

# “五朝元老”铁饼“三连冠”打破自己所创世界纪录

## 张亮敏：做过歌手梦的残奥冠军



昨天在东京残奥会女子铁饼F11级决赛中,36岁的上海选手张亮敏打破自己保持的世界纪录获得冠军(见图)。这是张亮敏连续第三届获得残奥会铁饼冠军,此前她还曾在两届残奥会上获得一枚银牌和一次第七名,是年轻的“五朝元老”。

在位于闵行区的张亮敏家中,她的父母告诉记者,如果不被上海市残疾人体育中心的启蒙教练看中,苦口婆心说服她搞体育,曾获得全国歌唱比赛第二名的张亮敏或许会成为一个歌手。看来,这是一个做着歌手梦半路出家的残奥冠军。

### 无心插柳惊四座

母亲居芳英说,由于自己怀孕时不慎用药,女儿出生后就成了视力残疾人。2001年,女儿在市盲童学校遇到了来选苗子的启蒙教练肖指导。

那时,16岁花季的张亮敏正做着歌手梦。从小喜欢唱歌的她尽管没有经过系统的专业训练,唱得却十分不错,还以一首《我想有个家》在全国比赛中得过第二名。再加上不愿离开熟悉的校园,所以肖指导挖掘她去参加竞技体育训练时,她并不太情愿。

不过,肖指导舍不得放弃这个身高1.7米、体重90公斤的好苗子,好说歹说把她劝进了市残疾人体育中心的训练基地。经过一段时间试训,这个性格爽朗的“假小子”很快适应了艰苦枯燥的训练生活。

第二年,初出茅庐的张亮敏就在韩国主办的2002年远南运动会上包揽铁饼、标枪和铅球三个项目金牌。2003年至2006年,她又在全国残运会、香港青年世锦赛、马来西亚远南运动会上包揽这三个项目金牌。

### 成功来源于磨炼

成功的道路并不总是一帆风顺。张亮敏的视力是“全盲级别”(F11级),然而2004年雅典残奥会她所参加的项目不设F11级别,只能参加残疾程度略轻的F12级比赛。残疾等级的不同对运动员成绩影响非常大,这一年她以铅球项目

第七名遗憾而归。2008年北京残奥会,又因为相同原因,她只获得铁饼项目银牌。

2012年伦敦残奥会终于有了F11级项目,憋足了劲的张亮敏一鸣惊人,夺得铁饼项目金牌,这也是上海选手的伦敦残奥会首金。2016年里约残奥会,她又蝉联铁饼冠军,而且又是上海选手的里约残奥会首金。

### 立志未来更拼搏

张亮敏的成长得到了许多人的关心。几年前,闵行区为她安排了颛桥镇残联社区工作者的岗位。在她昨天夺冠后,上海市残联领导、闵行区领导专程上门慰问和祝贺她的父母。

女儿5次参加残奥会,父母觉得这届最不同。一来,推迟一年举行,给备战带来难度,超长的封闭训练期让家人倍感思念;二来,面临伤病困扰,“年龄不饶人啊”;再加上已带教10余年的教练在备战期间因病去世,种种因素都在考验女儿的斗志和状态。

不过,“爱笑的女孩运气不会差”,在昨天的比赛中,平时总是笑眯眯的张亮敏在第三轮就投出40.83米的成绩,打破了自己保持的40.42米世界纪录。

实现了三连冠梦想的张亮敏并未放松,因为接下来还要参加残奥会铅球比赛,回国后还要参加10月全国残运会。“只要国家需要我,我自己状态也能够保持,还希望再参加下届残奥会!” 本报记者 孙云



## 呼唤传统艺德的回归

赵红玲

最近电视剧《扫黑风暴》热播,相较于有些流量明星“无表情”“无演技”“无个性”的“三无”表演,这部剧即便是几个配角,也因为演技到位迅速被“粉”。像演基层派出所“胡所长”的孙浩,表演处见细节。比如他被黑社会老大的儿子搞到一头包时,不敢反抗,却对着空气扇巴掌。再像让网友“心心念念”的苏可演的“大江”,在剧中下线后多少网友仍在惦记他的刀疤脸、小剪刀、保温杯。

观众记住角色,关键在演员的创造性表演。“海哥真棒,海哥笑死我了,海哥真是铁憨憨,海哥全剧最单纯”,在B站有UP主专门为“海哥”制作搞笑混剪,海哥的一口武汉方言直接“火”了。石建演的“海哥”,出场5次,一个不起眼的龙套角色竟生生让大家记住了。

