

# 叶诗文,别怕 心“慌”和体“胖”



## 相信自己

### 遗憾:错失第100金

2013年巴塞罗那游泳世锦赛女子200米个人混合泳叶诗文爆冷以2分10秒48仅列第四,不但卫冕梦碎,而且错失为中国赢得世锦赛历史第100金的机会。

中国队角逐游泳世锦赛的历史可以追溯到31年前的1982年,但当时没有实现金牌零突破;直至1986年跳水皇后高敏女子三米板为中国赢得首金,其后1991年世锦赛庄泳、林莉、钱红为中国在游泳项目也打开了局面,1994年世锦赛金牌16枚排名第一,之后数届世锦赛中国军团都成为了不可忽视的力量,2009年世锦赛张琳为中国男泳夺得首金,2011年上海世锦赛中国首次成为东道主,跳水完成“十全十美”空前壮举,游泳也在孙杨破世界纪录狂飙带动下收获颇丰。

征战世锦赛30多年来,中国队总共获得99枚金牌,孙杨在第一个比赛日男子400米自由泳折桂,那恰恰是第99块金牌,而在女子200米个人混合泳叶诗文肩负为中国队夺得历史100金的重任。可能正是这样的历史使命感,以及强大对手霍斯祖的挑战,让年轻的小叶子HOLD不住局面,心态失衡发挥严重失常,游出了成名以来大赛决赛的最差成绩。



### 原因:身体发育+心理压力

叶诗文最终排在第四,没有金牌,没有奖牌。

这失败,有一部分原因是客观的,奥运会拿冠军之后,16岁的叶诗文遇到了身体发育的新挑战。“胖了大概5公斤,多少可能会有一点影响。”

更重要的原因恐怕是心理,对于每一位成功的选手,心理成长的历程都是必须的。

叶诗文坦言:“奥运会拿冠军之后,自己给自己的压力太大。我今天赛前太紧张了,从中午开始就特别紧张,心理压力比较大,一直都睡不着。我很少这样,一直停不住的在想比赛

的过程,在我脑子里过了无数遍。”

在接受采访时,这位曾经用微笑面对一切的小姑娘对记者说,自己的压力与对手的出色状态直接关联。

匈牙利名将霍斯祖是叶诗文的老对手,此前的预赛半决赛,她均以出色发挥排名居首。开赛以来,叶诗文对劲敌十分关注,“她这次确实状态不错,我的压力和她有关系。”

名声在外,叶诗文开始害怕失败。

或许今天,叶诗文会觉得,从泳池中一向亲切的碧水,到泳池外近在咫尺却又远在天边的领奖台,一切都糟糕。但作为一种经历,丢牌的失败或许教会她,在背负盛名的情形下,关键时刻要怎样想、怎样做。

已经退役的荷兰名将霍根班德接受采访时说:“我自己是运动员,我知道奥运会出色后,在第二年的世锦赛上想夺冠有多难。这是一个成长过程。”

(据新华网)

### 叶诗文:我一下水就感觉不对

第四名,比预想成绩慢了2秒多,这是卫冕冠军叶诗文赛前没有想到的结果,但是她清楚地知道自己有种从来没有过的不好感觉。

游泳世锦赛女子200米个人混合泳,叶诗文以2分10秒48名列第四,没能站上领奖台。

“我太紧张了。从今天中午开始就特别紧张,我也不知道为什么。我想比赛的过程,脑子里过了无数遍,感觉心理压力比较大,从奥运会后就觉得压力特别大。虽然我在奥运会前也会紧张得失眠,但当时感觉好,这次却是感觉不好。感觉不好怎么游都不顺。”叶诗文说。

“今天挺遗憾的。但是我尽力了,没想到是这个结果。我赛前就想,不管成绩多少,尽力就好。说实话,我是个非常相信自己感觉的人,感觉好时信心特别足,感觉不好就没有自信。”

“今天我一下水就感觉不对,从仰泳开始就没有自信了,信心越来越差。这可能和对手的状态好有关系,但最主要的是我在奥运会后身体发育,体重长了5公斤,虽然平时训练还好,但总是不如以前轻松。我现在的状态大概是奥运会时的七八成。”

