

亚运会豪夺四冠 赛场下内敛寡言

有时候腼腆也是神枪手的天赋

北京时间9月25日,2026年爱知·名古屋亚运会射击赛场,由盛李豪与张常鸿、刘宇坤组成的中国队在男子50米步枪三姿团体决赛中以1766环的成绩夺得金牌。从9月21日到25日,五天四金,盛李豪用4枚金牌的完美表现,为自己的名古屋亚运之旅画上了句号。

两年前的巴黎,因为微博名“光靠干饭就”和远超同龄人的稳健,他火出了圈。可每到赛后混采区,面对一排话筒,记者问三句,他答两个字,腼腆又内敛,是记者们“最头疼”的采访对象。

扬子晚报/紫牛新闻记者 黄夕寅 见习记者 赵旭



五天四金,两破世界纪录

这个在镜头前放不开的年轻人,把最需要安静的项目打到了极致。过去五天时间,盛李豪在名古屋的射击馆内接连站上最高领奖台。9月21日,他先是与张常鸿、马思涵搭档夺得男子10米气步枪团体冠军,以1899.0环的总成绩打破世界纪录。在当天下午的个人决赛中,他以254.2环摘金并刷新亚洲纪录和亚运会纪录。9月22日,他与王子菲联手出战10米气步枪混合团体赛,资格赛638.9环、决赛507.1环,两破世界纪录。

50米步枪三姿并不是盛李豪的主项。该项目需要在跪姿、卧姿、立姿三种姿势下各完成多组射击,对体能和稳定性的考验远超短距离气步枪项目。能够在这种强度下连续作战且保持金牌水准,这位未满22岁的巴黎奥运会冠军展现出的不仅是天赋,更是日复一日打磨出来的过硬功底。

从16岁成为奥运射击史上最年轻的奖牌得主,到巴黎奥运会摘下中国军团首金并最终加冕“双金王”;从杭州亚运会摘下两金一铜、打破世界纪录,到名古屋亚运会截至目前已集齐团体、个人、混合团体三枚金牌,盛李豪成了近年来中国射击项目在大赛上最具含金量的名字之一。

六年级的盛李豪就很沉稳

在盛李豪的启蒙教练袁康的眼中,盛李豪就一个字,稳。2016年,在张家港一家射击俱乐部当教练的袁康遇见了12岁的盛李豪。“当时因为我们俱乐部是需要生存的,所以那时招的那批学生都是收费的。但唯独盛李豪是没有收费的。因为我就是看中这个小孩子,总感觉他很适合这个项目。”

有孩子免单了,别的家长自然有意见。“所以我干脆办了场

比赛,跟大家说,要总结一下最近这些孩子的训练成果。”说着,袁康翻出一张旧照片。照片上,人生第一次参加射击比赛的盛李豪拿到了冠军,满脸笑。“这场比赛差不多20多人参加,外面观战的一两百号人,满满围了一圈,特别吵,特别闹。然后他就站在里面,把冠军拿了。其他家长也就没话说了。”

别的孩子六年级,遇到考核比赛难免紧张,“他那会也才六年级,给我的感觉一点都不紧张。看起来特别老练。”教动作也省事,一举枪马上定型,不用调来调去。练了四个月,电子枪就能打590多环,转实弹也很快适应。袁康说,盛李豪这样的表现“天赋占了一大部分”。

教练口中的枯燥,他说“好玩”

“射击运动很枯燥,练到后面真挺磨心态的。”袁康解释说,大多数孩子长期练射击,会觉得是件磨人的事,枯燥、坐不住。可盛李豪坐得住。当年这个孩子拿起枪,理由就两个字,“好玩”。

小时候的盛李豪性格文静,在教练面前不调皮。每天放学,爸爸开车送他到张家港吾悦广场,光路程就一个多小时。专项练完还要跑步练体能,到家八点半,九点多再写作业。寒暑假更是上午下午连轴转。这种日程换别的孩子也许早抱怨了,盛李豪不声不响地扛了下来。

话少也是天生的。“在家里,他跟他爸爸的话其实蛮多的。”袁康回忆,体能训练的时候,盛李豪偶尔也会露出男孩子顽皮的一面,“男孩子总归都是喜欢玩。但说话还是腼腆,不怎么爱说。你看他现在的采访,还是有点放不开。”

记者提起,巴黎夺冠后,网友调侃他“光靠干饭拿金牌”时,他也只回了一句,“这个成绩不是光靠干饭就能做到的。”袁康听了,低声补了一句,“也不知道

为啥取这个名字。我也没见他吃多少,不挑食,正常吃饭。”

有一种祝福叫“沉默不语”

名古屋亚运会的个人赛决赛,盛李豪破纪录夺金,袁康带着现在的学生从头看到尾。如今再看他比赛,袁康已经不那么紧张了。“其实我还好,他前面拿了这么多冠军。就是个人赛的过程比较刺激。”

可教练淡定,师弟们却淡定不起来。每次看完比赛,总有学生追着问,“我现在这个阶段跟盛李豪当时比,教练你觉得谁更厉害?”袁康苦笑着说,他只能回答的委婉一点。

从东京奥运会的银牌到巴黎奥运会的双金,再到名古屋亚运会的持续揽金、破纪录,盛李豪的比赛袁康几乎一场没落。但他有个习惯,夺冠之后从来不第一时间发微信表达祝福。“我有个原则,不要去影响一个运动员。”袁康说,“比赛前后我们都很少联系。尽量不打扰他,好好比赛就行。空了再联系。”