演“活”一个角色,对演员而言,这是“技”;重“艺”,力求为观众塑造出好角色,这是“德”。我们常说演员的“艺德”,还包括演

员的品行和修养。但当下许多流量明星,演不同戏的男主人,除了所穿服装不同,统一的腔调,统一的表情,根本谈不上个性化的演技训练,只要有“颜值”就行,好似当下无数古镇商业街的面貌趋同。至于艺德,娱乐圈+饭圈,偷税、性侵、吸毒、整容、找替身、漠视历史,看不到传统艺德的影子。

呼唤传统艺德的回归,我们不能忘记那些随着各种文艺样式的传承一代代传递的艺德。崇德重艺、尚法向善,把每一部作品当成一个精神产品,讲智慧思想,讲怡情养性,讲灵气境界,如此养成的艺德才可能散发出兰花般的芬芳。

《新民晚报》夜光杯“十日谈”正在刊载梅兰芳、程砚秋、程十发、王文娟、贺友直等文艺界大家的艺德故事,在娱乐圈+饭圈歪风邪气不断、利字当头的当下,这让我们感受到一股股清泉般的清流正气。读先辈的故事,感知艺德的馨香,其味隽永。

新雅  
SUENNYA  
1926

# 新雅鲜肉月饼 香飘申城味道嗲



第一批鲜肉月饼的出炉,经常听到前后顾客打招呼,一句“又碰到你了”,“今朝依买多少”,不要惊讶,因为每年都会来新雅排队购买月饼,有些食客还变成了常客,如问他们哪款月饼好吃,绝对会如数家珍般的热情推荐……美味的确能拉近人们之间的距离。

一只好吃的鲜肉月饼,外层酥皮制作很重要。新雅对发面配比有自己的配方,面油水的配比精确到5:1:2,加之油面要摔多少下才算摔上劲也有讲究,另外开酥要开两遍,且需间隔15分钟,这样的饼皮才能层次分明酥得掉渣。即使买回家隔夜后再进行加热,酥皮仍然是酥脆有层次的。

鲜肉月饼的馅料决定了其是否美味的标准。新雅的鲜肉馅料,精选优质的猪肉,肥瘦肉的比例必须保证3:7,且要经由师傅几番摔打锤敲,保证肉质更加细腻也更容易出汁。将调制好的肉馅包入酥皮里,经过高温烤制后,香气四溢,咬上一口,外皮酥脆层次分明,肉馅扎实,肉汁充盈,鲜甜美味,是让人欲罢不能,时刻会想念的味道。

除了鲜肉月饼,新雅今年还有腌笃鲜鲜肉月饼、蟹粉鲜肉月饼、芝士蔓越莓月饼、滇式云腿月饼、黑松露云腿月饼、鹅肝鲜肉月饼、藤椒鱼月饼、芝士大虾鲜肉月饼等近九个品种的现制月饼系列。无论咸的、甜的、香的、鲜的、辣的,总有一款会是你爱。

如果想体验在家自烤鲜肉月饼的乐趣,可在新雅线下专卖店、全市各大商超

及新雅食品天猫旗舰店选购新雅鲜肉月饼冷冻产品,操作简便,味道保证,适合全家一起共享。

鲜肉月饼	盒/6只	33.00
腌笃鲜鲜肉月饼	盒/6只	54.00
蟹粉鲜肉月饼	盒/6只	60.00
芝士蔓越莓月饼	盒/6只	60.00
滇式云腿月饼	盒/6只	60.00
黑松露云腿月饼	盒/6只	60.00
鹅肝鲜肉月饼	盒/6只	72.00
藤椒鱼月饼	盒/6只	60.00
芝士大虾鲜肉月饼	盒/6只	72.00

限南京东路719号新雅食品旗舰店销售



\*原创腌笃鲜月饼

现今任意购买广式月饼满10只,赠玫瑰细沙月饼2只(价值18元)  
全市新雅食品专卖店及南京东路719号新雅食品旗舰店同时参与。活动详见店内海报。



新雅天猫旗舰店二维码



新雅微信公众号二维码

### 广式月饼订购热线:

全市新雅食品专卖店  
咨询热线:021-55891727  
新雅实业有限公司:021-63588886  
新雅食品商贸有限公司:021-33130908  
新雅食品营销有限公司:021-55891727  
新雅食品电商有限公司:021-37007799

新雅粤菜馆:021-63517788/63224393  
地址:南京东路719号  
新雅茶室丰盛里店:021-62222290  
地址:茂名北路281弄16号301-302单元  
新雅茶室大宁店:021-66691320  
地址:共和新路2008弄12座5F510