



姚明、刘翔、李娜后，中国全民体育新偶像来了！ 没错，就是郑州小伙儿宁泽涛

47秒84！8月6日晚，当宁泽涛以这个并非自己最快速度率先触壁的时候，他搅动的绝不只是喀山的那一池清水，甚至也不只是中国游泳，他所带来的会是对中国体育的冲击。在姚明、刘翔、李娜陆续退役之后，这个成绩一流、连破历史、又颜值爆表而且坚忍谦逊的22岁郑州小伙儿，将会填补中国体育的偶像空白，成为广告商的宠儿、新的全民偶像和中国体育的形象代言人。
专题撰文 郑州晚报首席记者 郭韬略（除署名外）

取得这样的成绩水到渠成

启蒙教练：他还有潜力可挖

8月6日晚上，省体育场体校的游泳教练郭红岩早就上床“睡觉”。在万里之外的俄罗斯喀山，她的弟子宁泽涛正在为冲击金牌做着最后的准备。

对于这个在7岁时将他带入泳池，并一手将他送入游泳之路的最得意弟子，郭红岩其实一直在密切关注。

从一个不敢见水的瘦弱的小男孩儿带到水里，手把手地教会他一个个基础动作，再把他送到专业队，在体校带宁泽涛的4年时间里，郭红岩对他的评价是：“非常聪明，善于动脑子，能够

把自己的每一块肌肉都调动起来，发挥到极致。而且好胜心很强，虽然表面上不怎么说，但会在心里较劲，去争取好的成绩。”所以，在郭红岩看来，宁泽涛取得这样的成绩，也是水到渠成。

成为世锦赛冠军之后，外界自然会把焦点放在宁泽涛在一年之后的里约奥运会上表现如何。对此，郭红岩评价道：“他还是有着很大的发展空间，有实力潜力可挖。”

当然，从一个专业教练的角度看，对于备战奥运会，此次的夺冠也是一柄

宁泽涛教练叶瑾：向里约奥运会发起冲击

据新华社 宁泽涛成为首位获得世锦赛男子100米自由泳金牌的亚洲选手，训练他长达7年的恩师叶瑾对他最了解。“宁泽涛刚进海军队时由年轻教练胡毛毛指导，进步非常快，很快就崭露头角。我从2008年北京奥运会后开始接手宁泽涛，我发现他的

领悟能力非常好，提醒改技术的时候只要说一次就能改好，而且他非常有目标、有上进心，比赛时拼尽全力，这些都是他走向成功的关键因素。”

“宁泽涛非常聪明，平时就注意自我总结和改正。今天比赛前我没有过多嘱咐他，这么多年的合作我非常相

记者观察

让偶像带动河南游泳

河南游泳队有着近40年的历史，却曾经是“组队时间长，成绩不理想”。直到2013年的沈阳，宁泽涛才为河南游泳实现了全运会金牌“零的突破”，进而亚运会单项金牌，世锦赛金牌，一项项历史被改写。而对于河南游泳来讲，宁泽涛的辉煌除了会为明年的里约奥运会增添一个闪亮的夺金点之外，更会对这个项目的整体发展起到推动作用。

2013年春天，在郑州举办的全国游泳冠军赛，宁泽涛的母校——省体育场校还专门组织了小运动员们去给“师兄”加油。那时候，和绝大多数人一样，孩子们只知道宁泽涛的名字还极为陌生，他们只知道孙杨、叶诗文、刘子歌、焦刘洋……而当半年多时间过去，宁泽涛在全运会之后再次回到母校时，所引起的是争相合影、索要签名的轰动：“宁泽涛，冠军！”不到两年的时间过去，这些当初和宁泽涛一起合影的孩子们当中，已经有好几人被选入省游泳队的梯队。郭红岩所带过的小队员在被问到自己的

启蒙教练是谁的时候，回答时总会自豪地加上一句：“我们教练是宁泽涛的教练！”今年5月份，宁泽涛回郑，偶然出现在省体工队的他，被正要训练的小队员碰个正着，这些10岁左右的孩子纷纷上前和他合影，并以此为荣。

现实总是这样的生动：从菲尔普斯、罗切克这些外国大牌儿，再到孙杨、叶诗文这些国内明星，一切都那么遥远，然而当有一天你突然发现，偶像原来就这么近，这么真实。郭红岩的学生会经常想起“宁泽涛是我的师兄”，那些现在每天在省体工队大泳池中劈波斩浪的孩子们会经常想起“宁泽涛原来就在这个泳池里训练”，这样的激励是无形而又巨大的。

当然，一花独放不是春，建立在庞大的人口基数和人才基础上，一个运动项目的发展才能长久。如果能够充许一起合影的孩子们当中，已经有好几人被选入省游泳队的梯队。郭红岩所带过的小队员在被问到自己的

