R名场面的背后

射击奥运冠军盛李豪

每一环成绩，都是汗水换来的

本报记者 季 芳

名场面

当地时间5月30日，国际射联射击世界杯德国慕尼黑站结束，中国队选手盛李豪与搭档王子菲携手出战10米气步枪混合团体决赛，最终以505.5环成功摘金，继4月世界杯西班牙格拉纳达站后，两人再度拿到混团冠军。



“享受比赛”“平时会看对手的比赛录像”。夺冠后的盛李豪话不多，眼神中却透着纯粹与笃定。在射击这项“与自己较量”的运动中，21岁的盛李豪（见右上图，新华社发）已经拿到了优异的成绩：两届奥运会获得两金一银，同时手握10米气步枪男子资格赛和混团资格赛等多项世界纪录。

用成绩说话，是盛李豪的表达方式。

如何波澜不惊
能从情绪中走出来

上一站世界杯赛，盛李豪拿到男子10米气步枪和混合团体两枚金牌，为自己新赛季国际赛事开了个好头。但本站世界杯，他却经历了不小的考验。在率先进行的男子10米气步枪比赛中，他手感不佳，在资格赛阶段出现波动，最终无缘决赛。

赛后，他的脸上没有急躁。短暂调整后，他和国家射击队教练姚烨一起复盘比赛，回看自己的击发过程。

“射击比赛有起伏很正常，关键是能不能立刻翻篇，从情绪中走出来。”姚烨表示，个人赛之后，他陪着盛李豪做了一些状态上的调整，为后面的混团比赛做准备，“这个过程对他的成长很重要。”

10米气步枪混合团体资格赛，盛李豪及时找回手感，与队友王子菲配合默契，以635.3环排名首位晋级决赛。决赛中，两人稳扎稳打，3组15发射击过后就升到了第一的位置，最终领先亚军得主、挪威组合杜斯塔德/海格2.0环，这在“以0.1环定生死”的射击比赛中是不小的优势。

“枪被举起时是会晃的，你必须找准时机，瞄准、果断开枪，一旦犹豫就错过了。”在盛李豪看来，无数次的重复与对极致的追求，就是射击运动的魅力。

现场观众席不断传来掌声、呐喊声，盛李豪却能“待”在自己的世界里，波澜不惊地扣动扳机。“紧张是控制不了的。”他认为，不必刻意去克服某种情绪，“要把注意力尽量放在枪上，而不是成绩或者担心失败上。”

如何保持状态
每天重复几百次，反复打磨

新奥运周期以来，国际射击联合会降低了射击服硬度标准，给运动员的体能、身体稳定性等带来了较大考验。

“射击服硬度下降后，给运动员带来的直接影响是支撑感的下降，对稳定性的影响非常明显。”姚烨表示，队员们需要改变旧习惯、重塑新动作，经历一段磨合期。

早在2025年底，国际射联放出规则调整的消息，姚烨就安排盛李豪提前适配低硬度射击服、调整发力支撑习惯。这步“先手棋”，为盛李豪争取了更多时间。“这两场（世界杯）摘金，有提前适应新规的因素加持。”姚烨表示，盛李豪目前的状态有些起伏，“金牌拿得艰苦，完全是拼出来的胜利。”

“每一环成绩，都是汗水换来的。”这是盛李豪日常训练的真实写照。在队里，他是出了名的“爱钻研、执行力强”。射击运动，“稳”字当头。举枪姿态、站立身形，甚至呼吸的节奏都会影响射击效果。要找到扣动扳机的最佳时机，并形成肌肉记忆，盛李豪常穿着10多斤重的射击服，一站就是几个小时，还要手持约5公斤重的气步枪，细抠每一个动作。

“射击最怕习惯性偏差，哪怕0.1毫米的动作误差，到赛场就是一环甚至成败的差距。”姚烨说。举枪、瞄准、呼吸、击发，这几个动作，盛李豪每天要重复几百次，哪怕一个细微的动作变形，都要推倒重来。但在日复一日看似枯燥的训练中，他却能一直保持专注、坚持钻研，乐在其中。

“教练组制定的训练计划，他都能不折不扣地完成，反复打磨到位。”在姚烨看来，盛李豪是一名天赋型选手，但他的成功从来不只靠天赋。“他很自律，也很刻苦。我常常跟他讲，能进入国家队的运动员都有天赋，但路要走得远，要靠后天的勤奋和努力。”

如何脱颖而出
一站到靶位上，马上进入状态

“我喜欢射击和举枪瞄准的专注，还有命中靶心的成就感。”谈及射击，盛李豪的眼神中满是赤诚。这份热爱，是他不断前进的动力。

12岁初次接触射击时，他就被这项安静却充满力量的运动吸引，这个项目在他看来很酷。练了半年后，他被推荐到江苏省苏州市体育运动学校。

年少时的盛李豪，身材瘦小，扛起专业气步枪看着有些吃力。刚开始训练，他举枪几分钟就手臂酸疼，可他从来没想过放弃。“一站到靶位上，他就马上进入状态。”盛李豪的启蒙教练沈超说。