在决赛中发挥失常,这让小叶子觉得对不起教练。“教练他一直在给我缓解压力,我非常感谢他,觉得挺对不起他的。”

对于弟子的表现,徐国义说:“你不能太极端、太依赖自己的感觉。其实只要正常发挥水平,你就应该能够拿下的。不过没关系,这回你的压力转移到对手身上了,可以睡个踏实觉了。下一场比赛再努力吧。”

叶诗文的400米混合泳将在8月4日打响,这是她的主项,但在两年前的上海游泳世锦赛上没能问鼎。“接下来这几天我会积极调整的。”叶诗文说。(据新华网)

有人说,“跟着感觉走”是卓越人士的一种心智模式。也有人说,当我们过分相信自己感觉的时候,正是被问题所操纵的时候。

叶诗文正处在交叉路口——当地忽视不良感觉的时候,连续失眠也能在伦敦奥运会上连夺两金;当地重视消极感觉的时候,就会失去自信,巴塞罗那世锦赛200米混合泳名列第四。

不可否认,叶诗文的压力非常大,尤其是奥运夺冠归来后,失眠加重了,睡梦中曾经自己被困在泳池中,泳池边都是全副武装的人逼着她继续游下去。失眠再加上身体发育期,体重比奥运会时重了5公斤,思想压力再加上体重问题,小叶子不堪重负。

这种状况下的叶诗文肯定不会在泳池中爆发,只能在消极的自我暗示中慢慢枯萎。好在叶诗文的教练徐国义一直鼓励弟子,点破了地追求完美的极端心理,及时给她解压,可惜没能完全奏效,以至于小叶子在200米混合泳失利后觉得最对不起的就是教练。

17岁的叶诗文一直都是霸气十足,偶尔发挥失常没什么了不起,菲尔普斯这样的传奇人物也照样会输掉比赛。叶诗文在世锦赛刚开始时就暴露出问题很及时,每个人的成功之路都不会一帆风顺,关键在于能否调节好自己,树立自信抛开顾虑,用更加积极的心态来鼓励自己,完全有可能在8月4日世锦赛最后一天的400米混合泳中重现巅峰状态。

如果可以的话,决战之前的这几天,叶诗文最好在训练之余让自己转移注意力,把对比赛的紧张情绪及时转移到其他方面,这有利于保持对比赛的新鲜感和求胜欲望,消除紧张疲劳。

叶诗文,有时候不能跟着感觉走,最重要的是相信自己,战胜自己!(据新华网)



### 16岁小将破6年世界纪录

北京时间7月31日凌晨,2013年第15届游泳世锦赛游泳项目在西班牙巴塞罗那圣乔治宫体育馆展开第三日争夺,在女子1500米自由泳决赛中,美国16岁小将勒德基以15分36秒53夺得本届世锦赛个人第2金,同时将保持了6年之久的世界纪录提高6秒;卫冕冠军、丹麦名将弗里斯以15分38秒88屈居亚军;中国15岁小将许丹露排名第五,无缘奖牌。

女子1500米自由泳的世界纪录是由美国名将齐格勒在2007年创造的15分42秒54。(本报综合消息)



# 市中心医院同济咸宁医院让你露齿一笑百媚生

暑期大优惠

优惠活动期为7月—10月底

正畸中心:免设计费,免专家挂号费,提供术前免费洁牙一次

口腔种植中心:免收设计费,种植烤瓷牙升级为贵金属钛烤瓷牙

联系电话:8896201 8896107 张主任:13797250007

咸宁市中心医院口腔医学中心 最强专家团队 一流设备保障

## 口腔正畸中心

该中心具有30多年的历史,是目前全市规模最大的正畸中心,每年诊治各类错牙合畸形患者近千人。中心长期与武汉大学口腔医院、武汉同济医院合作,特聘教授每月定期坐诊,确保每位患者享受最前沿技术服务,医师中三分之一拥有高级职称,三分之一为中级职称,所有医师曾在武汉大学口腔医院进行专业培训,为市级重点专科。中心拥有先进的技术和设备,三维CT,计算机数字曲面断层机、Winceph测量分析软件。