这不是疏远,是太懂他了。袁康知道盛李豪这样性格的运动员,不需要别人的情绪供养,也不习惯把比赛变成社交。这一点,从东京奥运会就跟着他跑的记者也懂——问得越紧,他答得越短。

应该说,盛李豪在场上耐得住,是因为生活里他就这么安静。16岁奥运会决赛不紧张,20岁站奥运会领奖台还是那副腼腆样子。微博名至今也还是“光靠干饭就”,没改。

腼腆是盛李豪的标签,不是短板。这个话不多、放不开、问三句答两个字的年轻人,靠的就是这份不被外界裹着走的安静,一枪一枪打成了中国射击最稳的那个名字。“他们这个水平的运动员,巅峰期能保持这么久,真的很厉害。”袁康说,“他已经打了两届奥运会,第三届也快了。”

张雨霏一日勇夺双金 携四冠结束名古屋征程

扬子晚报讯(记者 黄夕寅)北京时间9月25日晚,2026爱知·名古屋亚运会游泳赛场,在女子4×100米混合泳接力决赛中,由彭旭玮、唐钱婷、张雨霏、余依婷组成的中国队率先触壁,拿下金牌并打破赛会纪录。而就在不久前,张雨霏才刚在女子50米蝶泳决赛中以25秒41卫冕成功。一天两金入账,张雨霏用最擅长的方式为自己的第四届亚运会画上句号。

从9月20日游泳首金到9月25日收官,张雨霏在名古屋交出4金1银的成绩单。首个比赛日,她与队友在女子4×100米自由泳接力中以3分33秒10夺冠并打破赛会

纪录,这也是江苏选手在本届亚运会的第一金。

9月23日进行的女子100米蝶泳决赛,游出56秒44的张雨霏获得银牌,以0.03秒之差输给队友余依婷。赛后她没有掩饰,“我难过的点不是失去了一块金牌。赛前我对100米蝶泳抱了很大期待,这场比赛游得太失常。”她很快把情绪收了回去,“因为接下来还有接力比赛。”数小时后,张雨霏兑现了承诺,在男女4×100米混合泳接力决赛中,她与队友以3分40秒38再夺一金。

来到9月25日的50米蝶泳,张雨霏从出发便占据主动,途中保持高频节奏,最后冲刺顶住压力卫冕成功。

中国篮球交出 亚运会参赛史上最差成绩单

扬子晚报讯(记者 黄夕寅)9月25日,2026爱知·名古屋亚运会女篮半决赛,中国女篮80比85不敌韩国队,无缘决赛。哨响后,中国篮球交出了自己参加亚运会以来的最差成绩单:男篮半决赛输日本队20分,铜牌战再输伊朗队,最终落位第四;三人篮球男女队均止步八强;四支隊伍,最好成绩只剩女篮26日的铜牌战,对手是中国台北队。毫无疑问,这是自1974年中国篮球参加亚运会以来综合表现最差的一届。

男篮半决赛出局时,已经有人看出了苗头不对。知名篮球评论员苏群把球队的溃败归咎于临场心态、战术准备到技术表现三方面的全面崩溃。直到男篮主帅郭士强赛后说全队“非常辛苦”,却被《半月

谈》点名评论说“用过程的艰辛代偿结果的损失,在竞技场上换不来半分尊重”,中国篮球的遮羞布就已经盖不住了。而女篮的折戟,则把最后一点也撕得粉碎。

中国篮球不是不知道问题在哪。篮协发布的《世界篮球趋势发展中期报告》写得清楚,现代篮球的变化集中在投篮能力、挡拆发起、角色职能、转换进攻和科学分析五个方面。但男篮半决赛面对日本队,对手一有机会就投三分;女篮半决赛对阵韩国队,下半场被扔进9个三分,自己三分球却13投0中,失误18次。

最差战绩不可怕,前提是所有人真坐下来研究问题。这次也一样,先承认自己在亚洲篮坛的真实位置,再一个个去解出球慢、投不进等问题。

家有喜事

生日祝福 松风增寿算,鹤韵伴假年!平安酬岁月,福寿乐余生。恭祝孔桂香奶奶福寿绵长,岁岁康宁!——杨店长携站点全体员工及广大会员 敬贺

生日祝福:旦逢良辰,顺颂时宜。喜逢今日良友杨朝云同志生辰之际,在此送上祝福,愿你治学精进,求索不止,前路坦途。以才识赴理想,以初心赴远方,科研硕果累累,万事顺遂安康,岁岁皆得所愿。
结婚启事:董政先生与孙珊女士于2026年09月26日正式举行结婚仪式。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务
◆专业疏通 ◆老年公寓
◆保洁清洗 ◆房产信息
各种分类广告刊登热线:
15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

销售信息
五恒(恒温恒湿恒氧恒静恒洁)
18136185096,雨花七贤街16-98二楼
门面招租
招租 地铁口黄金门面,260平,适各行,13605199953
老年公寓
鼓楼区向阳养老院,有医疗,地铁口、环境好、价优 66776779