

# 凯旋



## 男子举重61公斤级李发彬卫冕成功

# “金鸡独立”出圈的他 也会秀“轻功”



## “眼镜飞人”徐卓一晋级男子110米栏半决赛走红，网友——“以为是搞奥数的，结果是搞奥运的！”



扫码获取更多资讯

北京时间8月7日晚，巴黎奥运会举重男子61公斤级比赛，中国队选手李发彬在抓举环节开把重量要了135公斤，后调整到137公斤，第二把举起140公斤；第三把举起143公斤，领先第二名多达8公斤，同时也创造了该级别的新的抓举奥运会纪录。随后的挺举比赛中，李发彬继续展现强大的实力，最终总成绩310公斤（抓举143公斤，挺举167公斤）夺冠，卫冕奥运冠军。他拿下了巴黎奥运会举重项目中国队的首金，也为中国代表团夺得本届奥运会的第23枚金牌。

### “金鸡独立”出圈 居家锻炼大秀“轻功”

谈起李发彬，最为人知的，是他在东京奥运会举重男子61公斤级比赛中，以总成绩313公斤夺冠，并打破奥运会纪录。其间，在试举166公斤后，李发彬右脚离地，做出一个“金鸡独立”的动作。

这其实是一个错误的动作，李发彬重心不稳，试图扳回。李发彬赛后接受采访时谈及这一幕：“多亏我核心力量强，给硬扳回来了。奥运会还是比较紧张，动作可能没那么顺畅，基本靠蛮力举起来的。错误的动作不建议大家去学习。”

这个惊险的动作和有点“凡尔赛”的发言，让李发彬在网络上瞬间“出圈”。事实上，东京奥运会前，李发彬就因发达的背部肌肉火过一次。训练视频中，李发彬的后背线条清晰、纵横，被网友称为“鬼背”、“见背识人”。

“出圈”后的李发彬会不时在社交媒体上分享他的日常生活、训练片段和健身技巧，呼吁大家保持锻炼身体的好习惯。“我希望有更多人能喜欢举重运动，在专业的指导下参与进来。”李发彬说。2021年8月，李发彬分享了一条“跳柜子”的视频。一个高度快到李发彬胸口的柜子，李发彬轻轻一跃就上去了。网友惊呼：“动作这么丝滑轻盈，难道是轻功？”李发彬幽默回应：“真不是我凡尔赛，柜子的高度可比训练的垫子低多了。”

李发彬在东京奥运会上的“金鸡独立”。

### 年少时活泼顽皮 曾因沉迷网游上演“孤岛逃亡”

李发彬1993年出生于福建南安水头镇，父母早年在菜市场卖菜谋生，没有时间照看李发彬。李发彬从小活泼好动，常在父母做生意的菜市场上蹿下跳。

2001年，南安体校教练王德新到水头镇挑选运动员时，注意到了活泼机灵的李发彬。李发彬立定跳远成绩出众，肌肉线条明显，身材符合举重选拔标准，王德新把包括李发彬在内的7个孩子带回体校训练，只有李发彬坚持到了最后。从此，李发彬走上了举重之路。2004年，李发彬进了福建省体校，师从举重教练陈孝铭。

进省体校时，李发彬正是贪玩的年纪，训练之余迷上了网络游戏。为了防止李发彬因为打游戏分心，教练把他送到闽江口外的川石岛上全封闭训练。这里没有网络，也没有电视。一开始，李发彬以为这只是一次普通的集训。两周后，李发彬打电话问教练什么时候去接他，教练说，学校放假了，让李发彬再坚持两周。

李发彬意识到自己“上当”了，半夜冒着大雨，扛着行李跑下山。他取出零钱，把行李扔下山崖，坐船出岛，跑到网吧，在网吧里没日没夜地玩了2天。

李发彬归队后，陈孝铭严厉地教训了这名弟子。从此，李发彬不再贪玩，埋头苦练。

### 多次打破世界纪录 奥运目标就是夺冠

2009年，李发彬进了福州市体工队。2012年，李发彬在亚锦赛56公斤级比赛中夺冠，进入国家举重队。

2019年9月，李发彬在泰国芭提雅举重世锦赛61公斤级比赛中，以抓举145公斤、挺举173公斤，总成绩318公斤的成绩包揽三项冠军，打破了总成绩和抓举两项世界纪录。同年12月，李发彬在举重世界杯上以140公斤、311公斤获得抓举和总成绩冠军，以171公斤获得挺举比赛冠军。

2024年4月的泰国举重世界杯，李发彬以抓举146公斤、总成绩312公斤拿下两枚金牌，又一次打破世界纪录。

本届巴黎奥运会，是李发彬第二次参加奥运会。李发彬接受媒体采访时表示，希望能在新的时代里贡献自己的一份力量。“虽然身上有一些伤病，但我的目标很明确，就是去拿金牌。这种困难，我能战胜。”李发彬说。

