



波马战“天公”

作为退伍军人,叶青有着相当浓厚的军队情结,他的昵称“军叔”也源自自己的网名“军汉”。在部队时,叶青便是体能训练的佼佼者,这为他参与长跑打下了良好的基础。叶青说:“在部队时我们每天都要跑步练体能,这个习惯也一直延续至今。”退伍后,叶青分管区域内的一支应急分队,专门处理各种突发情况和事件,对人员的体能同样有着很高的要求,“为了提高工作效率,我就带头组织了跑步训练,每天早上6时开始。”叶青透露,刚开始训练时,有很多队员不适应,也不能承受这样的强度,在背后将他称为“魔鬼教头”,不过随着时间的推移,队员的体能越来越好,应急响应的速

在上海有这么一名跑步达人

65岁军叔跑向非洲大地

申动·运动家

“军叔,又来晨跑啊。”只要天公作美,每天清晨,在嘉定的一个住宅区内,都能看到一个身穿运动服、笑着跑步的身影,时间一长,街坊邻居将这个场景视同为全新一天的开始,几个刚刚准备踏上通勤路的年轻人感慨:“只要看到军叔出来跑步,就知道新的一天开始了。”

这名被朋友们称为“军叔”的跑步达人名叫叶青(见左图),今年65岁,是上海大华长跑队的成员,也是队内公认体能储备好、恢复速度较快的跑者。谈及队友对自己的赞誉,“军叔”笑着摆摆手,说道:“大家志同道合,互相切磋促进,通过跑步,给老年生活增添一点乐趣,最主要还是开心。”



■“军叔”获得的一些马拉松比赛完赛奖牌

度越来越快,并得到上级部门的表扬。5年前叶青退休时,有不少队员不舍地表示:“希望以后还有机会,和‘军叔’在早上一起训练,那真的给了我们很多帮助。”

圆满结束职业生涯后,叶青有了更多闲暇时间参与各类跑步活动,那个相当显眼的光头和穿着军队运动服的身影,愈发频繁地出现在国内外各类路跑赛事中。如今,每年跑超过30场马拉松,对“军叔”而言已是家常便饭。说起参加过印象最深的赛事,他毫不犹豫地回答:“2018年的波士顿马拉松赛。”

那是叶青第一次参加有着“世界第一马拉松”之称的波士顿马拉松赛,比赛日当天气温骤降,室外温度只有2℃,还伴随着大风大雨,条件十分不友好。早上6时,当叶青

与几名队友来到集合点时,身上的装备已经湿透,他便开玩笑地说:“这场马拉松仿佛是参赛者与天公的‘战役’。”上午10时,3万名参赛者在出发点集结完毕,很多人冻得瑟瑟发抖。但发令枪一响,所有人都马上“变脸”,专心投入比赛中。

雨天跑马拉松的难度,超乎叶青想象。那个上午,他在寒风冷雨中,几乎机械地奔跑着,即便在补给点拿到饮料,也因为嘴唇冻得几乎失去知觉而无法饮用。“身旁的同伴告诉我,那天,大家的饼干、能量饮料吃得满下巴都是,毫无形象可言,如果有人拍了照,那肯定是黑历史了。”就是在这样不利的情况下,叶青坚持跑完了全程,成为2.4万名完赛者之一,他的成绩排在第12030位,击败了一半的对手。“每当我觉

得累的时候,就会回想起在波士顿冲过终点的情景,那样的气候条件都能克服了,还有什么困难战胜不了?”叶青骄傲地说。

追梦“新赛场”

那一年从波士顿归来后,叶青的名字被越来越多的马拉松爱好者熟知,他参与的国内外赛事也越来越多,上海、常州、北京、东京、贝尔格莱德……他在很多地方,都留下了跑马的英姿。接下来,叶青和大华长跑队就要站上一片此前从未涉足的赛场——南非,继续追逐梦想。

“这次挑战性可能更大一点,因为我们队里没有人有经验,也不知道当地的气候和赛道条件,但还是愿意试一试。”叶青说,当他得知队里有前往新赛道一展身手的意向

时,毫不犹豫地报了名。“人生本来就充满挑战,如果比较容易满足,那就会缺少一点激情。”这名跑步达人说,希望未来能有更多人,尤其是年轻人加入跑马拉松的行列,“我65岁,大华队里还有很多年龄比我更大的选手,大家都还在追梦,就像那句流行语说的:年龄不是问题,只要有决心就行。”

