

周口骄傲朱婷回乡分享奥运心得

她称,下一站将参加土耳其联赛,使自己更加全面

本报综合消息 9月2日晚上在郑州东站的“爆棚”场面3日上午在省体育局六楼会议室再度上演:经过漫长等待,河南的数十家媒体记者终于迎来了同“河南骄傲”朱婷面对面的机会。身披奥运冠军、女排MVP荣誉的朱婷笑语盈盈地出现在众人面前,表情轻松而又语气坚定地阐述自己对女排精神的理解:坚持、不放弃。

**女排精神
就是坚持,不放弃**

作为中国女排的绝对主力,朱婷这样诠释自己对女排精神的理解:“我认为就是坚持,不放弃。这是一种传承,从上世纪80年代的三连冠,到现在,这种精神不断激励着所有女排队员前进。”

四分之一决赛对阵巴西的比赛可谓是这种精神的集中体现,一方面作为两届奥运会冠军得主,巴西队的实力强劲,而作为东道主,她们又占尽天时地利人和。但就在外界普遍不看好的情况下,中国女排上演大逆转。那场比赛的艰难处境和巴西观众不绝于耳的嘘声让朱婷记忆犹新:“巴西的主场气氛确实浓烈,但我们知道,在身后有着13亿人的支持和助威,这激励着我们放手一搏。”

**里约表现
MVP只给自己打60分**

既是冠军的绝对主力,又是整个比赛的MVP(最有价值球员),在外界看来,朱婷的发挥完全称得上完美。不过对于自己,朱婷却只打了60分:“60分算是及格吧,另一方面,打分低也是希望自己有更大的上升空间。去年世界杯后我就说过,自己的下三路还需要加强,现在看,有改进,但还不够。”

**主帅郎平
各方面关照 心怀感激**

朱婷笑言:“可能是腿太长的原因吧,使得下肢力量不足,移动速度也不够快。这方面,郎导不管是在营养方面还是训练方面都非常关照我,也相信会逐步提升。”

为了增加她的肌肉,郎平自掏腰包买蛋白粉给朱婷,“我刚进国家队的时候的确很瘦,郎导就给我买蛋白粉,吃蛋白粉确实对我有一些肌肉上的供养,让我的肌肉练得很快,直到现在我也一直在吃蛋白粉。”朱婷心怀感激。

**谈到未来
下一站土耳其联赛**

谈到未来一个奥运周期,22岁的朱婷

说自己还没有想那么远,先制定一个“小目标”:“12号我就启程前往土耳其,参加那里的联赛。土耳其联赛是世界级的水平,很多优秀选手,包括不少奥运会时的对手都会参加这个联赛。希望能在高水平联赛中向各路高手好好学习,也让自己更加全面。至于更远的目标,我想我跟着国家队和教练要求去走就是。”

**“王之蔑视”
属于比赛即兴发挥**

除了高超的球技,朱婷丰富的表情包也受到球迷的追捧,尤其是打荷兰时的“王之蔑视”。“其实我平时是一个安静的人,但比赛打得投入,可能各种表情包就出来了。那是在和荷兰的比赛中,连续好几次扣杀终于得分,心里感觉特别爽。”

朱婷拒绝了当场再表演一次“王之蔑视”的要求:“那真的是比赛中的即兴发挥,刻意做是做不来的。至于会不会更新表情包,肯定不会刻意想这些,比赛需要的是全情投入。”

**择偶标准
确实挺喜欢黄晓明**

成为万众瞩目的明星,朱婷的日常生活也颇受关注,不过除了表示自己确实挺喜欢黄晓明这个演员之外,朱婷不愿透露太多细节。至于“择偶标准”,现在还没想!

**父母家乡
好长时间没回家了**

即便是奥运会早已结束,但朱婷仍比外界想象的忙得多,就在3日下午,她已经又乘坐高铁返回北京,接下来还要参加一系列国家队的活动。在动身前往土耳其之前,能否回一趟周口老家还不能确定。“好长时间没回去了,其实也挺想他们的,平时主要是电话上和父母沟通,聊聊天常什么的。”朱婷说。现在的朱婷到处去,不过从小在河南长大的她最爱的还是家乡的面食,“我最喜欢的当然还是面食,烩面我最爱吃了。我也正在努力学着做。”

**真诚勉励
抽出一点点时间练体育**

对于现在热爱体育运动的年轻人,朱婷给出建议,“现在的年轻人学习时间很多,但是应该抽出一点点时间练体育,可以打下排球,偶尔锻炼有益于身心。当然一定要做热身,这样才不会受伤。”

(郑州晚报记者 郭轶略)

9月1日,《中华人民共和国慈善法》正式施行。当晚,由民政部主办的第九届“中华慈善奖”颁奖仪式在江苏南通举行,安利(中国)荣获“最具爱心捐赠企业”奖。国务委员王勇会见获奖代表,民政部部长李立国等领导为获奖机构、个人和项目颁奖。自2005年首届“中华慈善奖”评选开始,安利公司以七次上榜的成绩,成为荣获该奖次数最多的企业。

“中华慈善奖”是中国慈善领域的最高政府奖,民政部组建由政府部门、慈善组织、专家学者等各界代表组成的评选委员会,经过为期4个月的初审、公众投票、复审、公示等环节,表彰在公益慈善领域作出突出贡献的个人、机构和项目。本届“中华慈善奖”是民政部修订完善《“中华慈善奖”评选表彰办法》之后的首次评选。修订后的《办法》将评奖周期由过去的一年一次改为两年一次,同时将表彰名额由每届100个减至每届不超过50个,进一步提高了获奖的门槛和含金量。在本届49个获奖企业、个人和项目中,与安利(中国)共同荣获“最具爱心捐赠企业”的还有中国移动、腾讯等9家企业。本次活动还评出王

