

## 工作累了，推个拿先



10月6日，位于杭州国际博览中心的杭州亚运会主媒体中心(MMC)，记者正在生活服务区的中医药文化体验馆内体验中医推拿，缓解亚运会期间繁忙工作带来的疲惫感。据统计，亚运会期间，中医药文化体验馆已累计接待5000多人次，为500多位中外记者进行推拿等服务。  
本报记者 朱海伟 摄

## 杭州第19届亚运会奖牌榜

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总数
1	中国	187	104	63	354
2	日本	47	57	65	169
3	韩国	36	49	84	169
4	印度	22	34	39	95
5	乌兹别克斯坦	20	18	26	64
6	中国台北	17	16	25	58
7	朝鲜	11	18	10	39
8	泰国	10	14	30	54
9	巴林	10	3	5	18
10	哈萨克斯坦	9	18	41	68

截至10月6日

# 亚运赛场首位浙江柔术选手周小绍今日登场—— 命运急转弯，让他寻到人生新方向

本报记者 胡静漪

### 每日之星

这是一次低调的抵达——  
10月2日，中国柔术队一行4人抵达杭州。杭州临平小伙周小绍背着双肩包，一手拉着简便行李，冲记者的镜头打了个招呼。  
这支国家队规模不大——2名女运动员、1名男运动员，而浙江首位参加亚运会柔术比赛的选手周小绍将在今天出场。  
无论是对于这支年轻的国家队，还是不再年轻的周小绍来说，杭州亚运会都是一个期盼已久的起点：柔术是非奥项目，亚运会是综合性赛事中的最高舞台。

### 从转项到转向，他的人生打了一把“急转弯”

柔术项目在2018年才进入亚运会，但对出生于1993年的周小绍来说，运动员之路已经经历了退役、转项、再起步，

“我觉得从这个角度来说，我甚至已经算老将了。”

如老将般沉稳，正是记者见到周小绍的第一印象。

13岁时，周小绍被启蒙教练陈旭东选中，就读杭州市陈经纶体育学校。但由于成绩不够突出，2013年，他从浙江省柔道队退役。退役后的3年里，他在汽车厂打过螺丝，帮亲戚的炸鸡店送过外卖，又和曾经的队友开过健身房。

正是因为创业的经历，周小绍结识了后来的柔术教练，加入一家俱乐部。一次，他看到业余爱好者正在练柔术，和柔道的寝技非常相似，“我想我是专业的，他们是业余的，就打一把实战试试。”结果，扎着黑带的周小绍被一名女生打倒，“有点拉不下面子。”他的斗志被重新点燃。

于是，周小绍从2016年起改练柔术，想再给自己一次机会。“两个项目的技战术和打法完全不一样。”周小绍说，柔道使用摔投技术，讲究爆发力，要一击即倒；柔术则多见地面缠斗，要见招拆招，冷静思考。

转项后的周小绍，在自己的人生路上打了一把“急转弯”。他戒掉了烟酒和大量社交，主动规律作息，“身体状态越来越好，人生有了目标，心里也很充实。”

### 压轴登场，期待完美收尾

摔柔项目，难免辛苦。记者看到，不少摔柔队员都有“柔道耳”。“在地面被摁住，会有窒息感，对手会像蛇一样不断收紧。”周小绍说，耳朵充血愈合后就容易变形。

不过，热爱这项运动的人却乐在其中。

练到第3个月，周小绍感觉自己“迷上了”。当时他在健身房做教练，已经月入过万，听说几个月后有全国柔术公开赛的消息，便再次辞去工作，全职自费训练。“每天晚上脑子里都是比赛，非常兴奋。”他说。

