



登上顶峰，才敢彻底释放压力

把时钟拨回到巴黎奥运会花游双人项目夺冠的那一刻，在比赛现场，王柳懿/王芊懿积攒已久的压力终于得到彻底释放，她们在夺金之后掩面痛哭。

回想那个瞬间，姐妹俩依旧很激动。王柳懿说：“最后取得成绩的那一刻，我们的努力得到了回报。我们没有辜负国家对我们的信任，这是我第一次一起站上奥运会的最高领奖台，非常有成就感。圆梦的感觉让我们非常激动，因此流下了泪水。”

独一无二，“中国美”只有中国选手能表现

巴黎奥运会上，在完成《莲》的主题动作时，水中的姐妹二人动作轻盈又柔中带刚，像两朵并蒂而生的莲花，清雅优美、洁净笔直，在悠扬的中国风曲调中，她们在世界的舞台上演绎了东方美学，征服了现场的评委和观众，拿下冠军。

在双人项目的比赛中，王柳懿/王芊懿准备的是《莲》《豹》两套主题动作。《莲》比较柔美，《豹》会更有速度和爆发力。据姐妹俩介绍，为了在奥运会赛场尽量多地展现中国元素，姐妹俩和教练组在这两套

和姐姐王柳懿的心情相同，妹妹王芊懿告诉羊城晚报记者：“奥运会赛场的压力确实比其他比赛更大。在四年一届的奥运会上，我们能够发挥出自己的水平。在出分的那一刻，看到这个成绩，我觉得所有的付出都得到了回报。”

在巴黎奥运赛场，作为兼任两个项目的选手，王柳懿/王芊懿长期保持着高强度的训练。姐妹俩告诉记者，在日常的训练中，两人平均每天下水8到10个小时。除

之外，她们还需要参加很多其他方面的练习，包括力量训练、舞蹈课等课程，以此调节训练节奏。

备战的日子里，两人也不可能避免地出现了心理和状态上的起伏。面对每个运动员都要克服的难点，姐妹俩分享道：“我们不可能一直保持良好的状态，这也是运动员需要克服的问题。关键要看自己怎么克服，在这种情况下，我们要积极调整自己的心态，克服伤病和各种压力带来的困扰。”

王柳懿补充道：“我认为所有的中国元素都很美，而且只有我们中国人才能表现出来，我们邀请的外国教练都表示这些中国元素只有中国人可以完成。”

王柳懿说：“《莲》的动作风格，想给大家出淤泥而不染，柔中带刚的感觉。包括泳衣上面有很多中国风的元素，例如晕染的图

案、旗袍的设计、盘扣的元素……

这些巧思都是为了在国际赛场上

给裁判带来眼前一亮的感觉。总

之，我们希望中国元素能够通过自己的方式展现在全世界面前。”

花游姐妹花圆梦奥运“双冠王”

王柳懿/王芊懿： 让世界看见中国的美

广东健儿闪耀巴黎

文/羊城晚报记者 龙希
图/羊城晚报记者 柳诚

北 京时间8月8日凌 晨，在

2024巴黎奥运会花样游泳集体项目的争夺中，中国花游队的姑娘们表现出色，夺得了花游项目上中国有史以来的第一枚金牌，广东花游双胞胎姐妹王柳懿/王芊懿也随队一起拿下集体项目金牌，助力中国花游队实现奥运金牌零的突破。三天后，王柳懿/王芊懿继续发力，在花样游泳双人项目的比赛中夺得金牌。

这是中国花游队首枚奥运会双人项目金牌，成为本届赛事的“双冠王”。至此，中国队包揽了本届奥运赛事上花游项目的所有冠军。

9月13日上午，在广东省二沙体育训练中心的花泳训练馆，王柳懿/王芊懿接受了羊城晚报记者的专访，讲述了她们的圆梦故事。展望明年十五运，姐妹俩渴望延续荣耀。

姐妹携手，在巴黎弥补东京的遗憾

作为双胞胎，王柳懿/王芊懿在双人项目上有天然的优势，广东花样游泳队教练王九莉也是如此夸赞姐妹俩：“两个身形相同的人，同步感会更好，她们有天生的默契，在同步表现、动作理解和节奏等方面比其他不是双胞胎运动员更具优势。她们两人的优势是动作完成质量很高，从每个动作的角度、水位和精确度上比其他运动员更好。”