（综合人民日报、纪录片《夺冠之路》）

## 巴黎奥运会女子3米板预赛结束 海南姑娘陈艺文排名第一晋级半决赛

南国都市报8月7日讯（海报集团全媒体记者王黎刚）8月7日晚，2024年巴黎奥运会女子3米板预赛结束，代表国家队参赛的海南姑娘陈艺文发挥出高水平，以总分356.40分获得预赛第一名，进入了半决赛，领先第二名澳大利亚选手29分。昌雅妮以308.75分排名第四，同样晋级半决赛。

共有28名选手参加女子3米板预赛，中国队的陈艺文和昌雅妮参赛。其中，陈艺文5轮比赛得分为72分、72分、66分、74分、72分，一路保持领先。最终，参赛的28名选手中，前18名的选手获得了参加半决赛的资格。半决赛将于8月8日16:00举行。

### 奥运大保台

## 跳出体育看奥运

巴黎奥运会已经赛程过半，每天都上演着令人慷慨激昂或黯然落泪的场景。无论是欧美发达国家，还是非洲贫困地区，人们都为此如痴如醉。据中新社报道，国际奥组委近日召开新闻发布会公布，巴黎奥运会的收视率创新高，预计全球有一半的人都会观看奥运。那么，问题来了，人们为什么如此喜欢看奥运呢？

奥运会每四年一届，是全世界顶尖运动员的竞技场，他们在这里挑战人类极限，展现非凡技艺。观众在观看比赛时，不仅能够感受到运动员对胜利的渴望和对自我超越的不断追求，更能从中汲取到积极向上、勇于挑战的正能量。这种精神共鸣激发了人们内心深处的潜能和动力，促使我们在各自的领域里也不断追求卓越。

孔子曾说：“不患无位，患所以立。不患莫己知，求为可知也。”意思是，不要担心在这个世界上没有自己的职位，而是要担心自己是否具备足以胜任职务的本领。不要担心这个世界没人知道你，而是要努力去追求能让别人认识你的能力。

全红婵原本是个相貌平平、默默无闻的贫苦农家女孩，机缘巧合让她走上了跳水之路。她的天赋得以被挖掘和激发，她心无旁骛，多年如一日，把自己分内的事情做到极致，终于厚积薄发、大放异彩，在两届奥运会上斩获3枚金牌。她的励志故事感动并激励了无数人。

江旻憓，被誉为“港版林志玲”，本可以依靠颜值，却把自

己“逼”出一身才华。她不仅擅长钢琴、芭蕾舞、跆拳道，还是斯坦福大学学士、中国人民大学硕士、香港中文大学在读博士生，同时是女子重剑的“世界第一姐”。在连续征战三届奥运会后，她终于苦尽甘来，夺得金牌。她计划将大部分奖金捐出，设立基金会，帮助更多孩子实现击剑梦想。

英国女子双向飞碟选手安伯·拉特在怀孕三个多月后，仍坚持参加奥运会，并最终获得一枚银牌。人们对她的坚持和勇气感到敬佩。

拉特说：“我希望我的故事能激励其他女性——证明我们的家庭和事业可以两者兼顾。这是一个非常重要的话题。你的生活并不会因为有了孩子而结束。”

潘展乐在百米自由泳中打破46秒大关，率领中国队打破美国人40年的垄断，夺得男子4×100米接力金牌。以上这些都是人类不断挑战自我、挑战极限的成功典范，是人类不断发展的基石。

“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”奥运会是一个全球性的大舞台，是人生的多棱镜。在这里，每个人都能找到属于自己的感动和力量，从而在各自的生活中不断前行。（陈大平）

## 今日看点

### 乒乓球

8月8日16:00 男团半决赛 中国队 VS 法国

### 举重

8月8日21:00 女子59公斤级决赛 罗诗芳  
8月9日01:30 男子73公斤级决赛 石智勇

### 跳水

8月8日21:00 男子个人3米跳板决赛 王宗源、谢思埸

### 拳击

8月9日04:51 女子54公斤级决赛 常园

## 奖牌榜

排行	国家和地区	金	银	铜	总数
1	美国	24	32	32	88
2	中国	23	22	16	61
3	澳大利亚	16	12	10	38
4	法国	13	16	19	48
5	英国	12	15	19	46
6	韩国	11	8	7	26
7	日本	11	6	12	29
8	意大利	9	10	8	27
9	荷兰	9	5	6	20
10	德国	8	5	4	17

（截至2024年8月8日1时）