



该项目冠军于小凯实力强劲。

在23日进行的第13届全运会男子飞碟多向比赛中,解放军和山东军地共同培养的选手于小凯为山东夺得本届全运会竞技体育项目首枚金牌,而山东老将张永杰又一次成为赛场焦点。在全运会的历史上,从来没有一名运动员像张永杰这样坚持得这么久。1987年第一次参加全运会就获得金牌,距今已经整整30年,这期间,张永杰已经参加了8届全运会,每届全运会都进入决赛,共获得三金一银一铜。“我的生日已经过了,实际上我应该算50岁了!”张永杰感慨道。这样的年龄,这样的成绩,在世界体坛都绝无仅有。

张永杰获得十三运飞碟男子多向第五年近半百一杆枪八届全运续辉煌

文/片 本报记者 刘瑞平
7月23日发自河南洛阳

这杆老枪有来历

人们都习惯把老将称作“老枪”,但能担得起这个名号的并不多,要论名副其实,张永杰绝对算一个。

1987年,19岁的张永杰第一次代表山东参加全运会,就获得了七运会金牌。“那个时候就是年轻啊,初生牛犊不怕虎,全靠一股拼劲。”张永杰说。

30年过去,张永杰一直在中国射击界占有一席之地,在他参加的8届全运会中,共获得3枚金牌,1枚银牌,1枚铜牌,两个第四名,一个第五名,每届全运会都进入决赛,这样的成绩,每个人提起来都竖大拇指。

10年之后的八运会上,张永杰再次获得飞碟多向冠军,职业生涯达到巅峰状态。“那时候我的主要竞争对手是一名辽宁选手,他比我大五六岁,自己的感觉就是一定能拿下来,结果就真的拿下来了。”谈及当年,张永杰颇多感慨。

张永杰记忆最深刻的一枚金牌,是2013年的辽宁十二运,张永杰在预赛落后的情况下,决赛中实现大逆转,冒雨夺冠的张永杰泪流满面。

每往前走一步,都是在创造一段历史。本届全运会的竞技体育项目,张永杰跟张山同龄,是年龄最大的选手。

高温酷暑的考验

酷暑下的洛阳市宜阳凤凰岭飞碟靶场,温度超过40摄氏度,观众席上的观众都是衣服湿透,何况在烈日下比赛的队员,而张永杰还有一个习惯,比赛不戴遮阳帽,一场比赛下来,不仅衣服全部湿透,而且脸和脖子都晒得红红的,比赛的艰苦程度可想而知。

“天气太热了,虽然说对大家都是平等的,但我年龄大了,确实要吃些亏。”张永杰说,“比赛打到最后,靶已经看着发虚了,全凭感觉,所以在比赛最后阶段才连续脱靶。”

上午预赛结束后,张永杰以120中名列第二,仅比四川队刘杰落后一中。决赛一开始,张永杰连续命中,一直

保持在前两名,一度还上升至并列第一。

25靶过后,进入残酷的淘汰赛,张永杰的体能显然受到影响,连续出现失误,最终名列第五,没能进入前四。

“张永杰30年来成绩一直都非常稳定,他是年轻队员学习的榜样。”山东省体育局射击自行车管理中心主任迟荣国说。

这次可能要收官

张永杰参加8届全运会,逢双必有好成绩:六运会、八运会和十二运都是冠军,2005年的十运会,张永杰获得铜牌,而获得金牌的,正是今天获得金牌的于小凯。有人开玩笑说,张永杰再打一届吧,十四运肯定能拿好成绩。

张永杰笑了:“真的打不动了,有点力不从心。”

张永杰目前是山东队的教练兼队员,不仅自己要保证训练,还要带队员,潘强等选手已经成为山东乃至中国射击的中坚力量。在今天的预赛中,另一名山东选手于海成打出了118中,以一靶之差无缘决赛,山东在这个项目上依然具有很强的竞争力。

明天,于海成和于瀛萍还将参加新设的混合团体的比赛,向金牌发起冲击。

1987年,当张永杰夺得六运会金牌的时候,包括于小凯在内今天参加决赛的大部分选手都还没有出生。30年过后,于小凯已经两次夺得全运会冠军,山东已经成为射击大省,靠的正是像张永杰这样不断努力不断坚持的一批人。

“十运会之后,我已经很长时间没有取得好成绩了,十几年来我一直没有放弃,我还是挺为自己感动的。”于小凯说。于小凯是山东培养出来的选手,十运会上一鸣惊人,但此后一直没有取得很好的成绩,这次决赛,他在最后一枪反超四川选手刘杰,获得冠军,相信对他今后的发展是一个很好的促进。