从小到大，姐妹俩几乎都保持着一样的步调，在彼此的陪伴中成长。事实上东京奥运会周期，两人经历了很长的分离，因为伤病，王柳懿没有参加东京奥

运会的选拔，回到了广东队训练，而妹妹则留在了北京训练。

两人一南一北，聚少离多。在两人一南一北的日子里，她们没有

因为分离冲淡对彼此的挂念，反而在不能见面的日子里愈加地思念对方。姐妹俩告诉记者一件趣事，因为朝夕相处，她们的习惯和喜好也越来越相似，有时候会想着给对方买衣服，在没有提前沟通的情况下，收到衣服时才发现给对方买的竟然是一样的衣服。

2021年，王芊懿独自去参加东京奥运会，在没有姐姐的陪伴下，拿到了一枚集体项目的银牌。东京奥运会的经历对于王



王柳懿(左)/王芊懿和广东花样游泳队教练王九莉(中)

无惧挑战，成功“攻关”新版规则

2023年，世界泳联执行新版花样游泳规则，规则的宗旨是让每个动作及动作组合更加标准化、规范化。新规和新的评分系统颁布后带来了诸多不确定性，中国花游队也迎来了巨大的挑战，队员的备战也随之进行改变。教练和队员一直在努力研究学习新规则，寻找难度和技术的平衡点。“新规则增加了许多不确定因素。你在100多个动作中，可能某个角度没有做好，难度就会被判罚回到基准分，这直接导致比赛的偶然性和难度大大提升。”王九莉向记者解释道。

对此，中国花游队教练组一直积极应对项目评分规则的变化，坚持不懈地在难度与艺术表现力中寻找平衡。在新

周期新规则的挑战下不惧挑战，队伍对项目变化的深刻理解、对评分规则的充分把握、对节目编排的巧思妙想，都成为了中国花游队在世界泳联执行新版花样游泳规则的首个奥运会即巴黎奥运会上包揽两金的重要因素。

而作为中国花游队最重要的两位队员，王柳懿/王芊懿的能力也在新规则的挑战下得到了全面提升，她们在与生俱来的默契感的加持下，在日复一日、精益求精地练习后，终于得到了她们梦寐以求的结果，以完美无瑕的表现收获了巴黎奥运会集体和双人的两项金牌。在取得了中国花游队历史性突破的同时，也实现了她们自己的金牌梦。

守护金融网络安全 深圳中行多措并举开展系列宣传活动

文/图 蒋佳元 黄俊钦

网络安全为人民，网络安全靠人民。9月13日上午，深圳市网络安全宣传周金融日活动成功举办。该活动由中国人民银行深圳市分行（以下简称“深圳中行”）和深圳市委网信办主办，中国银行深圳市分行（以下简称“深圳中行”）承办，以群众通俗易懂、喜闻乐见的宣传方式，普及金融网络安全知识和技能，营造全民共建金融网络安全防线的浓厚氛围。

