



▲樊振东在2024釜山世乒赛男团半决赛中挥拍击球。图/IC photo

从“小胖”到“东哥”，他将第三次登上奥运赛场 樊振东：最终能决定成败的只有自己

从2016年的里约奥运会，到2021年的东京奥运会，再到即将举办的巴黎奥运会，著名乒乓球运动员樊振东从当年的“小胖”变成了大家口中的“东哥”。从青涩的乒坛新秀成长为队伍中的中流砥柱，如今，手握4次世界杯男单冠军和两次世乒赛男单冠军的樊振东，将再次站上奥运赛场，为梦想放手一搏。

北京时间7月21日零时刚过，樊振东在自己的社交媒体上晒出了一张照片，图中的奥运村房间床上放了一张他的证件，并配文：“顺利入住。”

近日，巴黎奥运会官网上公布了樊振东的选手简介，也引发网友关注。这份简介上亮点颇多，例如“昵称：小胖、东哥”“爱好：看电视、玩手机游戏、唱粤语歌”“偶像：乒乓球运动员马龙(中国)”，其中“练球原因”一栏写道：“父母认为打乒乓球可以改善他的健康，而且如果他表现足够好，可以加入学校运动队，还能免除他的学费。”

除了个人介绍，简介还列举了樊振东在比赛中的高光时刻、在各项赛事中的成绩，而这部分所用的篇幅也是最长的。此外，樊振东此前对于狂热粉丝过激行为的表态，也被写进了简介中。

巴黎奥运会乒乓球项目比赛将于7月27日至8月10日在巴黎竞技场4号馆举行。樊振东在接受媒体采访时表示：“经过这段时间的

备战，我找到了对自己的信心和对奥运会的渴望，各方面都做好准备，已经跃跃欲试了。以往参加奥运会的经验对我有帮助，再结合这次实际情况，我会做比想象中更多的准备，会根据计划慢慢进入奥运会的节奏。在这个过程中，我希望每天都对自己的状态和感受做个评估，把最好的表现和精神面貌留在赛场上。”

此前，他在德班单项世乒赛上卫冕、在釜山团体世乒赛力挽狂澜的表现，充分彰显了“关键时刻不掉链子、善打硬仗”的大赛气质。在国乒封训前最后一站比赛——WTT重庆冠军赛中，他连克劲敌，并在决赛中险胜王楚钦，打破了近11个月的“冠军荒”，状态回暖。“从赛前担心自己的发挥，到逐渐能够控制住比赛、解决一些在比赛中的困难，这些收获某种意义上和冠军一样重要。”在重庆夺冠后，樊振东如此评价自己。

2016年，参加里约奥运时的樊振东，还是一个乒乓小将，曾经被大家亲切地称为“小胖”，

如今，他已经成长为乒乓球界的“东哥”。经过8年的磨砺，他的变化不仅仅体现年龄上，更在于心态和思维方式上的深刻转变。在东京奥运周期，樊振东经历了不少挫折，但失败的经历却让他更加成熟和豁达。樊振东说：“如果活在别人的眼中，追求的只是结果，但我更注重过程，让自己更加平和地面对比赛和生活中的各种挑战。”这种心态的转变，正是樊振东从年轻选手到成熟运动员的关键一步。在他看来，外界的期待和评价虽然重要，但最终能决定成败的，还是自己在过程中付出的努力和及时调整的心态。“奥运比赛的不确定性是其他比赛无法比拟的。希望自己能客观看待自己的状态，把最好的自己展示出来。”樊振东说。

包括樊振东、陈芋汐、覃海洋在内，此次上海有40名运动员入选了2024年巴黎奥运会中国体育代表团，他们将参加18个大项、20个分项、38个小项的角逐。

综合自上海体育、人民网、北京晚报等

声音

“在入住养老院后，我开始玩味老年，养小乌龟，乌龟死后，我把它做成了手把件，一直陪在身边——生命是互相温暖的，生命在于陪伴，在于互相启迪。面对生命的书写，笔下更要常带感情，纸上要铺满阳光。”

——在近日举行的《金波别集》新书分享会上，90岁的儿童文学作家、诗人金波表示，自己在养老院体味到“回归童年”的真谛——养育童

年：“年老之后的童年，与小时候的童年是不一样的；养育它，不断去思考，就会有新的发现。”

“我说写小说真没有具体的图像概念，因为拍电影跟写作完全不一样。”

——近日，金宇澄携港版《繁花》批注本及个人画册现身香港书展，提及王家卫导演改编的电视剧《繁花》时他如此表示。

周子凌：科技创新助力健康管理

在科技前沿领域，武汉新新海健康科技有限公司的副总经理周子凌，作为智能健康管理设备研发的专家，以其才华和不懈的努力，为推动健康科技的发展作出了自己的贡献。

周子凌毕业于美国莫瑞州立大学，在校期间就展现出了对科技创新的浓厚兴趣和天赋。他积极参与各类科研项目，积累了丰富的实践经验和理论知识。毕业后，周子凌毅然投身于健康科技领域，凭借着扎实的专业基础和敏锐的市场洞察力，很快在行业中崭露头角。

2016年，周子凌加入了武汉新新海健康科技有限公司。当时，公司正处于发展的关键时期，急需在智能健康管理设备研发方面取得突破。周子凌凭借着自己的专业知识和丰富经验，迅速组建了一支高素质的研发团队。