安利(中国)第七次荣获“中华慈善奖”

健林、许家印、曾宪梓等10名“最具爱心捐赠个人”以及10名“最具爱心慈善楷模”、20个“最具影响力慈善项目”。

民政部部长李立国在颁奖仪式上表示,获奖者的涓涓慈心、孜孜善行,展示了大爱无疆、上善若水的高尚情怀,诠释了勇于担当、积极奉献的高贵品格,是我国慈善领域的标杆和典范。对于《慈善法》实施后的慈善工作,李立国强调,要开展慈善精神传授和慈善理论研究,充分利用各种载体弘扬慈善文化,引导人人慈善;要广泛开展扶贫济困、赈灾救孤、扶老助残、助学助医等慈善活动,发展惠民慈善;要尽快形成涵盖各类慈善主体和慈善行为的法规政策体系,形成行政监管、行业自律、社会监督相结合的监管合力,塑造公信慈善。

公益慈善是安利企业文化的重要组成部分。进入中国20多年来,安利(中国)累计投入公益超过8亿元,开展公益活动超过

建行提醒

甄别网址、短信要谨慎
防止被“钓鱼”

登录网上银行时最好自己输入网址,尽量避免点击链接进入网站,如建行的官方网站域名只有 www.ccb.com 和 m.ccb.com。手机银行一定要到正规的应用商店或银行官网下载应用程序。据专业人士介绍,甄别“假人口”只是第一步,在使用过程中切勿贪图便宜,要尽量利用国内有信用

的电商网站进行购物,防止以退货、退款等名义进行的钓鱼诈骗,也不要点击积分兑换、信用卡额度调整等名义发送的链接。

“在与任何其他微信公众号或个人微信号交流时,切勿输入银行账号、账户密码等个人银行账户敏感信息。”建行安全专家强调。(周建行)

银行密码定期更换
慎用公共场合的WIFI热点

在设置密码时应设置不易猜测的复杂密码,不要用生日、电话号码、身份证号中的连续几位以及简单规则排列的数字等作为个人网上银行密码,并需定期更换。同时,应避免电子银行密码与其他社交网站、邮箱等密码一致。

应谨慎使用公共场合的WIFI热点,使用公共场合的WIFI热点时,尽量不要进行网络购物和网银的操作。进入公共区域后,尽量不要打开WIFI开关,或者把WIFI调成锁屏后不再自动连接,避免在自己不知道的情况下连接上恶意WIFI。(周建行)

升级芯片卡 确保资金安全

芯片卡正在逐步取代磁条卡,芯片卡在硬件技术上弥补了哪些缺陷?建行专家介绍,传统银行卡磁条技术相对简单,磁条信息易被复制,通过使用磁条信息盗录装置复制银行卡磁道信息,通过针孔摄像头在自助机终端上偷录持卡人密码就可以伪造磁条银行卡,从而给持卡人和发卡机构造成较大损失。“采用芯片技术能有效防范这类情况的发生。建议客户尽快将磁条卡更换为金融IC卡。目前建行提供有免费升级换卡服务。”专家建议说,金融IC卡的芯片实现了硬件

升级,具有独立运算、加解密和存储能力,安全性能更高,同时,卡片与读卡器之间采用加密的数据通信方式交换数据,保障了卡片的防伪性及交易的安全性,可为客户提供更安全的交易环境。(周建行)



1.2万个,参与和支持儿童发展、环境保护、志愿服务。安利(中国)总裁黄德荫表示,安利的公益行动将坚持以受助人需求为出发点,力求为真正需要帮助的人带来改变。

关爱儿童是安利全球统一公益主题。在中国,从建设“希望小学”到参与“西部支教”,从救助孤儿到护理残疾儿童康复,从关爱农村留守儿童到帮扶城市流动儿童,安利(中国)是最活跃的一支力量。2011年,由安利(中国)出资成立的安利公益基金会,致力于帮助贫困儿童获得公平成长的机会,5年来受益儿童达254万名。其中,“春苗营养计划”在全国22个省区301个县建成3835所春苗营养厨房,帮助193万名儿童吃上营养餐,经第三方机构调研,受助学生智力和身体状况明显提升。2016年,安利公益基金会推出“营养扶贫战略”,从儿童营养改善入手,通过切断贫困代际传递的链条,助力中国社会消除贫困。安利公益基金会全新的公益项目“为

5加油——学前儿童营养改善计划”,将为贫困地区3~5岁儿童提供关键的营养改善支持,2016年该项目已在5个省500多所幼儿园开展,受益儿童达1万名。

环保是安利的公益主题之一。从创立起,安利(中国)就把环保视为天职。除坚持节能降耗、环保生产外,2009年,安利在全国首创环保互动教育主题乐园“环保嘉年华”,将互动式环保体验与知识型嘉年华融为一体,提升公众环保意识。截至2015年,“环保嘉年华”已抵达北京、哈尔滨、成都等107个城市开展170场活动,吸引超过100多万家庭、278万公众参与。据第三方机构调研,该活动的总体满意率达99%,98%的公众表示,活动加深了他们对环保的重视。

同时,安利积极发动志愿者力量,用行动传递爱心。截至2015年,安利已在全国成立215支志愿者服务队,拥有9万名注册志愿者,志愿服务小时累计超过236万小时。这些志愿者广泛活跃在关爱儿童、环境保护、社区服务、大型赛会等活动中。

(朱峰)