比赛成绩没有辜负周小绍的努力，他接连在全国各大比赛中获得佳绩。在广州的国际巴西柔术GCJF82公斤级

比赛中，他一举夺冠，教练当场递来一条蓝带。“在赛场上直接升段位是很少见的情况，从白带到黑带一般要12年。”周小绍说，一次次胜利带给他巨大的鼓舞。

2019年底，中国柔术队正式组建。去年，周小绍通过选拔成功入选国家队，“力量大、耐力好、技巧出色”是国家队教练吴承达对他的评价。

“家人让我一定加油、好好练。”周小绍笑着说。上一次见到父母已经是清明假期，尽管没有抢到亚运门票，但他们相约守在电视机前关注儿子的表现。

如今，年少时立下的Flag(目标)正在一个实现：7年内拿到黑带，参加亚洲级和世界级比赛……“不用顾虑太多，平时训练没有偷懒，就不会辜负自己，争取发挥出最佳状态。”周小绍觉得自己已经准备好了。

“既然是最后一天登场(杭州亚运会柔术比赛于10月5日至7日举行)，那就不妨画个完美的句号。”这恐怕是周小绍最好的战前宣言了。

## 云上亚运村低碳账户，吸引超64万人次参与，减碳逾15吨 村里的低碳生活，很潮很好玩

本报杭州10月6日讯(记者 纪馥亚)6日，云上亚运村绿色低碳活动在杭州亚运村进行。

云上亚运村低碳账户是亚运史上首个低碳账户，由杭州亚运村运行管理中心与杭州亚运会官方合作伙伴阿里巴巴、阿里云智能集团共同打造，通过趣味性的互动向“村民”宣传、倡导低碳的生活方式，丰富村内生活体验。

通过在亚运村内践行光盘行动、无塑购物、绿色骑行、空瓶回收，以及参与无废生活体验等绿色倡导共19个绿色行为，亚运村“村民”可以积累低碳积分。低碳积分可用于兑换低碳账户内商家的

绿色商品，例如用环保材料制作而成的吉祥物、用废弃材料再生利用制作而成的环保袋、用杜邦纸制作的纸质手表等。

据阿里巴巴集团奥运亚运业务总经理谢龙介绍，自9月12日预上线以来，云上亚运村低碳账户注册新用户累计15万余人，累计活动参与超过64万人次，累积减碳量超过15吨，通过阿里云能耗宝AI识别物品碳足迹次数超过7.6万次，平均每天活跃的用户数超过4000人，平均每天低碳活动参与人次2.6万人次。其中，光盘行动、无塑购物、绿色骑行、空瓶回收等减碳行为累计超过16万次，书写了绿色亚运参赛侧的故事。

中国香港体育协会暨奥林匹克委员

会会长霍震霆也来到现场。他表示，中国绿色办赛的理念和实践走在世界前列，为中国感到自豪。亚运会不仅追求体育竞技，也关注环境保护。云上亚运村低碳账户是杭州亚运会的创举，展现了中国绿色办赛的理念和实践。

“低碳账户很好玩很有意思，在日常活动中很容易就完成了，可以获得积分兑换低碳礼品，而且还保护了环境。”来自菲律宾的运动员代表沙尼娅·梅·门多萨说，她的亚运村低碳账户获得了2000多个积分，兑换了很多环保鼠标垫。

实际上，这几天，低碳生活已成为亚运村的新潮流。来自斯里兰卡的射箭运动员德席尔瓦和同伴路过活动现场，就

用自己低碳账户里的50积分兑换了一次玩扭蛋机的机会，并幸运抽中吉祥物宸宸。德席尔瓦告诉记者，这些积分是他用空矿泉水瓶换来的。

此外，5位运动员、媒体代表在活动中点亮了象征无废亚运理念的绿色低碳“再生树”。这棵“再生树”由装置艺术家、环保主义践行者宝小格用时三天，在亚运村内与来自十几个国家和地区的运动员共同创作而成，原料大部分来自于村内生活产生的废物垃圾。绿色低碳“再生树”将永久摆放在杭州亚运村，作为“村民”们参与绿色亚运的见证。



2023年10月7日 星期六  
责任编辑：汪曼  
联系电话：0571-85310479 邮箱：zjrb@8531.cn