盛李豪的天赋很快展现出来。一次队内考核，他打出了60发600环的满环成绩。“我觉得很震惊。”沈超说，学校的训练馆里至今保留着盛李豪当时打出的600环满环的靶纸。

东京奥运会前，中国射击队为了增强实力，扩大了选材范围。原本奥运积分为零的盛李豪把握住机会，脱颖而出，成功入选国家队参赛阵容。随后，他创造了一个个惊喜：2021年，16岁的盛李豪第一次参加奥运会就摘得男子10米气步枪银牌，成为奥运射击史上最年轻的奖牌得主；2024年巴黎奥运会，他保持巅峰状态，拿到男子10米气步枪个人和混合团体两枚金牌，成为奥运“双冠王”。

在姚烨看来，这些年的经历让盛李豪有了增强实力，扩大了选材范围。原本奥运积分为零的盛李豪把握住机会，脱颖而出，成功入选国家队参赛阵容。随后，他创造了一个个惊喜：2021年，16岁的盛李豪第一次参加奥运会就摘得男子10米气步枪银牌，成为奥运射击史上最年轻的奖牌得主；2024年巴黎奥运会，他保持巅峰状态，拿到男子10米气步枪个人和混合团体两枚金牌，成为奥运“双冠王”。

在姚烨看来，这些年的经历让盛李豪有了跨越式成长，最可贵的变化在于心态上的成熟和赛场把控力的提升。“他处理赛场波动、应对高压局面的能力有明显提升。以前会慌、会乱，现在更加从容，懂得稳住节奏、专注当下。”姚烨说。

如今，新的奥运周期已经开启。今年，盛李豪将重点备战亚运会、世锦赛等国际赛事，继续通过大赛提升状态、积累经验。对于洛杉矶奥运会，他将全力以赴，循着热爱，攀登下一座高峰。

（闫思齐参与采写）

空间扩大 运动迭代

成都校园体育有了新模样

本报记者 宋豪新



趣味跑、踢毽子、跳长绳……早上8点半，四川省成都市金牛区茶店子小学校的晨间音乐准时奏响，操场、花园，都成了孩子们挥洒汗水的运动乐园。一个个跃动的身影，展现出成都校园体育的新模样，一场看得见、摸得着的校园体育改革正在这里上演。

如何充分调动学生运动积极性，让大家爱上体育、坚持锻炼，是校园体育改革不断探索的方向。针对传统体育活动形式单一、场地不足、学生参与意愿不强等痛点，成都市教育局提出“五性体育”理念，以运动性、知识性、趣味性、科技性、意志性为导向，打破传统体育课堂的局限，让学生在运动中强健体魄、收获成长。茶店子小学校打造的“晨光体育”项目，正是这一理念落地生根的典型实践。

茶店子小学校校长季志彬介绍，为破解校园场地不足难题，学校精准盘活校园闲置资源，将边角空地、园区花台等10余处“金角银边”改造为专属运动区域，新增运动场地面积约1400平方米，让校园释放更大运动空间。

场地格局焕然一新，运动形式也随之变得丰富。学校立足学生兴趣特点，采用分班分区、错时错点的锻炼形式，精心设计多元运动内容，充分调动起学生的运动热情。目前，校内配备24类体育器材共计1200余件，可开展50余项运动，做到“月月有新玩法、人人有器械可用”，校园运动氛围愈发浓厚。

“以前早上统一做操，很多同学越做越没劲头。现在分散运动、项目丰富，大家都主动参与。每周的小小运动会、学期球类赛事，让我更加热爱运动。”茶店子小学校六年级学生刘峻骅说。

成都多所学校纷纷探索创新，校园体育的图景愈发丰富。在成都市迎宾路小学校，教师依据学生体能基础与发展差异设置不同运动任务与强度，让每一个学生都能“够得着、练得动、跟得上”；在成都东部新区三岔湖小学校，针对部分家长接送时间与工作时间错位的问题，学校将学生到校后的“等待时间”转化为“运动时间”，组织晨跑、跳绳、球类等活动，逐步形成“晨光体育”运行机制。

校园体育的改变，实实在在惠及每一个家庭。“以前孩子晚上不睡觉，早上起不来，学校组织晨练之后，孩子的作息变得十分规律，睡眠质量明显改善。”茶店子小学校三年级学生刘子渊的家长表示，晨光体育让孩子精力充沛，学习更专注，性格也更加开朗。