教练支持

“双刃剑”，郭红岩说：“这次拿到冠军，外界自然对他期望更高，这样对他的压力也会更大，实际上到了世锦赛、奥运会这样的舞台上，大家的训练水平、比赛能力都相差无几，比的就是心理，谁能更好地调整自己，谁就能获得成功。此外，在现在的环境下，各式的社会活动也会大大增加，这些都会牵扯到精力。当然，有得必有失，既然到了这个位置，就要学会适应，妥善处理好各方面的关系，这些也都是一名高水平运动员应该具备的素质。”

信他，只告诉他注意细节，出发、转身、到边都做好就一定行！其实他比赛时，我更紧张！他今天表现得完美了，我为他骄傲！看着他展示中国速度，登上世锦赛冠军领奖台，我激动地哭了，希望他继续努力，向里约奥运会发起冲击！”叶瑾说。

“承包”网络

网友争当宁泽涛女友！

这两天，社交网络被宁泽涛“承包”，一片点赞声，有网友非常欢乐地表示“幸好宁泽涛是军人，不能娶外国人，要不然来个跨国恋，损失不亚于刘亦菲啊”。关于宁泽涛与韩国艺术体操美女孙妍在的绯闻，网友“呼吁跌94黑凤梨”写道：“让宁泽涛把孙妍在娶回来。”

除了为宁泽涛的女友“操心”，网友还猛夸宁泽涛的表现。网友“水若purple”写道：“小鲜肉肉里五行是有多缺水啊，泽涛都是水，最后还与水有不解之缘。加油！也许以后你就是游泳队扛大旗的！”

6日和7日，众多网友将#宁泽涛女友#刷上热门话题榜。点开该话题，里面全部是女网友们的各色自拍秀，人人争当宁泽涛女友。看来“国民老公”王思聪的位置危险了。

延法师昨日也在微博中写道：“有网友来问，法师啊，你能不能给我取一个微博昵称，让我的生活不再这么辛苦，并且还很幸福。我的回复，那就叫做，宁太太。”林丰

免费领取 2015 最畅销医学科普书籍，诺贝尔医学奖得主揭秘：

100天告别关节骨病的秘诀

免费书将教您 100 天治好关节骨病的好方法，让您免受痛苦折磨，并且节省大量医药费。

现在就拨打免费领书电话 400—6196—896，您就可以免费领取一本《100 天告别关节骨病》。它汇集了两位诺贝尔医学奖得主 60 年的研究结晶，书中详细讲述了颈椎病、膝关节病、骨质疏松、骨质增生、风湿与类风湿性关节炎、股骨头坏死等各类骨病的发病原因和防治方法，与传统的“推拿按摩贴膏药、中药西药手术刀”相比，既有效，又省钱！一看就懂，一用就受益！

书中对这种神奇方法进行详细讲解，配以丰富的图解和治疗案例，通俗易懂，只需抽出半天时间阅读，就能轻松理解并掌握！

不用再忍受苦不堪言的疼痛酸痛，不必再没完



儿时



参军后



与孙杨惺惺相惜



与教练叶瑾



好心疼，好想给他穿上衣服



网友一片点赞



观点

因世界飞鱼而全民偶像

从2013的全运会冠军到2014年的亚运会冠军再到2015年的世锦赛冠军，3年时间，从“中国飞鱼”到“亚洲飞鱼”到“世界飞鱼”，宁泽涛每次大赛都能让自己的头顶顶上一个更为耀眼的光环，而且创造着一系列的历史纪录：河南第一块全运会游泳金牌，河南第一块亚运会游泳单项金牌，中国乃至亚洲第一位杀入世锦赛飞鱼大战决赛的选手，而且是金牌！从“河南”到“亚洲”，从“前八”到冠军，他完成的不是跨越，而是飞跃！

在竞技体育高度商业化的今天，成绩与金牌已经不再是衡量一个运动员成功的唯一因素，更重要的是商业价值。

游泳作为全世界人民都热爱的运动项目，其主流地位毋庸置疑，而男子100米自由泳就像是田径比赛中的百米大战，其含金量自然是最高，其金牌恰如皇冠上的明珠。在这个项目上站到世界之巅，而且是以“前无古人”的方式，宁泽涛的成就确实无可比拟。

而众多运动员当中，明眸皓齿，一张堪称精致的脸庞，再加上常年训练所造就的健美身材，宁泽涛的外形的确是卓尔不群堪称完美。更难得

的是，这是一个谦逊、低调又不保守、木讷的阳光大男孩儿。一方面在竞赛上，目标明确、态度认真、刻苦，确保了成绩不断提升，另一方面，他并不封闭，会适度参加社会活动，适时在微博上和粉丝互动，和社会并不脱节。用一位女粉丝的话说就是：要啥有啥。这样一个运动员，对于广告商而言，简直是“梦寐以求”。

