

十五运会射击比赛刷新亚洲纪录，奥运冠军易思玲接受羊城晚报独家专访： 年轻运动员成长速度超乎想象



文/图 羊城晚报记者 苏荇

第十五届全运会射击比赛在广东省黄村体育训练中心开赛仅两天，便接连传出捷报——亚洲纪录被刷新，世界纪录被超越。更引人关注的是，多名奥运冠军在激烈竞争中未能站上领奖台，而15岁小将杜雨宸等新生代选手脱颖而出，掀起一股强劲的“青春风暴”。

奥运冠军、广东射击队总教练易思玲13日在接受羊城晚报独家专访时感叹：“现在的年轻选手很幸福，科技赋能加速了他们的成长。”

科技助力与“低龄化”趋势

本届全运会射击项目众星云集，东京奥运会“双金王”杨倩、巴黎奥运会首金得主黄雨婷、奥运冠军盛李豪等名将齐聚。然而在开赛前两天，他们接连折戟：杨倩、盛李豪未能闯入决赛，黄雨婷在女子10米气步枪决赛中仅列第8。

另一边，年轻选手表现亮眼。15岁的杜雨宸与搭档刘柏辰获得本届全运会射击首金，她本人在女子10米气步枪决赛中也收获一枚铜牌。

“年轻运动员的成长速度超乎想象。”易思玲开门见山地指出，“如今各省队伍已将科技深度融入训练，尤其是激光模拟器等设备的普及，让青少年培养体系更加完善。”

她回忆，2022年自己赴国家队学习交流时，就已注意到射击运动员“低龄化”趋势明显。“当时15岁的黄雨婷已在国家队训练，两年后她便成为奥运冠军。只要成绩突出，年龄不再是门槛。”

在易思玲看来，科技不仅提升了训练效率，更降低了项目门槛。“我去学习她们现在的训练方式，发

现现在的选手真的很幸福，有很好的器材和科技辅助。比如过去必须实弹训练，现在通过无发射物模拟器，教练能实时监测运枪轨迹，及时调整动作。”她认为，这种直观的反馈机制让年轻选手进步神速，从业者也应借助科技，进一步推动射击运动在青少年中的普及。

面对新生代的冲击，曾站上奥运之巅的易思玲对老将的心路历程深有体会。“未成名时，自己也是一匹黑马，心无旁骛向前冲。但从夺冠后的‘1’回到起点的‘0’，却是一场艰难修行。”

她坦言，成名后外界的关注与自我的期待形成双重压力。“你可以瞄准10.9环，却难以控制外界干扰。这时唯有专注过程、无所畏惧，才能找回初心。”

对于本届全运会多名奥运冠军成绩不佳，易思玲分析：“国内选拔赛的竞争远超国际赛场，年轻选手心理负担轻，反而更利于发挥。但老将的坚守同样可贵——能站在赛场上，已是战胜自我的证明。”

奥运冠军、
广东射击队总
教练易思玲

带娃观赛，儿子是黄雨婷粉丝

赛场边，易思玲的丈夫带着5岁和7岁的儿子前来观赛。7岁的哥哥已是射击“小专家”，弟弟则还在懵懂阶段，只会喊“打得好”。

“哥哥是黄雨婷的粉丝，今天专程来看她比赛。”易思玲笑着说。即使偶像是此次仅获第八名，哥哥依然坚定支持，还准备了签名卡纸，准备等所有比赛结束后找黄雨婷签名。“孩子们是通过电视关注到这些运动员的，这种喜爱超越胜负。”

作为母亲，易思玲也在潜移默化中引导孩子理解体育精神。“哥哥已是‘小射手’，平时也会带他练一下。他懂得射击规则，知道比赛时不能打

扰运动员。我希望通过科技设备激发他的兴趣，同时也培养他的心态——射击不仅是技术比拼，更是思想与情绪的调控。”

被问及孩子是否继承了“射击运动基因”时，她幽默回避：“这事可说不准！”

本届全运会历史性地在粤港澳三地举行。倘若能够年轻十几岁，获得参赛资格的话，易思玲会选择什么项目？“击剑、马术、乒乓球……我都想体验！”

“体育的本质是享受过程。”她总结道，“我希望引导青少年在拼搏中感受快乐，这才是运动的最高境界。”

双泪只为挚友流

□黄大德

我曾在许多场合见过赖少其同志，他总是笑眯眯、乐呵呵的，给人一种和蔼、慈祥、达观、潇洒的印象。然而，在1993年11月广东省作家协会召开纪念萧殷逝世十周年大会上，坐在主席台上的赖老，面对着几百位文学界的朋友，老泪纵横。我被赖老的眼泪震住了，感染了，举起照相机拍摄……

1994年大年初二，我去给赖老拜年，把我拍他的照片送给他，他的夫人曾菲、女儿赖晓峰也走过来。晓峰激动地说：“真感谢你拍了这样珍贵的镜头，几十年了，我从没见过爸爸流泪。”曾菲同志的眼睛也闪动着泪花：“你知道吗，赖老的病，就是因萧殷的逝世而起的……”

