

全运会赛场初露锋芒

永康13岁小将徐佳玥泳动青春向未来

近日,我市年仅13岁的游泳小将徐佳玥经过短暂休整,回到省队参加训练,准备后续的比赛。不久前,她完成了自己的全运会首秀。在第十五届全运会比赛中,她刷新了200米蛙泳、100米蛙泳以及200米混合泳的个人最好成绩,同时200米蛙泳闯入决赛,拿到前八的好成绩。



颁奖



2025全运会比赛中徐佳玥(中)

全运首秀不惧场 蓄势待发战强敌

徐佳玥,2012年出生,主攻蛙泳,此次是她第一次参加全运会。面对全国顶尖的高手,这位13岁的小将却展现出超乎同龄人的冷静与从容。其实,没有很紧张,就放开去游!赛后谈及比赛心态,徐佳玥的话语简单又坚定,我就争取在前150米跟住前面那些选手,在最后

50米的时候试着超过她们。这份从容背后,是在省队一年磨砺收获的卓越成长。她母亲王珺的观察尤为细致:佳玥去省队快一年了,之前也参加过全国性比赛,但这次是最重要的一次。第一次站上全国赛场时,她赛前特意给我打电话,声音都带着紧张说:妈,我好紧张,但这次,她没给我打电话,也没说任何担心的话,我能明显感觉到她的成长。

王珺笑着分享道:预赛和半决赛,她一点不紧张,还说:高手在旁边就是遇强则强,想超过她们,不过,决赛时我能感觉出来,她其实很紧张,但她没说,自己扛下来了。

日日磨剑终成器 汗水付出终如一

徐佳玥从5岁启蒙,10岁成为二级运动员,11岁就成为一级运动员。2025年,她在全国夏季游泳锦标赛中表现亮眼,以2分28秒87的成绩获得女子200米蛙泳亚军,以1分09秒88的成绩夺得女子100米蛙泳第四名,逐步跻身全国优秀蛙泳选手行列。其实,她在一年前才下定决心成为一名职业运动员,接受省队高强度的系统性训练。

省队一年的时间,佳玥的进步可以用“飞速”来形容!王珺的话语中满是骄傲与心疼。她坦言,竞技体育的道路布满荆棘。尤其对于正处于发育期的女孩而言,体重管理是一大挑战。

徐佳玥说:体重管理对我而言都能克服,我是易胖易瘦体质,所以还好。而从王珺口中得知,体重管



载誉满满

理对于13岁的孩子而言实属不易,这个年纪的女孩容易胖,佳玥胃口好,在学院吃得不错。我们特意为她准备营养餐,晚餐基本不让她吃碳水。王珺感慨,看见别的孩子能吃零食、能喝饮料,她也没想过要吃一口,这对孩子来说是不容易的。

除了饮食管控,训练中的艰辛更无需多言。高强度的训练是职业运动员的日常,对于徐佳玥而言,更

是一场意志力的考验。例如,100米全力冲刺训练,不少小运动员冲刺两次便体力不支,但徐佳玥却有着着一股不服输的韧劲。只要觉得成绩不理想,她稍作休息就会主动加练,直到刷出满意成绩才停下。而谈及训练中的不易,她没有过多抱怨,只是轻声说:比如,陆上循环训练,到最后一两个动作时,会喘不上气,挺难挺累的。

永不满足促提升 守护陪伴成底气

尽管首次征战全运会刷新了个人最好成绩,但在徐佳玥心中,这份成绩远远不够。王珺直言,女儿的目标不止于此,她永远觉得自己不够好,还可以更好!这份永不满足的心态,也是她进步的动力,除此之外,奋勇前行的道路上,还离不开教练团队和家庭的守护、陪伴。

说到家庭的付出,王珺表示:从她学游泳第一天起,我就告诉自己要做好榜样,和她一起坚守到底。全家更是拧成一股绳,成为她最坚实的后盾,在生活上细致照顾

她,重点关注体重控制和营养搭配。

谈及教练,王珺满是感激:一个教练就是孩子的根,佳玥太幸运了,一路走来遇到的都是真心为她好的教练。最要感谢的是省队的蔡力教练,这位金华籍的国家级教练,从不说眼前的成绩,而是着眼于更大的赛场,关注佳玥的动作细节和心理突破。