浓厚的运动氛围，持续助力青少年身心健康发展。据了解，目前，成都各区（市、县）已全面推行“晨光体育+五性体育”模式。数据显示，成都市茶店子小学校、锦官新城小学、向阳桥中学、三岔湖小学校4所样板学校学生体质健康优良率高于全市平均值5个百分点以上；学生近视率持续下降，均低于全市平均近视率。

上图：成都市茶店子小学校学生摆放绳梯器材。 本报记者 **宋豪新**摄

本版责编：罗 彦 巩育华 高 佶

佰草集



佰草集品牌艺术展

携手“中国白”德化白瓷 探索东方美学魅力

5月29日至6月2日，上海家化联合股份有限公司（简称“上海家化”）旗下品牌佰草集在上海天后宫举办“久违了·中国白”品牌艺术展，将德化白瓷作品与佰草集“新七白”系列产品共同展陈，并发布全新产品“新七白发光油”。这不仅是一场品牌的文化叙事，更是佰草集作为专研中草药护肤的国货品牌，传承非遗文化、传播东方美学的生动实践。

从非遗技艺到东方审美：
一场跨越时空的文化对话

产于福建德化的白瓷，在海外有“中国白”之称，德化瓷烧制技艺于2006年列入首批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。佰草集“久违了·中国白”品牌艺术展围绕“三重白境”展开：“草木之白”展区展示中草药知识，进而阐释“新七白”系列产品配方中蕴含的护肤理念；“火土之白”展区呈现26件德化白瓷珍品，包括《神话》《玉漱公主》等知名作品，瓷衣薄如蝉翼，釉色暖调半透；“心境之白”展区则以留白长廊为参观者提供一隅精神栖息地。

艺术展以“中国白”为脉络进行美学叙事，既展现德化白瓷的素雅质感，也传递佰草集“由内而外、温和滋养”的品牌理念，旨在让传统美学贴近当代生活，以创新表达弘扬中华优秀传统文化，为传统非遗技艺在新时代传承发展提供实践范本。

2021年，德化窑址作为“泉州：宋元中国的世界海洋商贸中心”的重要组成部分，被列入《世界遗产名录》。德化白瓷以“白”见长，胎釉纯白、温润如玉。千年前，德化白瓷沿海上丝绸之路远渡重洋；如今，佰草集将德化白瓷蕴含的东方美学理念融入产品外观设计，以品牌影响力为传统非遗技艺引流，以一场艺术展向非遗传承守护者致敬。

自1998年创立以来，佰草集便致力于将中草药文化融入现代护肤体系。此次艺术展上，佰草集重点推介新品“新七白发光油”。这款新品在技术上实现了新七白油溶精萃、白肉灵芝（国妆原备字20260001）凝萃与水油恒融三大突破；采用“零水、零合成脂”配方，水相为70%光果甘草发酵原液，油相为100%植萃油，配合水油恒融技术，实现“以油焕亮”的护肤效果。

从古法良方到技术创新：
一个持续探索的国货品牌

2025年6月，佰草集与德化瓷烧制技艺非遗传承人联合推出“佰草集·新七白瓷花”典藏版，将非遗文化融入消费者具象可感的日常美学。围绕“以中国方养中国白”主题，佰草集先后开展“溯源中国白”“泉州瓷肌坊”等系列活动，以品牌势能为桥梁，推动非遗文化走向更广阔的公众视野。

在深耕传统文化的同时，佰草集坚持以现代科技激活古法良方。“新七白”新品采用低温超声破壁提取技术，在保留本草活性的同时实现高效渗透，为古法良方发挥效用拓展空间。

2025年，“新七白大白泥”全年GMV（商品交易总额）突破2亿元，成为上海家化三大亿元级单品之一；该产品前三季度线上销售额率先突破亿元，成为上海家化2025年首个线上销售额破亿元单品；佰草集2025年上半年收入同比增长超50%，二季度业绩近翻倍增长。进入2026年，佰草集延续强劲势头，一季度线上销售额同比增长100%。

2025年，上海家化全年公益项目涉及非遗保护、乡村全面振兴、社区关怀等多个领域。佰草集还联合5所中医药大学发布白皮书，与中国药科大学研究道地药材在护肤领域的应用，推动中草药文化传承与创新发展。国货品牌将非遗传承、中草药文化传播融入日常经营，体现了民族企业的责任担当。

从德化白瓷的千年釉色，到佰草集“新七白”的本草组方，一场艺术展展现了佰草集深耕传统文化的创新实践。上海家化董事长兼首席执行官林小海表示，佰草集发展前行，靠的是持续的创新、坚定的长期主义与文化自信。未来，佰草集将以“守根源、恒迭新、共润养”的务实步伐，为国货美妆行业持续探索植根东方沃土、兼具文化厚度与市场韧性的发展路径。

数据来源：上海家化



·广告·