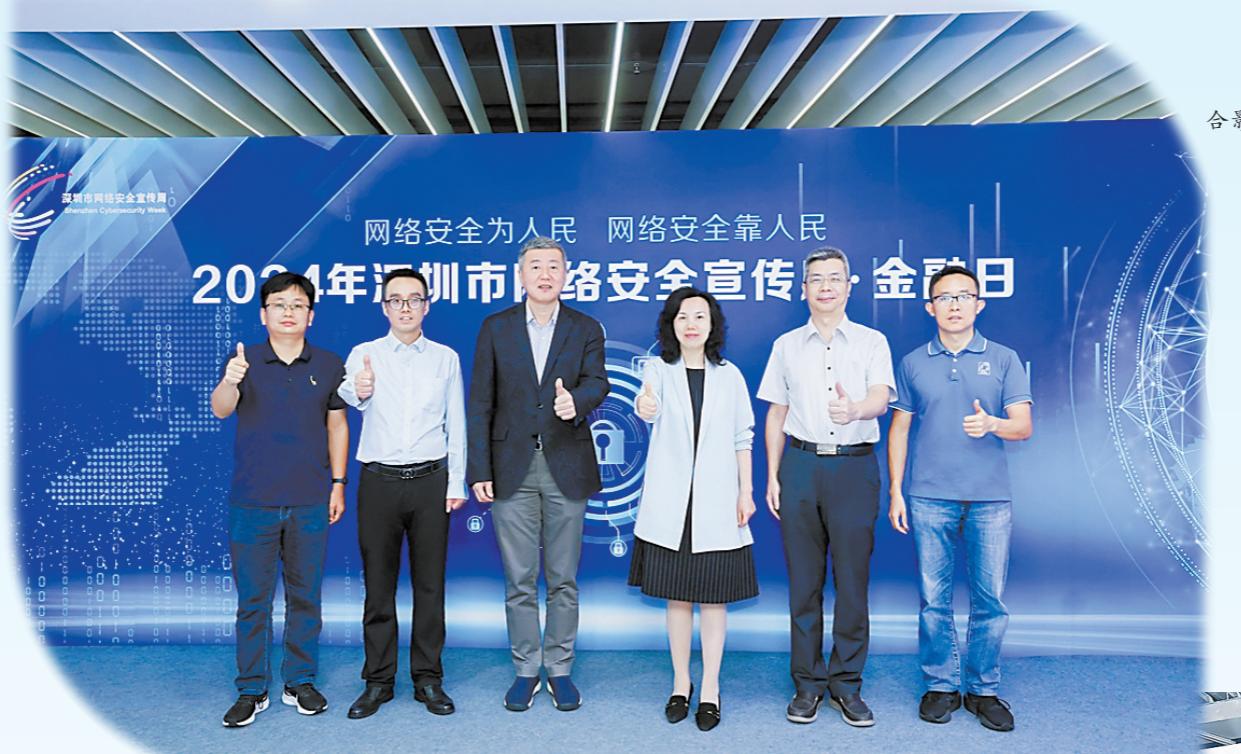
活动现场，“网络交友别轻信”“不明链接需谨慎”“天上不会掉馅饼”等网络安全标语随处可见。情景剧《网络安全为人民，网络安全靠人民》让观众在欢笑中潜移默化地收获了金融知识，增强了网络安全意识。趣味球类、创意打卡、有奖问答等环节吸引了大量市民参与。

交流环节，深圳中行相关负责人就“总分联动一体化防控机制”主题进行了分享。据介绍，“总分联动一体化防控机制”是该行创新推出的网络安全举措，聚焦网络安全一体化防控，通过流量分析、漏洞安全、终端安全、

开发安全和供应链安全等全方位网络安全运营，实现一体化安全快速响应处置。其充分展示了该行在保障客户信息安全上的各项举措和技术手段，彰显国有大行的责任担当。

据介绍，深圳中行通过线上线下相结合的方式，开展了网络安全系列宣传活动。一是以网点真实案例为蓝本，制作微电影真实还原针对大学生的“涉案”诈骗过程，剖析典型金融网络诈骗案例，揭露网络诈骗常用手段和方法，提高社会公众防范网络诈骗的意识与技能水平。二是在各营业网点向公众客户派发网络安全宣传折页，在跑马屏循环播放网络安全宣传周活动主题标语。三是在深圳中行官方微博账号上发布网络安全宣传推文，普及金融网络安全知识，让市民更加了解网络安全的重要性。

深圳中行相关负责人表示，网络安全宣传周期间该行在深圳中行的指导下，以多种方式向社会公众普及金融网络安全知识，进一步提高社会公众防范网络诈骗的意识与技能水平。



合影



网络安全知识问答



现场互动



现场分享