

“有感恩、有不不舍、有不甘也有无奈” 林丹退役，结束20年国家队生涯



▲图为2012年8月5日，林丹在伦敦奥运会羽毛球男子单打决赛中战胜马来西亚选手李宗伟夺得冠军后在颁奖仪式上敬军礼

37岁的中国羽毛球奥运冠军林丹4日通过微博宣布退役，结束其20年的国家队生涯。至此，曾叱咤羽坛的“四大天王”全部谢幕。一个时代就此终结。

走过四个奥运征程

“2000-2020，整整20年，我也要跟国家队说再见了，原来说出口真的很难。”

林丹回顾了自己的职业生涯：“走过四个奥运征程，一直没有想过离开，也不愿去想。我把一切都献给了这项热爱的运动。‘坚持’，每个煎熬的时刻我对自己说，让自己的体育生涯可以拉得更长一些。比起年少单纯地追求名次，这些年我更想挑战一个‘老’运动员的身体极限，实践永不放弃的体育精神。”

“37岁的我，体能和伤痛已经不再允许自己和队友并肩作战了。有感恩、有不

拥有20个世界冠军头衔

林丹无疑是世界羽坛最优秀的运动员之一。他曾在2008年和2012年两夺奥运会男单冠军、5次问鼎世界羽毛球锦标赛男单冠军。作为主力队员，他帮助中国队夺得了6次汤姆斯杯冠军、5次苏迪曼杯冠军，其所拥有的20个世界冠军头衔迄今无人企及。

进入东京奥运周期后，随着年龄增长，林丹的竞技能力呈下滑趋势，在争夺奥运积分的过程中遇到了诸多挑战，进军

延伸阅读

李宗伟隔空喊话林丹：三缺一很久了

中国羽毛球奥运冠军林丹4日宣布结束其20年的国家队生涯，去年宣布退役的马来西亚羽毛球名将李宗伟第一时间隔空喊话：“三缺一很久了，为你骄傲。”

林丹、李宗伟、印尼的陶菲克和丹麦的盖德曾被称作羽毛球“四大天王”，陶菲克和盖德退役之后，有关林李二人何时退役的猜测便从未中断。但两位老将相约

舍、有不甘也有无奈。之后的日子，我希望有更多的时间陪伴家人，也会去寻找新的‘赛场’。”

林丹同时表达了感恩之情：“感恩国家成就了我，感恩教练栽培了我，感恩家人陪伴着我，感恩球迷们支持着我，还要感谢优秀的‘对手’们激励着我。”

据中国羽协确认，林丹日前提交了正式的退役报告，考虑到林丹的个人意愿与他目前的实际状况，中国羽毛球队同意了林丹的退役申请。

东京奥运会的前景并不理想。尤其是目前受新冠疫情影响，世界羽坛处于停摆状态，东京奥运会更是因此推迟，这让林丹的奥运前景又蒙上一层阴霾。3月的全英公开赛，林丹随国家队一直在成都双流基地封闭训练。然而世界羽联的赛事重启计划一再更改，加之考虑到自身的伤病状况等，林丹感觉继续坚持下去越来越困难，最终做出了退役的决定。

其实，从节气上来说，一年中最热的时候也来了。明天，

就是小暑节气，不论是古老的节气，还是现实的天气，都斩钉截铁地告诉大家：新一波高温开始了。

再来说一说大家关心的高考期间的天气。下周二，高三的学子就要开始面对人生的第一次“关卡”，而这两天也是晴天，最高气温36℃。

因为疫情，今年高考推迟了一个月，从雨季来到了盛夏。这个特殊的日子面对的不是潮湿的下雨天，就是灼热的高温日。而这，也如同学子们要面对的人生一样，充满不确定性，也充满着挑战。