姚明、刘翔、李娜，被认为是竞技体育上高度商业化的时代，中国体育最杰出代表人物，在三人陆续退役之后，中国体育进入“后偶像时代”。从目前看，无论是所在项目，还是竞技成绩，还是个人形象，宁泽涛都不输于前三者，世锦赛夺冠之后，他已然成为最有资格填补这个空白的人。

当然，摆在宁泽涛面前的并非全是鲜花美景，短期内，他还需要在明年的里约奥运会上证明自己，长期看，他也需要尽可能延长自己的运动生涯和巅峰状态。在原本就是欧美人的天下的男子短距离游泳项目，这期间的难度恐怕超乎一般人想象。但是，有了之前的表现做铺垫，谁又能说这不可能呢？

一问一答

宁泽涛理想中的女朋友必须孝顺想去的城市 巴黎和老家郑州

记者问(以下问):成为中国泳坛新偶像后,你的生活有改变吗?

宁泽涛答(以下答):觉得很不适应。从一开始默默无闻不受外界关注,到现在不管出现在什么地方都会有粉丝找我合影。我不希望在我训练的时候有人打扰。

问:想象一下,你30岁时在哪里?在做什么?

答:如果可以的话,我希望自己30岁时还在游泳,仍然处于世界游泳最高水平。

问:什么样的人你最尊敬?什么样的人你最讨厌?

答:孝顺长辈、孝顺父母,这样的人最值得我尊敬。我不喜欢那些破坏公共设施、虐待小动物、没有爱心的人。

问:理想中的女朋友什么样?你的家庭观和婚姻观是怎样的?

答:理想中的女朋友首先必须孝顺,其他方面就看感觉吧。女朋友的事情现在还没有考虑,等缘分到了再说。至于婚姻,我觉得必须征得父母同意、爷爷奶奶同意、双方家人都同意才行。

问:列三种喜欢的食物,想去的城市,喜欢做的事情。

答:牛排、香蕉、虾。想去的城市巴黎、老家郑州,最好一年四季都阳光很好的地方。喜欢打篮球、喜欢看美国大片。李京红

奇迹背后

偶像的外表下却是……背后的艰辛谁知

13年前,因为“吃饭不好,身体太瘦”,为了增强体质,7岁的宁泽涛被家人送到了河南省体育局业余体校学习游泳。宁泽涛的启蒙教练郭红岩回忆起多年前的情况时说:“当时报名时只记得他精瘦瘦的,就剩下那一对大眼睛了,透着聪明劲儿。”

启蒙教练:他会用脑子训练 其实当时宁泽涛一下水,有着多年经验的郭红岩就有了眼前一亮的感觉:“悟性特别好,动作一教就会,两堂训练课,蛙泳的基本要领就掌握了。”对宁泽涛的评价,郭红岩就两个字:聪明!“要说天赋,他不算是水感特别好的孩子,但很聪明,善于用脑子训练,教练讲技术动作的时候,听得特别专心,学得很快,所以带他特别省心。”那时候的郭红岩虽然无法肯定眼前的这个孩子在10多年后会成为万众瞩目的“世界飞鱼”,但多年的执教经验告诉她,这绝对是一个好苗子,具备了成为一名高水平运动员的素质。

“每天训练都能让教练看到亮点”的宁泽涛就这样在体校练了4年。11岁的时候,感觉“该放飞了”的郭红岩把他送到了省队。相对于同龄人,宁泽涛进队算是晚的,由于之前都是进行的业余训练,所以刚去的时候“跟不上”,但3个月之后,他在同批队员中已经算是很突出的了。

成长中碰到伯乐叶瑾 2007年,刚满14岁的宁泽涛被河南输送到海军游泳队。宁泽涛转到海军游泳队是父母主动寻求的机会。他们希望儿子能到一个蛙泳和整体水平较高的专业队训练,又因为是军人家庭,对军队有认同感,最后锁定了名教练叶瑾所在的海军队。

2009年,宁泽涛初次参加全运会,最终他的成绩只获得第八名。以16岁的年龄能够游进全运会的前八名,这让他和他所在海军队的主管教练叶瑾都更加有信心。济南全运会之后,由于膝部有伤,不再适合练蛙泳,宁泽涛转而专攻短距离自由泳。

贪吃带来人生中最大挫折

正在宁泽涛事业处于上升时期时,2011年3月,宁泽涛兴奋剂检测结果呈阳性。海军队和河南省都很震惊。详细的检查结果显示,宁泽涛服用的兴奋剂是克伦特罗,即俗称的瘦肉精。