这一幕恍如昨天，可萧殷还是走了！

赖老拿着电报喃喃着：写文章……写什么？从何写起？他想起了萧殷送给他的十几本书，便走到书案前蹲下，一个抽屉、一个抽屉地翻着，失神地寻找着。突然上面的一个抽屉不知怎地掉了下来，撒了一地的书。

就在翻着萧殷的书，书名都是由他题写的！他机械地翻着早已读过的书页，可什么也看不清。他只感到书页中透出了萧殷那一腔热血的余温，还跳动着萧殷那颗滚烫的心。赖老的心更痛了：你一生都为党的文艺事业，为培养青年一代的文艺工作者呕心沥血；如今，打倒了“四人帮”，迎来了文艺的春天，但文艺队伍却处在青黄不接的季节，而各种“思潮”“文艺”令人眼花缭乱，这时候多么需要你啊，但你却走了。

曾菲从未见赖老如此悲痛过，连忙扶他坐下：“你先歇一会儿吧。”赖老木然地摇摇头，指着窗户。屋外，昏天黑地，雨不住地下，窗玻璃挂满了水珠。“你看，老萧去了，天地同悲，天地同悲啊！”他看了看手中的电报：“老萧，我该为你写点什么呢？”

“你就先写首诗吧。”曾菲建议道。

“也好，先写首诗。”赖老凝视着窗外，吟诵着，然后提笔蘸墨，用他最拿手的金农体，写下了《哭萧殷》：

望眼南窗泪和雨，
不信秋风报君逝，
恍如昨日登小阁，
诗悬锦帐永别离。
为培新花憔悴死，
一萤灯火到五鸡，
五十年来同征战，
余作新诗哭旧知。

赖老让夫人立即把诗稿寄给《羊城晚报》。

此后的几天，赖老仍沉浸在悲痛之中，精神恍惚，手有点发抖。他不时吟诵着那篇哭萧殷的诗句，总觉得匆匆草成，言犹未尽，情犹未了，于是又提笔修改，写成《伤逝哭萧殷》：

望眼南窗泪和雨，秋风起，落叶不扫黄尘里。恍似昨日登小阁，诗悬宝帐永别离。为培新花憔悴甚，一萤灯光五更鸡，五十年来生死以，余作新诗哭故知。

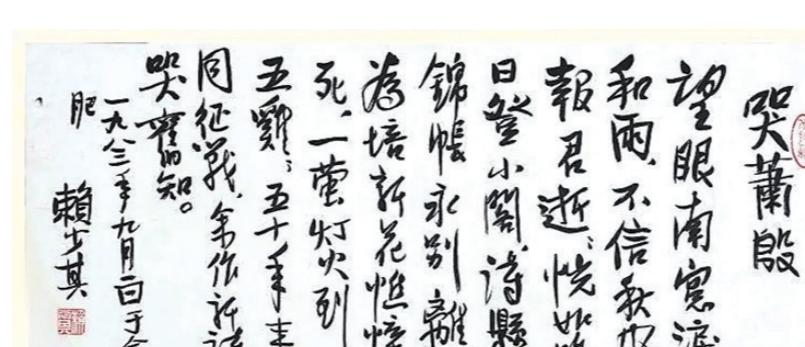
就在掷笔之际，赖老感到浑身不适，手脚不听使唤，继而左边身子都失去了知觉。这可吓坏了曾菲，马上把他送到医院检查。

病历的诊断栏上竟写着两项带问号的“结论”：脉管炎？脑部受伤？

合肥的医生下不了结论，马上送上海检查，结论是脑外伤。但没有任何外伤的痕迹。血压正常。原因何在？曾菲一下想起来了：那天为找萧殷的书，那滑下的抽屉碰了一下他的头，只是赖老在悲痛之中没有丝毫感觉罢了。这一碰，导致脑血管外伤，血流在脑沟里，引起半身不遂。上海领寻找来了最好的脑外科专家，成功地为他进行了手术。虽然迅速地恢复了健康，但赖老的左侧肢体仍留下轻微的后遗症。

啊，赖老和萧殷，是一对何等亲密的战友，十年之后，当赖老得知要为萧殷举行纪念会，一股思念之情又涌上心头：我欠老萧十年的情，十年的债还未还啊！尽管他在病中，每天离不开针药，但他硬是支撑着写了《我和萧殷》。

开会那天，赖老在夫人和女儿的搀扶下来到会场。当他的女儿代他宣读发言稿，向文艺界的朋友讲述他和萧殷的战斗情谊，向萧殷的亡灵倾诉他十年的怀念之情。那时，他终于忍不住哭了！他哭得那么坦然，那么动情，展示了一个革命艺术家的情怀……



