

奥运冠军张雨霏： 希望走进社区和学校，带动全民健身

走近功勋模范

在东京奥运会上斩获2金2银后，江苏运动员张雨霏成为家喻户晓的新一代“蝶后”。但走下领奖台之后，她说一切从零开始。今年，张雨霏把目标定在了游泳世锦赛和本土举办的杭州亚运会上，目前她正以每周训练6天的节奏，向自己心中的目标前进。值此6月23日国际奥林匹克日之际，张雨霏在全民健身方面也定了自己的“小目标”，她希望未来能更多地走进社区和学校，与青少年和大众一起分享游泳技巧和运动心得，号召更多人加入到全民健身的队伍中。

现代快报+记者 王卫/文 顾炜/摄



张雨霏获奖后非常开心

奥运会摘金大放异彩，
如今仍保持一周练6天

东京奥运会让很多人认识了张雨霏，在2021年的夏天，张雨霏在东京斩获2金2银，成为中国奥运代表团在当届奥运会中拿到奖牌数最多的运动员。将近两年的时间过去了，张雨霏在面对这些荣誉时说了一句中国运动员都不陌生的话——“走下领奖台，一切从零开始”。

一年多以来，已经站在游泳金字塔尖的张雨霏，仍然不敢有丝毫懈怠，她在专访中透露了自己平时的训练安排。“训练节奏和训练时间安排，一年四季都不会有太大的变化，就是一周7天要练6天，每天上午下午训练，每堂课保持在两个小时到三个半小时左右。”张雨霏表示，“最近的训练以主项蝶泳为主，自由泳以及接力项目，顺带着会游，蝶泳因为参加的项目比较多，所以从50米到200米都会兼顾。”

蝶泳是张雨霏的主项，在东京奥运会上斩获两枚金牌之后，她也被冠以“小霏蝶”“小蝶后”的称号。在东京奥运会之后，张雨霏也在尝试探索新的领域，“在项目上我一直想去突破自己，毕竟接力项目的突破和提高也能提升自己的信心，对于主项的提高和更长远的发展都是有好处的。”张雨霏说。

今年的目标是游泳世
锦赛和杭州亚运会

今年，张雨霏把重心放在了两大项上，即将于今年夏天举办的游泳世锦赛以及杭州亚运会。“今年的比赛差不多有六七个，但重中之重肯定是在我们本土举行的亚运会，再往前推就是世锦赛。所以我肯定会争取把今年最好的状态留在亚运会上，同时世锦赛也是一个对我来说比较重要的国际赛事，也不能放松。”

对于世锦赛和亚运会，张雨霏都在心里给自己定了“小目标”，“我觉得应该给自己一个更明确的目标，会有压力，但也会有动力，它像一盏灯一样指引我，当我迷茫的时候，想一想自己的目标，想一想我想要的纪录，我怎么通过自己的努力去实现这一目标，就会觉得我还有力气、我还有动力、我可以明天继续战斗！”

具体到日常的训练，张雨霏也进行了细致的准备，“技术方面，最近跟教练在探讨一些技术上的突破，想把自己的弱点和不足弥补一下，因为也看到很多国外选手在借鉴我的一些优势，同时我也不能落后，把自己的弱势补上来，我相信自己的弱势补正以后，成绩肯定会有一个大的突破。”

希望号召更多人加入
到全民健身的队伍中

6月23日是国际奥林匹克日，张雨霏也希望用具体行动号召更多人加入到全民健身的队伍当中，享受运动带来的乐趣。张雨霏表示，现在线上线下都有很多这一类的活动，“线上有很多运动员在主动跟粉丝进行积极的交流，线下最近我也看到乒乓球运动员马龙走进社区，在北京和大家做一些互动，更好地分享体育运动的乐趣和心得。”

张雨霏透露，她也希望未来能有更多时间进行线下的活动，“想走进更多的社区游泳池、学校游泳池，去跟孩子们、跟广大市民分享我在游泳中的一些心得体会，他们有不了解的，有想要改进技术的，都可以来问我。”

在张雨霏看来，与大家互动是一个“双向奔赴”的过程，“这些能量我觉得都是相互的，我希望粉丝们能看到一个积极、阳光、乐观向上、有动力、有正能量的张雨霏，也希望在我遇到一些挫折的时候，能从关注我的人们身上得到一些安慰，得到一些能量。”张雨霏表示，她在倡导大家参与全民健身的同时，也让自己有新的动力去做好每一天的训练。

“返程雨”要来了，小伙伴们早作打算

快报讯(记者 徐红艳)高温、晴晒、闷热，是端午假期前半段的关键词，最高温超过了38℃。6月23日端午假期第二天，淮北地区继续有高温天气，24-25日全省自南向北有一次降水过程，全省“退烧”明显，但返程路上有雨水相伴，要多加防范注意。

端午假期第一天，江苏南北都很热，只不过南边是闷热，北边是干热。淮北地区则是高温中心，一天下来，全省最高气温排在前三的有：连云港、西连岛和赣榆并列第一，38.1℃，沛县和东海并列第二，37.5℃，响水排名第三，37.3℃。