（记者 王娜）

昨天傍晚，当天空出现火烧云时，你可能猜得到，“副热带高压”又回来了。未来几天，它将带来一场酷热的天气。

前段时间株洲的天气还算凉快，但接下来的日子，太阳几乎每天都会“火热”出现，一直到下周五前，最高气温都将维持在35-36℃，是实打实的高温天。

（据新华社）

城陵矶站达警戒水位 洞庭湖区严阵以待迎战洪水

4日18时，洞庭湖标志性水文站——岳阳市城陵矶站水位达到警戒水位，且处于上涨趋势。岳阳市已经启动环湖县市区防汛三级应急响应，组织人员巡堤查险，准备抢险物资，全面严阵以待。

4日，三峡水库下泄流量维持在35000立方米/秒左右，受长江来水及湖南省内湘资沅澧四水汇流影响，洞庭湖水位近日持续上涨。据水文部门监测数

据显示，西洞庭湖、南洞庭湖水位均已超警戒。随着城陵矶站也达到32.5米的警戒水位，洞庭湖的防汛形势变得更加紧张。

洞庭湖区是湖南传统的抗洪“主战场”，环湖各地陆续进入严阵以待状态。多地按照防汛应急预案要求，组织干部群众对水位超警戒的堤垸开展巡堤查险，落实防守棚搭建、张贴标志、牵电线架设照明设施等工作。（据新华社）

银保监会首次公开 银行保险机构重大违法违规股东名单

为严肃市场纪律，规范股东行为，中国银保监会4日首次向社会公开银行保险机构的38名重大违法违规股东。

银保监会表示，本次公开坚持依法依规的原则，重点公开近年来违法违规情节严重、违法违规事实确凿、社会影响特别恶劣的股东。所公布股东的违法违规行为主要包括：一是违规开展关联交易或谋取不当利益；二是编制或者提供虚假材料；三是关联股东持股超一定比例未经行政许可；四是入股

金来源不符合监管规定；五是单一股东持股超过监管比例限制；六是实际控制人存在涉黑涉恶等违法犯罪行为。

银保监会表示，公开重大违法违规股东是提高股东违法成本、端正股东入股动机的必要措施，是整治股东股权乱象、净化市场环境的有效手段。银行业保险业现有及潜在投资者要从认真吸取教训，引以为戒，切实约束自身行为，依法依规开展投资和经营活动。（据新华社）

高考两天，最高温36℃

就是小暑节气，不论是古老的节气，还是现实的天气，都斩钉截铁地告诉大家：新一波高温开始了。

再来说一说大家关心的高考期间的天气。下周二，高三的学子就要开始面对人生的第一次“关卡”，而这两天也是晴天，最高气温36℃。

因为疫情，今年高考推迟了一个月，从雨季来到了盛夏。这个特殊的日子面对的不是潮湿的下雨天，就是灼热的高温日。而这，也如同学子们要面对的人生一样，充满不确定性，也充满着挑战。

（记者 王娜）

昨天傍晚，当天空出现火烧云时，你可能猜得到，“副热带高压”又回来了。未来几天，它将带来一场酷热的天气。

前段时间株洲的天气还算凉快，但接下来的日子，太阳几乎每天都会“火热”出现，一直到下周五前，最高气温都将维持在35-36℃，是实打实的高温天。

（据新华社）

开奖

（开奖日期：2020年07月04日）

体彩
大乐透 第2020058期
前区号码:01 15 19 26 27
后区号码:05 10
排列3 第2020136期
中奖号码:5 5 2
排列5 第2020136期
中奖号码:5 5 2 8 7

福彩
3D 第2020137期
中奖号码:9 9 4

快来！晚报老年大学招募养老志愿者啦

将着重帮扶独居、空巢、失能老人等特殊群体

本报讯(记者 王峰)近期，株洲晚报老年大学启动“志愿有你·老有所依”志愿者招募以来，得到了广大读者、老师和学员的积极关注和参与。晚报老年大学相关负责人介绍，目前已经招募了近30名志愿者，这其中，既有湖南工业大学、湖南中医药大学高等专科学校的学生，也有从事多年书法教学的退休老干部。此外，还有健康管理师、心理咨询师、医生、教师、理发师等不同职业的学员报名参加。