纵横射击界三十载,张永杰看到后辈们的成长,也是颇感欣慰:“希望于小凯的这块金牌,为山东代表团开个好头,在本届全运会上取得理想的成绩。这次比赛结束后,我可能就不打了,至于今后干什么,再慢慢规划一下吧。”



看到于小凯的成长,张永杰很欣慰。

豆奶:纯植物蛋白,更适合全家人早餐的营养

近日,市场上有一款名为“豆本豆”的豆奶产品因植物蛋白含量高,纯天然无添加等特点备受消费者的喜爱,已成为早餐的新选择。就此,笔者近日在福建泉州举办的中国营养师前景规划研讨会上,向中国营养学会名誉理事长葛可佑、中国营养学会副理事长马冠生、中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠、中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任何计国等与会的多位著名营养专家,进行了豆奶及豆本豆产品的营养咨询。

豆奶富含人体每天所需营养

据笔者了解,风靡早餐市场的“豆本豆豆奶”有三种产品,原味豆奶、纯豆奶、有机豆奶,植物蛋白分别达到了3.0g/100ml、4.0g/100ml和3.6g/100ml。对此,笔者特地向与会专家咨询关于大豆中的植物蛋白与牛奶中动物蛋白的区别。中国营养学会名誉理事长葛可佑、首都保健营养美食学会执行会长王旭峰均表示:蛋白质是人体所必需的营养元素,动植物蛋白要均衡摄入。而在摄取植物蛋白时,大豆及大豆制品是一个很好的来源。

此外,专家还表示,大豆和豆制品里有着丰富的人体必需营养素,如丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素,以及8种必须从食物中摄取的氨基酸等。豆奶等大豆制品中富含的大豆植物蛋白可与动物蛋白等同,而

基因结构也最接近人体氨基酸,所以是最具营养的植物蛋白之一。其中大豆所含的植物固醇更是具有降低胆固醇的作用。而豆本豆本身富含植物蛋白,且不含胆固醇,低饱和脂肪,正好符合以上观点。

豆奶无乳糖易吸收 全民适宜

我们都知道牛奶中含有乳糖,而有些人身体内由于没有乳糖酶,无法消化吸收牛奶营养。

对此,中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠表示:对于乳糖不耐受的人群,牛奶中的乳糖容易给他们造成乳糖不适,引发腹泻等症状。相较而言,豆奶的营养与牛奶近似,但还能避免一些人群乳糖不耐受的问题,这是豆奶的优势。

此外,针对豆本豆豆奶三款产品“有机豆奶、纯豆奶、原味豆奶”更适合哪些人

饮用的问题,笔者走访解放军309医院营养科主任医师左小霞。左主任表示大部分人都适合喝豆奶。豆奶富含优质植物蛋白,不含胆固醇,对我们整体的健康都是有益的。而且如果能够买到有机豆奶还是比较好的。

早餐喝豆奶营养又健康

中国营养学会副理事长马冠生在会上提及《中国居民膳食宝塔(2016)》,其建议每人每天大豆和坚果应当有25-35g的摄入量。而这正相当于1至2瓶“豆本豆豆奶”的蛋白质含量。其实很多人在日常都忽略了植物蛋白的摄入,尤其早晨是人体营养摄入的重要时段,故而早餐的营养价值非常重要。但目前人们的生活节奏都很快,所以如“豆本豆豆奶”这样的一款可以常温保存的豆奶产品就成了人们在早餐时方便快速的摄取植物蛋白一个不错的选择。


今后早餐更多人或选择喝豆奶

健康饮食和平衡饮食依然是未来国民营养的重点,像“豆本豆豆奶”这样只用大豆和水的纯天然的产品出现正是顺应了这样一个国民营养的需求环境。它甚至针对不同消费者的需求,推出了

豆本豆有机豆奶:获得国家有机认证的高端豆奶,植物蛋白含量3.6克/100毫升。
豆本豆纯豆奶:不加糖,配料只有大豆和水,植物蛋白含量4.0克/100毫升。
豆本豆原味豆奶:不添加食用香精、防腐剂,植物蛋白含量3.0克/100毫升。

有机、原味和不添加蔗糖的三种豆奶。其中,豆本豆有机豆奶更是获得国家权威有机认证的高端豆奶。

相信随着大众消费者逐渐对豆奶认知的提升,在即将到来的全民营养的时代,为补充营养、均衡营养,会有更多人在日常尤其在早餐时会选择“豆本豆豆奶”这样的天然豆奶。



——著名影星孙俪推荐