全省最高气温北高南低分布非常明显，从全国气温逐时变化图来看，原来“热力中心”在华北一带，受暖性高压脊影响，北京9年

后再次迎来40℃+的高温热浪。高温区向外逐步扩散。

端午假期第二天，副热带高压继续南撤，白天气温维持晴好。江苏省气象台继续发布高温报告，23日淮北地区有高温天气，最高温度36℃。具体来看，23日全省多云到晴。最高温度：淮北地区35~36℃，其他地区30℃左右。白天洗晒和出游可以继续。

24日起随着副高再次恢复攻势，冷暖气流在江南到沿江一带汇合，梅雨带将再次发力。23日夜里有雨，沿江和苏南地区阴有阵雨或雷雨，其中苏南部分地区雨量中等。全省最高温度都会退回高温线下，淮北地区33℃左右，其他地区29~30℃。24日夜里有雨，降水继续，全省阴有阵雨或雷雨，其中沿

江和苏南地区雨量中等，局部大雨。全省最高温降至“2”字头。

以南京来看，24日到25日全市将迎来阵雨或雷雨，累计雨量可达中雨到大雨，局部暴雨。由于24日将迎来端午假期返程高峰，“返程雨”有不利影响，建议小伙伴们提前关注，早作出行打算。

南京三日天气

今天 多云到阴 偏东风4到5级阵风6级 21~30℃

明天 阴转阵雨或雷雨 雨量小到中雨 局部大雨 偏东风4到5级阵风6级 20~27℃

后天 阴有阵雨或雷雨 雨量中雨到大雨，局部暴雨 偏西风3到4级 21~25℃

盐城大丰发现一处盐业遗址

出土一批宋代至明清时期的文物

快报讯(通讯员 杨蕾 谢斌 记者 王菲)近日，在盐城市大丰区后北团遗址，宋代至清代文物相继出土，考古发掘项目取得重要突破。此次后北团遗址发掘项目，为研究大丰地区宋代以来盐业发展史提供了重要佐证资料。

后北团遗址位于大丰区西团镇后北团村西。该遗址在2021年因土地承包者平整土地发现，考古学家根据地表散落的陶瓷片，结合大面积的草木灰分布，以及文献资料记载，推断为一处宋代至明清时期的盐业遗址。

后北团遗址的范围大约15万平方米，土地平整总面积约10万

平方米，已平整面积近8.5万平方米，陶瓷片和草木灰等遗物、遗迹在全区域内均有分布，总面积约7万平方米。

江苏省文物考古研究院副院长陈刚告诉记者：“去年下半年，考古队进行调查勘探，把大丰后北团遗址的范围进行了廓清，发现了宋代到清代的一个遗址。从今年的1月份到6月份，我们在现场进行考古发掘。”“从最下面的考古发掘来看，后北团遗址最早的时代到宋代，在底层的文化层当中，明确出土宋代文物。我们发现了宋代、明代包括清代的一些遗迹，如房址、灶坑，包括一些灰沟，这些遗

物、遗迹生动复原了大丰地区宋代到清代的盐业生活状态。这个探方所在地，应该是当时盐业聚落当中生产生活的一个区域。”

据悉，大丰曾是重要的盐业生产和盐业集散地。史料表明，大丰煮盐的历史可以追溯到4000多年前，到了南北朝时期大丰已是盐运咽喉、经济重镇，为淮北海盐集散中心。



扫码看视频

苏州轨交11号线明天开通运营

经苏州市委、市政府批准，苏州轨道交通11号线将于6月24日上午

11点开通运营，全线28座车站同步开放。来源：苏州轨道交通微服务

南京地铁站可以寄存行李啦

最低1小时2元，目前在几个车站做试点

快报讯(记者 刘伟娟)近日，在南京地铁鼓楼站里，多了一排行李寄存柜，方便乘客临时寄存行李。记者探访发现，此处寄存柜需要付费使用，最低1小时2元。

在南京地铁1号线鼓楼站和4号线鼓楼站的换乘通道处，黄色的寄存柜十分显眼。此处寄存柜一共12个格子，其中小柜6个，中柜2个，大柜4个。不论是小包还是行李箱，都可以存放，其中大柜可以存放29寸的行李箱。小柜每小时2元，每24小时封顶20元；中柜每小时4元，每24小时封顶40元；大柜每小时5元，每24小时封顶50元。不足1小时按1小时计算。

如何使用？记者扫码关注“小铁智能寄存”微信公众号，然后按指示操作就行了。



南京地铁站内的寄存柜
现代快报+记者 刘伟娟 摄

目前，除了鼓楼站，在珠江路站、新街口站、南京南站等站点都有这样的寄存柜。目前选了几个车站做试点，后续根据实际情况，会进行适当调整。

天天出彩

体彩7位数(23093期)		
中奖号码:	3 3 0 0 6 9 2	
特等奖	本地中奖注数	每注奖额
一等奖	0注	0元
体彩排列5(23163期)		
中奖号码:	1 2 7 0 4	
一等奖	119注	100000元

体彩排列3(23163期)		
中奖号码:	1 2 7	
投注方式	本地中奖注数	每注奖金
直选	1166注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	4198注	173元