目前,叶青和大华长跑队的成员已经抵达赛地,正做着最后的准备工作,争取拿到理想的结果。等到大部队从南非归来,他们又要投入今年上海马拉松的准备中,“毕竟在家门口跑马拉松,感觉更亲切”。叶青说:“希望今年能跑出比上一届更好的成绩,不过最重要的,还是能通过跑步收获快乐。”

本报记者 陆玮鑫

客场擒龙！石宇奇闯入丹麦公开赛决赛

在北京时间昨晚结束的2025年丹麦羽毛球公开赛男单半决赛一场焦点对决中,国羽“一哥”石宇奇(见右图)顶住了两届奥运冠军、东道主名将安赛龙的凶猛反扑,更克服了对手制造的发球干扰与场上争执等一系列意外状况,最终以2比1力克对手,昂首挺进决赛。这场胜利,不仅展现了石宇奇作为现任世界第一男单的顶尖技战术水平,更将其在重压之下愈发沉稳的强大心理素质体现得淋漓尽致。

作为新科世锦赛冠军和赛会头号种子,石宇奇在巴黎世锦赛折桂后经过一个多月的休整,于丹麦公开赛复出即展现火热手感,前三轮连胜李卓耀、伍家朗、小波波夫。半决赛,他迎来了老对手、丹麦的羽球骄

傲安赛龙,这也是两人的生涯第13次交锋。此前的12次交手,安赛龙以9胜3负占据明显优势,不过两人的上一次交手,却是石宇奇取得胜利。尽管安赛龙因伤病困扰世界排名已滑落至第31位,但回到主场后状态明显回升,接连淘汰周天成、昆拉武特等顶尖高手,成功闯入四强。

这场备受瞩目的“石龙大战”从第一局开始就陷入胶着。安赛龙凭借主场优势先声夺人,但石宇奇在后半程发力,关键分处理更胜一筹,以21比19逆转拿下。比赛真正的转折点和考验出现在第二局。当石宇奇在局末阶段再度迫近比分时,他向主裁判投诉安赛龙发球时存在违规晃动,此举引发后者不满,两人随即发生争执。经裁判调解后比赛

恢复,安赛龙以21比17扳回一城。

决胜局的紧张气氛在开始前便再度升温。石宇奇已准备就绪,安赛龙却在未打招呼的情况下临时换球,这一不符合常规礼仪的举动导致双方再次发生争执,现场部分丹麦观众也用嘘声给石宇奇施压。面对干扰,石宇奇选择冷静应对。比赛中,安赛龙一次杀球得分后,对石宇奇随后提出的鹰眼挑战报以摇头晃脑的不屑表情,但鹰眼回放清晰显示球出界,石宇奇挑战成功,“打脸”对手。最终,石宇奇在全场的压力下,开局便建立优势并牢牢掌控比赛节奏,以21比17锁定胜局。

赛后,石宇奇对场上的争议淡然处之,他解释说:“我觉得安赛龙的发球时间太长了,所以就跟主裁

示意了一下,可能他觉得我没有理由去说吧,所以造成了一些误会。场上出现争议是正常的,我觉得我们在场上是一种竞争,但其实在场下保持着良好的关系。”这番成熟、得体的回应,也展现了他作为顶尖运动员的大度风范。

这场胜利,是石宇奇对安赛龙取得的连续第二场胜利,也将双方的交手记录改写为4胜9负。自今年世锦赛登顶、斩获职业生涯首个单项世界冠军头衔后,石宇奇的心态与技术也越来越成熟。本次丹麦赛,他不仅在技战术层面,更在心理层面通过了严峻考验。无论是关键分的把握,还是面对干扰和挑衅时

的情绪管理,这位29岁的国羽领军人物都展现出了世界第一的底蕴。

闯入决赛后,石宇奇已将本赛季的连胜场次扩大至20场,他将向个人年度第七冠,也是继世锦赛后的又一重要荣誉发起冲击,这场“擒龙”之战无疑也为他增添了更多的信心。

本报记者 李元春



体彩超级大乐透本周开奖结果

(三至九等奖见官网)

期号	开奖日期	开奖结果		一等奖				二等奖				销售额(元)	奖池奖金(元)
		前区	后区	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)		
25118	10月18日	02 08 09 12 21	04 05	4	10,000,000	1	8,000,000	188	68,761	60	55,008	319,584,678	1,209,569,201.29
25117	10月15日	05 10 18 21 29	05 07	12	7,523,798	1	6,019,038	249	49,320	49	39,456	302,232,387	1,200,034,223.36
25116	10月13日	02 06 16 22 29	08 12	0	---	0	---	122	113,528	27	90,822	298,992,508	1,245,943,636.26