王珺透露,在蔡教练的专业指导下,徐佳玥经过一年的训练,可以向成为国际健将的目标冲刺,很多

专业队出身的孩子进省队后成绩不一定就能突飞猛进,但佳玥是打一枪进一步,这离不开教练的认可和科学训练。

第十五届全运会的游泳征程已然结束,但徐佳玥的追梦之路从未停歇。短暂休整后,她将前往昆明海埂训练基地继续紧张的训练,为明年3月的比赛蓄力备战。对于这位游泳小将而言,全运会只是一个起点,在未来的征程中,她还有更多目标亟待实现。

融媒记者 施俊涛 见习记者 俞梦婷

探秘非遗美食 解锁植物知识

永康融媒小记者走进伟丰农庄沉浸式研学

本报讯(融媒记者 王佳涵)11月29日,永康融媒小记者走进伟丰农庄,在实践中感受本土文化的深厚魅力与探索自然的无限趣味。

活动伊始,小记者们在工作人员的带领下踏入植物园。工作人员结合实物细致讲解植物的形态特征、生长习性及其实用价值。小记者们认真记录,不时举手积极提问,在近距离观察与互动问答中,拓宽了自然知识视野。

随后,一群憨态可掬的“两头乌”吸引了小记者们的目光。两头乌肉质鲜嫩紧实,是制作肉麦饼的核心食材。工作人员围绕两头乌的品种特性、生长周期展开讲解,并让小记者们亲自喂养,了解食材与美食的紧密联系。

在制作肉麦饼环节,永康市级非遗代表性传承人付美贞为小记者们讲述肉麦饼的历史起源,并现场示范制作技艺。从面团的揉制力度、馅料的精准配比,到擀皮的均匀厚度、包馅的手法技巧,再到烤制的火候把控,每一个步骤都讲解得细致入微。

付美贞还揭秘了肉麦饼别称“状元饼”的由来:南宋时期,永康状元陈亮对肉麦饼情有独钟,后人寄托对学子的美好期许,便将这道美食冠以“状元饼”之名。这段鲜活的文化典故,让小记者们深深感受到本土美食所承载的厚重历史底蕴。

轮到小记者们动手实践,大家跃跃欲试。虽然手法略显稚嫩,但每个人都格外认真,农庄里满是欢声笑语。当一个个形态各异的肉麦饼新鲜出炉时,小记者们迫不及待咬下一口,真切体会到手工制作的乐趣与非遗美食的独特风味。

本次活动以实践体验为载体,将非遗传承与自然科学探索巧妙结合,让小记者们深入了解了永康肉麦饼的历史背景与地域特色,既锻炼了动手实践能力,更在心中播下了热爱本土文化、探索自然奥秘的种子。

敬老活动进村 为老人们带来爱与关怀的志愿服务

本报讯(融媒记者 胡东来)12月2日,永康市日行一善公益协会幸福哥爱心服务队来到唐先镇雅堂村,为村里的老人们带来了一场充满爱与关怀的志愿服务。

活动现场处处洋溢着温馨与感动。志愿者们分工明确、各展所长。他们有的蹲下身子,细心为老人洗脚、修剪脚指甲;有的化身专业理发师,为老人修剪出清爽利落的发型。还有医护人员为老人测量血压,耐心解答关于健康方面的疑问。

除了贴心的生活服务外,志愿者们还精心准备了戏曲表演。舞台上,他们身着华丽的戏服,唱腔婉转悠扬,动作惟妙惟肖,将一个经典剧目演绎得淋漓尽致。老人们看得津津有味,脸上洋溢着幸福的笑容,不时爆发出热烈的掌声和喝彩声。一位老人激动地说:好久没看过这么精彩的戏了。

值得一提的是,志愿者们还通过直播的方式,将活动现场的每一个温馨瞬间实时分享给线上的观众。