这件事对宁泽涛来说无疑是一个极大的教训,他说:“贪吃,是我一辈子的教训。”

“国家需要你,就会保护你。我们都鼓励他,一定要继续训练,把成绩提高上去。”叶瑾说。

当他结束禁赛出现在郑州进行的2013年全国游泳冠军赛时,他一举打破了尘封5年的男子100米自由泳全国纪录,被外界惊呼:黑马出现”,由此也具备了冠军相。

去年的仁川亚运会,一举夺得4枚金牌,正式加冕“亚洲飞鱼”。去年宁泽涛提到2015年的喀山世锦赛时,他谨慎地说:“真正的考验才刚刚开始。”而此刻,站在领奖台上的他,有理由让我们期待更远的未来。

静脉曲张 老烂腿

老中医姜片蘸黑泥敢称绝

沈阳中医院退休老中医王梁平有一服祖传的中药方敷方专治静脉曲张、脉管炎、静膜炎、老烂腿、精索静脉曲张、下肢动脉硬化闭塞症。

王老治病有两个法宝,一是生姜,就是做菜用的生姜,要新鲜多片的切成薄片。另一个是一种看起来非常像油桐树的“照色药泥”。先用姜片擦拭患处后再蘸上药泥轻敷患处,马上感觉腿上肿胀、酸、痛、沉、麻木、瘙痒马上好转,活动自如。使用静脉曲张中期,突起的血管和血栓开始变平,紫癜皮损部位开始消失,溃烂部位收口,新的肌肉长出。按疗程使用后,皮肤光滑平整,腿脚有力,腿上成团“蚯蚓”消失,溃烂部位愈合,多种并发症消除。

咨询电话:0371-60381173 郑州指定经销药店:中原商贸城一楼医药部(碧沙岗公园西门对面)、东大街大药房(市第一人民医院向东200米路北)、怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧)、泰隆大药房(碧沙岗地铁口B出口)、丰产路与经五路丹尼斯生活广场二楼医药部。市内免费送货外地免费邮寄货到付款。

皮肤瘙痒有绝招

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮、挠出血、用针扎、打针、吃药、抹激素,方法用尽,瘙痒难止。痒得揪心刺骨,彻夜难眠!老中医陈耀祖祖传秘方断痒拔毒膏,专治皮肤瘙痒。无论是春夏过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹痒、脚痒、糖尿病全身痒,还是脱皮痒、阴囊痒痒、阴囊痒痒、阴囊痒痒……只要抹上此药膏,快速止痒,百试百灵,被人称为“断痒绝方”。

据陈耀祖老中医介绍,此膏绝在循经拔毒、止痒更治痒。膏中成分就像靶向追踪器,循经络把潜藏于体内风、寒、暑、湿、燥、火、虫等邪毒一网打尽。不仅一抹断痒,还会从皮肤里冒出丝丝凉气(祛风邪),或是渗出一层珠状液体(祛湿邪)或皮肤微微发红(祛燥火邪)或出脓(祛毒邪),无论是春夏过毒来,多年的奇痒没犯过,神啦!凉嗖嗖地立马不痒了,抹上还不到一天,眼瞅着水泡变瘪了吧,脓水也没有了!据老患者反馈:最让人称绝的15秒后药膏能全部吸收,像没抹一样,一片片的湿疹、皮炎、红斑都好转了!眼看痒拔出毒来,有效拔痒!因断痒拔毒膏是纯中药制剂,配方奇特患者可以放心使用。

祛痒热线:0371-55816392 郑州指定经销药店:中原商贸城一楼医药部(碧沙岗公园西门对面)、东大街大药房(黄河路服装市场东侧)、怀仁堂大药房(市第一人民医院向东200米路北)、丰产路与经五路丹尼斯生活广场二楼医药部。市内免费送货,外地免费邮寄,货到付款。(河南总经销电话:0371-56678821) 购买时请认准以上药店。

拍卖公告

受有关单位委托,我行定于2015年8月17日(星期一)上午10时,在本行拍卖厅举行拍卖活动。

公开拍卖:报废电脑、打印机、UPS、空调、电视、办公家具等一批。

有意竞买者请于2015年8月10日~13日(周一至周四9时~16时)前持有效身份证件到本行办理竞买手续。保证金:3000元(未成交保证金全额无息退还)。

展示时间:2015年8月11日J2日。展示地点:陇海西路80号郑州日报社

展示联系电话:13838000610 赵先生 拍卖咨询电话:68988758 13007629106

地址:郑州市嵩山南路10号五楼 拍卖执业资格证:Q22 中国拍卖行业AAA企业

中国第一、二、三类文物拍卖企业 企业网址:http://www.wpz123.com 郑州市工商局专业分局监督电话:0371-68852699

郑州拍卖总行 2015年8月8日