### 诊疗特色:

常规开展正畸最前沿矫正技术:自锁托槽矫正技术、种植钉支抗技术、隐形矫正技术。

### 自锁托槽矫正术:

自锁托槽矫正技术是近年开展的一种最新技术,给牙齿矫正带来了革命性的改变。让正畸变得更方便。它的主要优点: 1、缩短治疗时间; 2、延长复诊时间间隔; 3、免除拔牙,由于自锁托槽的摩擦力极低,牙齿的移动更为容易; 4、减轻了矫治过程中的痛苦; 5、卫生,有利于口腔清洁,有利于保护牙周组织健康,矫治效果更稳定。



韩光丽:博士后,副主任医师,副教授,武汉大学口腔医院正畸二科主任,曾赴荷兰2年做博士后研究及临床进修,长期致力于青少年和成人的正畸治疗,擅长可拔牙与不拔牙临界病例的不拔牙矫治及成人美观掩饰性治疗。



石巧云:市中心医院口腔科副主任,副主任医师,全国正畸专委会委员,省正畸专业委员会委员,市口腔医学会秘书长,从事矫治20余年,擅长各类复杂牙畸形矫治。



白宇明:同济医院口腔正畸专业博士,长期致力于儿童骨性错颌畸形的阻断性矫治,青少年常见及疑难错颌畸形的矫治,尤其擅长青少年错颌畸形个性化设计及治疗,临床开展隐形矫治、舌侧矫治等国内外尖端技术。



祝深山:市中心医院口腔科正畸主治医师,全国正畸专委会委员,曾于武汉大学口腔医院进修正畸,吸取最新的理论知识和先进技术,擅长一切新矫治技术的临床应用。

## 种植牙齿增添魅力

种植牙是近年来新开展的一种弥补牙齿缺失的新技术。

### 何为种植牙

人工种植牙是将人工牙根植入缺牙部位的牙床内,当牙根与牙床牢固后,再在牙根上接一颗逼真的瓷牙,这样种好的人工牙既牢固又美观,而且结实耐用,被誉为人类的第三副牙齿。

### 种植牙的优点

种植牙有以下优点:更美观,舒适,几乎没有异物感;和烤瓷牙相比,种植牙不需要磨损邻牙,且使用寿命更长;有很好的咀嚼力,感觉就象自己天生的牙齿;种植牙的稳定性不会象普通活动假牙在

吃饭或说话时可能发生脱落造成堵住气管或食道的危险;人工牙根深植于牙槽骨内,对牙槽骨有功能性刺激,能保护牙槽骨结构,避免其萎缩。

### 牙齿缺失的首选疗法

只要有牙齿缺失就可以选择种植牙,种植牙是牙齿缺失修复的最佳及首选治疗方案。

常规的种植手术一般要在拔牙后3至6个月进行,对于外伤或者慢性炎症的前牙可以拔牙后立即种植。年龄不是判断是否可以种牙的指标,只要身体健康,没有种牙禁忌症的患者均可以种牙,老年人也不例外。

## 口腔种植中心

该中心由市中心医院与同济医院联合创办,具有进口三维CT、数字化曲面断层机、德国进口种植机、全真种植治疗椅等医疗设备,有由全国知名种植系统组成的专家团队。

## 医疗前沿

市中心医院同济咸宁医院主办

## 专家团队

## 专家团队



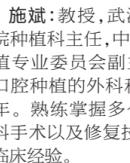
曹颖光:教授,留德博士。武汉同济医院口腔种植中心主任,现为咸宁市中心医院口腔种植中心特聘主任,从事口腔种植近10年,主持科研3项,获省科技厅重大成果,开展大中型手术4000多台,无一例医疗事故。



张一兵:口腔种植中心常务主任、教授,咸宁市中心医院口腔医学中心主任、主任医师,享受咸宁市政府津贴,开展口腔种植近10年,主持科研3项,获省科技厅重大成果,开展大中型手术4000多台,无一例医疗事故。



徐世同:教授,广东省口腔医学学会口腔种植中心主任,从事口腔种植修复的临床、科研和教学工作20多年,积累了丰富的临床经验,是广东省首席种植专家。



李蓉:教授,武汉大学医学院种植科副主任,副主任医师,副教授,博士、副主任医师。