一些具有剪纸、手工制作等专业特长的志愿者纷纷表示，希望通过参与晚报老年大学志愿活动，发挥余热，服务更多老年群体。晚报老年大学负责人介绍，目前，学校在市民政局的指导下，正有条不紊地开展老年大学进养老机构的工作，并且已经完成师资团队的组建，此次招募的志愿者也将参与到此次系列活动中来，在原有课程培训、公益讲座的基础上，开展更多养老志愿服务。

“在晚报老年大学老师的指导下，我们正在拍摄独居老人的纪录片。”目前就读于湖南工业大学新闻传播学院的余娟表示，非常开心有机会加入晚报老年大学志愿者团队，希望通过专业所长，呈现不同形式的养老服务内容，充分展现株洲老人积极健康的精神风貌。

晚报老年大学负责人表示，组建养老志愿服务团队是学校重要的工作之一，旨在发挥社会各界的力量，关注和参与到养老服务方方面面。老年大学主要以精神文化养老为主，志愿服务将着重帮扶独居、空巢、失能老人等特殊群体，通过常态化开展活动，培育浓厚的敬老、爱老氛围，让更多的老年人拥有一个幸福的晚年。

如果你想报名参加晚报老年大学组织的志愿服务团队，请添加微信 13873300377 详细咨询。

健康“热养”安然度夏

一到炎炎夏日，人们就开始积极“消费”各种冷饮、冷食和冷气，冰镇汽水、雪糕冰棍不仅大受欢迎，空调、风扇也几乎全天候开着。其实，这些贪凉的行为都存在着健康隐患。

中医讲养生要顺应时节，夏天该热就得热，该出汗就得出汗。因此，我们要顺着规律，采取以热制热的“热养”法。

1. 远离寒邪吃点生姜

饮食上应注意少食生冷食物，《寿世保元》中说：“夏日伏阴在内，暖食尤宜”。夏天用姜等食物来温中散寒，把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。不要长时间待在封闭的空调房里，也要注意不可用冷水洗头洗脚，下雨天避免淋雨，因为冷水最伤阳气。

2. 热水泡脚气血通畅

因为脚是人体的第二心脏，热水泡脚可以供给它能量。“热则血行、寒则血凝”。热水泡脚能够使气血运行通畅，增加足部的血液流速和流量，增强新陈代谢。水温以42℃至45℃温暖舒适为宜。

3. 热水洗澡补充阳气

因为热水洗澡能使身体的毛细血管扩张，有利于机体排热、排毒，并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。另外，也可以用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气，让人感觉凉爽、舒适。

4. 一杯热茶解暑消渴

炎炎夏日，一杯热茶最能解暑消渴，这是因为热茶利于汗腺排汗，可以达到散热的效果。

5. 运动生阳以汗制汗

《易经》里讲“运则生阳”，夏天运动，可以加速体内的新陈代谢，并且有助发汗。夏天要“以汗制汗”。锻炼还可以加强热适应，提高人体调节体温的功能，防止中暑和一些常见的热症。但夏季运动时间很重要，不要选择太阳最毒的正午，一般建议选择早上或傍晚，选择慢跑、太极、体操等不太剧烈的运动方式。

（摘自《老年生活报》）

株洲晚报老年大学

以老年大学为平台，打造养老服务新模式！

课程丰富

活动精彩

志愿服务

困难帮扶

养老联盟

太极拳、民族舞、书法、绘画、形体身韵、旗袍走秀、智能手机、合唱、葫芦丝、剪纸、国学等十几门课程任您挑选。

各学科老师均有15年以上的教学经验，为我市各专属领域的专家人才。

健康养生、安全知识、金融知识、传统文化、教育讲座，常规开设义诊、老小课堂和老小互动活动。

心理咨询、精神慰藉、健康管理、针灸理疗、陪护照料、志愿者服务。

关爱高龄空巢、失能、病残、失独，以及贫困老人，为老人实现心愿，开启寻梦之旅。

诚邀社区、企业、养老院、日间照料中心、医疗机构、爱心商家共同打造养老服务共同体，常态化开展养老服务活动。

招聘

●艺术类各科教师 ●持证社工和志愿者

地址：株洲市天元区新闻路18号晚报218室

招聘热线：13873300377（王记者）

合作热线：0731-22593718