赖少其手书《哭萧殷》

□赖少其

姚明可以领养老金了！ 每年约16万元人民币

他的NBA职业生涯总薪资达9339万美元。如今，他每月可领取的养老金为1838美元，合计每年约2.2万美元（约合人民币15.7万元）。

NBA养老金采取阶梯式分档领取方式，球员可自行选择起始领取档次。第一档为45岁至50岁，每月可领取306.24美元×效力年限×2/3；第二档为50岁至62岁，每月可领取306.24美元×效力年限；第三档为62岁以上，每月可领取1666.7美元×效力年限。因此，姚明从现在起至50岁，每月可从NBA领1838美元，50岁起每月可领2757美元。

羊城晚报记者 郝浩宇

赵睿、胡明轩、徐杰再“合体” 广东全运男篮剑指十五运

期待在十五运会的舞台上实现。

阵容深度上，广东全运男篮在内线位置迎来显著补强，刘传兴与李炎哲两大中锋强势加盟，他们将与焦泊乔携手组成内线屏障，共同守护球队的三秒区。而在后卫线，球队拥有国家级别的豪华配置，内外线实力均衡搭配，整体阵容已趋于完整。

球员个人表现方面，徐杰状态火热，贡献全队最高的14分，成为球队获胜的关键功臣之一；焦泊乔紧随其后，拿下10分；王睿泽与刘传兴则各得9分；杜润旺和贺希宁也分别有7分入账；赵睿与胡明轩各得5分。

值得一提的是，广东全运男篮主帅杜锋在比赛中曾排出特殊阵容——让赵睿、胡明轩、徐杰、任骏飞、周鹏5名CBA广东队功勋球员同时在场，给球迷带来一波满满的“回忆杀”。随着赵睿、周鹏离队，任骏飞逐渐淡出主力阵容，未来球迷想要再目睹这5人同场竞技的场景，或许只能

花地 | A7

2025年10月14日 / 星期二
责编 吴小攀 熊安娜 / 美编 肖莎 / 校对 林霄
E-mail:hdzp@ycwb.com

“香港仔”的故事

□黄峪

在香港的最南端，有一个地方叫做“香港仔”，位处香港岛南岸及鸭脷洲岛屿之间。有意思的是，这个地方的英文名叫做Aberdeen，和中文“香港仔”其实并不对应，据说是为了纪念1843年新任英国外相的鸭巴甸勋爵(Lord Aberdeen)。

“香港仔”这一带，在明朝万历年间郭棐所著《粤大记》第三十二卷《广东沿海图》中，就叫做“香港”。1898年编印的港英政府地图将“香港仔”改称为“小香港”，日本占据时期，香港仔曾被改名为“元香港”，即香港源起的意思。

在粤语里，“香港仔”还可以理解为“香港的儿子”，或“香港的年轻男生”。



秋天的童话(中国画)

□卢万华

日前，我跟着茹国烈老师这位“香港仔”，探访他的母校“香港仔工业学校”。

这座学校是一间提供寄宿服务的男校，至今已有90年历史。旧校舍为香港三级历史建筑，曾经是电影《男人四十》的取景地。作为四十年前曾在此就读的一位“香港仔”，茹老师出生在香港经济开始腾飞的上个世纪60年代中期。父亲老家在浙江绍兴，而母亲机缘巧合从广东开平搭船来看兄长，因为战乱而留港。他的父母在纱厂相识，结婚，生了三兄弟，他排行第二。父母忙于打工谋生(找生活)，于是在他小学五年级的时候，把他送到了哥哥就读的香港仔工业学校。这里管理严格，秩序井然；所有同学睡通铺；所有衣物写上学号，基本没有什么个人物品，所有人都用学号互相称呼。他的学号是221，至今听到这个数字，他都会回想起当年。

茹国烈后来考上了香港理工学院(香港理工大学前身)，读计算机工程专业，然后跨界发展，曾经担任香港艺术学院院长，他的经验变成两本书《城市如何文化》和《文化城市之路》。

这位成长于香港仔的“香港仔”，已经成为此城文化的代表人物和重要推手，是西九文化区制作的粤语音乐剧《大状王》的始创者之一。这三年来，他以《城市如何文化》为主题在大江南北、五湖四海做了超过160场讲座，还在探索如何构建大湾区文化。他带领我们迎着落日余晖，说着各种当年故事，一路漫步到香港仔鱼类批发市场的“避风塘餐厅”，吃了一顿海鲜晚餐。

最为惊艳的，是茹老师选定的“三干”。三干是香港仔水上人家(疍家人)在自己居住的“住家艇”上生晒而成的濑尿虾(皮皮虾)、海虾、咸鱼；加上新鲜小鱿鱼，铁盘底部铺上一层紫生生的茄子条，大火蒸出阳光和海水交杂的沉淀升华，再淋上用春葱粒、红椒粒爆香的熟酱油，调和出生猛海鲜无法比拟的独特口味——三干坚韧耐嚼，齿颊留香，茄条吸收鲜味，绕舌柔滑。

在香港仔，听“香港仔”聊天，美食五味调和，余音袅袅……