝风险降低30%。

一般来说,65岁及以上的老人人、肤色较黑的人(他们的肤色深,从阳光中获得维D的能力较低)、肥胖者(他们体内的脂肪

会与维D结合,阻止其进入血液循环)需适量补充维D。

研究证实,晒太阳是补充维生素D的最好办法。成年人每天日晒时间以30分钟至1小时为宜。晒太阳时要裸露前臂、双手、小腿等部位。天然食物中,富含油脂的鱼类,特别是三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼,经过晾晒的干蘑菇,以及鸡蛋黄和动物内脏中均含有维生素D,日常可适量食用。

### 晚年开始锻炼也能抗衰老

美国阿肯色大学的研究人员在近日在《细胞衰老》期刊上发表的一篇研究发现:即使直到晚年才开始锻炼,也可以很好地减缓衰老。

事实上,如果你细心观察不难发现,不少晚年还在运动的人,无论精气神还是身体状态,看着都要更年轻一些。现代医

学证实,跑步仅6个月就让血管年轻4岁,而且年纪相对较大的人从跑步训练中受益相对更大。常参加体育活动可促进身体微循环,令皮肤变得更光滑。

在运动项目方面,建议可以结合自身来选。比如身材瘦弱,身体抵抗力弱的人,可以举杠铃来锻炼上肢,练下肢可以做半

蹲。体型胖且体质虚的人,可以坚持骑车、慢跑、快走、游泳等。身患疾病的中老年人还可以根据自身疾病来适配一些运动项目。比如:关节不太好的人可选游泳、骑自行车等;心脏不太好的人可选慢跑、步行、太极拳等。

(摘编自《北京青年报》《武汉晚报》《北京晚报》)

## 莫急,你要的“冰墩墩”正在来的路上



▲冰墩墩和雪容融。 图片来源于网络。

## 孙子画图提醒奶奶服药

“公鸡”代表早上吃药,“太阳”代表中午吃药,“星星、月亮”代表晚上吃药……最近,陕西宝鸡小伙子张磊用简笔画提醒90岁奶奶服药的视频火遍全网,网友纷纷赞其“聪明又贴心”。

张磊是宝鸡市凤翔区彪角镇人,这段视频是他去年拍摄的。拍摄视频当天,他带着90岁

的奶奶去当地医院看病,医生给奶奶开了许多不同种类的西药,并且早中晚需要服用的药物都不一样。由于药物种类较多,奶奶年纪大了又不识字,压根分辨不清。为了让奶奶能够清楚辨认每次需要服用的药物,张磊用纸将一个星期的药分装包好,并用简笔画的方式给药品进行分类。

“爱其实很简单!”“很有创意,暖心。”“心真细!”……看到这些评论,张磊说,他跟奶奶感情很深,他觉得这段记忆十分宝贵,怕在手机中遗失,于是2月8日上传到了网上,想将这段回忆永远保存下来,没想到收获了这么多网友的关注。

(摘编自《宝鸡日报》)