



“铜”样精彩

徐州小伙程训钊勇夺男子柔道90公斤级铜牌，助中国男柔实现奥运奖牌零的突破

程训钊展示铜牌

在10日的里约奥运会柔道比赛中，中国选手程训钊夺得男子90公斤级铜牌，为中国柔道男队实现了奥运奖牌零的突破。

北京时间昨晨，在里约奥运会柔道比赛中，江苏徐州小伙程训钊表现不俗，勇夺男子90公斤级铜牌。虽然只是一枚铜牌，但分量比金牌还重，这是中国选手首次在奥运会上获得男子柔道奖牌。此前，中国男子柔道队在奥运赛场的最佳战绩是1996年亚特兰大奥运会上的第五名。

对于程训钊这个选手，不少人都比较陌生，据程训钊的师妹邱紫言介绍，程训钊11岁就开始练习柔道，私底下还是一个“很会享受”的大男孩。

现代快报/ZAKER南京记者 王卫



程训钊庆祝胜利

翻身 击败众多强敌收获铜牌

程训钊出生于江苏徐州，11岁开始练习柔道，当时他还在徐州市丰县练习，因为表现优异，被送到徐州市进行训练。2005年左右，程训钊被江苏省队教练发现，在南京市重竞技运动学校训练，师从国内男子柔道90公斤级霸主级人物徐志明。

在江苏省队，程训钊开始崭露头角，2013年还曾获得辽宁全运会男柔冠军，是国内这个级别当之无愧的霸主。不过在世界男子柔道的赛场上，中国男柔一直处于一个非常尴尬的境地——此前从未拿过奖牌，最好成绩也只是1996年亚

特兰大奥运会上的第五名。今年的里约奥运会男子柔道该级别比赛的赛场上高手云集，所以程训钊在赛前给自己定的目标只是八强。

有意思的是，程训钊的首战，对阵的竟然是他儿时的偶像——希腊选手伊利亚迪斯，并且这位老将还是前奥运冠军、希腊四朝元老。在得知自己首战对阵偶像时，程训钊半开玩笑地说：“不管他是人还是神！我都要跟他在赛场上较一较高下！”最终，卸下包袱、坦然应战的程训钊用自己的得意技“程式抱臂切”将偶像击倒在地。之后，程训钊接

连击败世锦赛亚军、世界第三的匈牙利名将托什，世界排名第四的瑞典名将尼曼，以及蒙古选手勒克哈古瓦苏伦，为中国男柔夺得一枚宝贵的铜牌。

站在领奖台上，程训钊笑起来很有些腼腆。“感觉就像做梦一样，经历了那么多，终于得到了自己应该得到的。”他说。此前，中国男子柔道在世界大赛上一直扮演着“陪读”的角色，现在程训钊终于为中国男柔翻身了！“我觉得自己为中国男子（柔道）开了一个好头，后面还会有第二个、第三个（奥运奖牌得主），甚至拿冠军都有可能。”程训钊说。

热爱 摔成“菜花耳”也觉得帅

如果注意观察的话你会发现，程训钊的耳朵非常特别，就像“菜花”的形状。据介绍，这种耳朵被称为“柔道耳”，通常在柔道或摔跤队员中最为常见。这是由于队员在训练中经常与柔道服进行摩擦，外耳郭受到挤压形成血肿，时间一长，频频受伤的耳软骨就会因缺血而坏死，软骨增生，导致耳朵表面出

现许多不规则形态的突起，形成“菜花耳”。在柔道队中，程训钊的“菜花耳”特别严重，耳朵的软骨边缘已经肿得像个饺子一样，连耳道也只剩下一条缝隙。“其实这不碍事，我还觉得很自豪呢，相当喜欢它。”程训钊说。

程训钊的师妹、同样来自江苏徐州的邱紫言，说起程训钊是

一脸崇拜之情：“从11岁学柔道开始，他拿过很多冠军，这次为中国男柔拿到奥运第一块奖牌，他也证明了中国男柔在世界上有一席之地，而不是任人宰割！”而说到师哥平时的兴趣爱好，邱紫言透露程训钊是一个“很会享受”的大男孩，“平时除了训练他喜欢一个人去看看电影、喝喝咖啡，还是很会享受的。”



天猫店铺 扫一扫更多惊喜

8.18 全民家装狂欢节

十八大家居巨头 嗨翻生活家818

818特惠 定金特权一 品牌家电一折抢 (限前50名)

活动期间，客户只需991元可换购品牌家电三件套，同时991元可作为定金客户抢定818优惠所用。不另收定金费用。



老板燃气灶具/奥普浴霸/康普乐净水器

市场价格: 9918元 → “818特惠” 活动价: 只需991元

818特惠 定金特权二 818元“锁”住健康 (限前50名)

客户只需818元可换购价值4878元wulian物联传感智能门锁随便看摄像头安防套餐，同时818元可作为定金客户抢定818优惠所用。不另收定金费用。(安装费另算，市场价18%) 指纹锁和摄像头的领取时间: 8月18日当天 (各单客户才可以领取)



wulian物联传感智能门锁随便看摄像头安防套餐

市场价格: 4878元 → “818特惠” 活动价: 只需818元

818特惠 签单特权 一元抢全屋家具 (限前50名)

签单前30户业主只需1元抢购全屋16件套家具。注: 客户需扫描关注生活家官方微信，发送“申请签单特权”一收到总经理回复“签单特权——一元抢全屋”的图片，方可生效。签满30套之后的客户需现场砸金蛋: 抽中0.1—1折优惠券方可换购全屋16套家具



沙发/电视柜/茶几/餐桌+6把餐椅/2张床/4个床头柜

市场价格: 38800元 → “818特惠” 活动价: 只需1元

生活家产品 核心优势

抢定热线: 025-82220881/0891

地址: 南京市建邺区奥体大街177号环宇融侨广场四楼生活家家居 公交线路: 160路至奥体南门 地铁路线: 2号线奥体站下车1、3号出口