在研发过程中，周子凌面临着诸多挑战。智能健康管理设备研发需要整合多个学科的知识，包括电子工程、信息技术、医学等。同时，还需要考虑到设备的稳定性、准确性和用户体验等多个方面。然而，周子凌并没有被这些困难吓倒。他带领团队深入研究市场需求，不断优化设计方案，进行了无数次的实验和测试。

经过艰苦的努力，周子凌和他的团队终于成功研发出了一系列具有自主知识产权的智能健康管理设备。这些设备不仅能够实时监测用户的生理指标，还能通过大数据分析和人工智能算法，为用户提供个性化的健康管理方案。

其中，最具代表性的产品是一款智能手环。这款手环采用了先进的传感器技术和低功耗

蓝牙通信技术，能够准确地监测用户的运动状态、睡眠质量等数据，并将这些数据实时传输到用户的手机App上。通过App，用户可以清晰地了解自己的健康状况，并获得专业的健康建议。此外，这款手环还具备紧急呼叫功能，当用户遇到突发状况时，只需按下手环上的紧急按钮，即可向预设的联系人发送求救信息。

周子凌研发的智能健康管理设备一经推出，便受到了市场的广泛关注和好评。不仅在国内市场取得了显著的销售业绩，还成功打入了国际市场，为公司赢得了良好的声誉和经济效益。

然而，周子凌并没有满足于已有的成绩。他深知科技的发展日新月异，只有不断创新才能保持领先地位。因此，他继续带领团队投入到新的研发工作中，致力于提升产品的性能和功能，为用户提供更加优质的健康管理服务。

在周子凌的努力下，武汉新新海健康科技有限公司在智能健康管理设备研发领域取得了长足的进步，公司先后被认定为高新技术企业和科技型中小企业。

面对未来，周子凌对于智能健康管理行业的发展充满信心：“随着人们对健康意识的提高，以及科技的不断进步，我相信智能健康管理设备将成为家庭健康管理的重要工具。我们将继续加大研发投入，不断创新，为用户带来更高质量的健康产品和服务。”

他表示，将继续带领团队加大研发投入，不断推出更多具有创新性和实用性的智能健康管理设备，为人们的健康生活保驾护航。(张欣)

胡厚良：深耕在机械工程领域

在机械工程的精密世界中，有一位在机械工程领域深耕多年的优秀技术创新者，他以深厚的专业背景与不懈的创新精神，引领着企业走向新的高度。他就是胡厚良。

1996年，胡厚良从重庆大学机械工程系毕业，怀揣着对机械工程的热爱与追求，他踏入了这个充满挑战与机遇的领域。凭借着过硬的实力，在江南航天集团有限公司井冈山仪表厂，胡厚良开始了作为技术员的职业生涯，专门负责数控机床编程及操作。同时也凭借着扎实的专业基础和不断的学习精神，他迅速掌握了多种海内外先进机床的编程及操作技术，成为了厂内的技术骨干。

2000年，计算机技术迅猛发展，胡厚良敏锐地捕捉到了机械工程与计算机技术相结合的新趋势。他毅然加入了英国 DELCAM 公司北京公司，担任技术部经理。在这里，他全面负责公司在大陆地区的前售售后服务以及工程师



培训工作，将机械工程技术计算机技术结合，推动了企业的技术进步与创新。

经过多年的积累与磨炼，2006年，胡厚良创立了深圳市奥博赛科技有限公司。作为公司的创始人和技术部门的首要负责人，他凭借对机械工程专业的深刻理解和丰富的管理经验，不断打磨公司的工程师队伍，引领公司实现产品从毛坯到成品的“一工序”解决方案。这一创新举措极大地提高了加工精度和生产效率，为客户节省了可观的生产成本，使深圳市奥博赛科技有限公司迅速崛起为深圳当地机械工程行业的知名企业。

在胡厚良的领导下，深圳市奥博赛科技有限公司凭借出色的技术实力和服务质量，赢得了众多知名企业的青睐，多家行业巨头纷纷抛出橄榄枝，寻求与公司的深入合作。胡厚良以其优秀的专业成就和创新精神，成为了机械工程领域的专家，引领着企业不断向前发展。(常军)

上海东方艺术中心 SHANGHAI ORIENTAL ARTS CENTER

FADO FESTIVAL

TERESINHA

Portuguese Guitar | Sebastião Pereira
Classic Guitar | André Ramos
Acoustic Bass | Francisco Gaspar

Shanghai Concert

9月8日
19:15(SUN/日)
上海东方艺术中心·歌剧院
SHOAC Opera Hall

特邀琵琶演奏家 杨婷婷

LANDEIRO

2024 法朵音乐节
特雷辛哈·兰德罗演唱会

资深唱作人/专栏作家/俱乐部掌门人罗德里戈发掘新生代葡萄牙法朵殿堂歌手，展现传统民谣艺术的时代魅力

Teresinha Landeiro has become a vital name in contemporary fado, not only as a performer, but also as a songwriter. Teresinha Landeiro is synonymous with young, ambitious and light fado

票价 Ticket: VIP480/280/180/100 元

订票电话 021-68541234
在线选购 | WWW.SHOAC.COM.CN
东艺会员可享受外环线内免费送票

主管/北京保利剧院管理有限公司 上海报业集团
主办/上海东方艺术中心管理有限公司
地址/上海市浦东新区陆家嘴金融城(丁香路425号)

EGEAC MUSEU DO FADO