

# 世界举重锦标赛上 她斩获3金 破一项世界纪录 教练谈龙江小将李闫： 带病夺金 仍有很大上升空间



省体育局提供

生活报讯(记者梁晨)15日晚,在巴林麦纳麦举行的2024年世界举重锦标赛上,龙江小将李闫以抓举149公斤(打破世界纪录)、挺举175公斤、总成绩324公斤斩获了女子87公斤以上级3枚金牌,并刷新了个人最好成绩。

## 带病上场 打破抓举世界纪录

2024年世界举重锦标赛于12月6日至15日在巴林麦纳麦举行,是巴黎奥运会后的重要赛事。中国队派出以24岁以下年轻队员为主的满额20人参赛,参加18个级别的争夺。李闫作为新秀入选女子87公斤以上级。

“李闫是2020年3月18日进省队的,这孩子天赋极高,而且平时训练刻苦,近几年的成绩也是越来越好,今年5月被征召到国家队。这次世锦赛是她第一次参加国际大赛。”教练刘尧说。首次参加世锦赛的李闫表现得非常出色,

6次试举全部成功。她在抓举比赛中先后举起135公斤和142公斤,随后她又举起149公斤的重量,并打破了该级别抓举世界纪录,锁定抓举金牌。挺举比赛中,她先后挺起160公斤、170公斤、175公斤收获挺举金牌,并最终以总成绩324公斤获总成绩金牌。

“李闫比较内向,不善言辞,但昨天比完赛她兴奋地拽着我的手说‘指导,我又涨成绩了’。”刘尧说,李闫是带病上场比赛。“昨天比赛时,她还在感冒,我一直问她难不难受,但她不仅没受影响,反而发挥出色。”

## 世锦赛上刷新个人最好成绩 仍有很大上升空间

“世锦赛前,李闫最好总成绩是310公斤,这次在世锦赛上,硬是把自己的最好成绩提高了14公斤之多,可见其属于大赛型选手,而且心理素质好。”刘尧说。

的确,李闫在本届世锦赛中的成绩相较于此前的比赛成绩有了很大提升。她在今年4月举行的2024年全国举重锦标赛暨第十五届全国运动会举重比赛资格赛中,以抓举140公斤、挺举162公斤、总成绩302公斤包揽女子87公斤以上级3枚金牌。9月份,她又在韩国舒川举行的东亚举重锦标赛上,以抓举140公斤、挺举170

公斤、总成绩310公斤夺得女子87公斤以上级3枚金牌。

对于李闫的上限在哪里,刘尧很有信心。“李闫训练年限很短,年龄又小。另外,她没有什么伤病。到我这儿之后,一直也没走过弯路,所以她练得比较扎实,从不偷懒,因此她肯定还有很大的上升空间,下一步我们会继续挖掘她的潜力。”

2025年还有什么比赛计划?刘尧表示,明年的全运会和亚锦赛是李闫将要参加的重要比赛。“届时,两项赛事的目标,我肯定还是奔着夺冠去的,我相信她有这个实力。”

## 听讲解、观看警示教育片……省福彩中心开展参观学习

生活报讯(记者李丹)记者16日从省福彩中心获悉,13日下午,省福彩中心组织全体党员干部来到省廉政教育基地参观学习。

当天下午,省中心全体党员干部着装整齐,在省廉政教育基地集合,开展参观学习活动。全体党员干部首先观看了警示教育片《永远吹冲锋号》,随后依次参

观了“示范教育”等三个展厅。通过讲解员介绍、观看照片影像资料、参观模拟场景等方式,党员干部们深入了解了廉政文化的传承脉络,学习了关于党风廉政建设的

等重要论述,对廉政思想、廉政制度、党风廉政建设取得的成就有了更加系统、清晰的认识。参观最后,全体党员干部面向党旗,重温入党誓词。

## 双色球知识点集锦

双色球的投注方式多种多样,很多购彩者都有自己独特的投注方式。今天继续为大家分享双色球的投注方法。

### 第一档:最简单

机选:要说最简单,机选第二,无人敢称第一。机选双色球,完全不用研究号码。而且在双色球中奖案例中,机选中大奖的占据了很大一部分哦。

守号:守号与机选有异曲同工之妙,完全不需要考虑任何其他因素。守号的号码可以从自己生活中任意挑选,也可以随便写几个幸运数字,还可以寻求机选帮助,总之也是相当简单。

### 第二档:最自由

自由发挥:第二档方法需要一定的选号基础,在选号上需要有一定的主观因素在里面。例如可以每期都根据出号情况来选择投注号码。经过长时间的积累后,不管是不是“骨骺精奇”,是不是方中无一的选号奇才,大部分购彩者都会摸索出一套自己的选号方法。

小复式:要想玩转小复式,先

### 第三档:最高端

大复式:大复式与小复式唯一的区别就是选号增多了,当然因此投入也增加了。为了让每一注投入都显得更有价值,选号上就更需要精心、细心、耐心。

胆拖:胆拖是复式的变种。“胆”指胆码,就是购彩者认为一

定开出的号码。“拖”指拖码,数量随意。胆拖投注在提高命中率的同时,还可以减少一部分投入。胆拖投注中胆码的选择十分重要,胆码选对了那离中奖就不远了。

据内蒙古福利彩票微信公众号

双色球第2024144期:  
**一等奖17注**  
**筹集公益金1.77亿元**

开奖日期:2024-12-15

本期销售金额:491,869,822元

开奖号码: **17 30 20 2 11 9 11**

15日,双色球第2024144期开奖,开奖号码2 9 11 17 20 30 11。一等奖中出17注,其中北京(2注)、辽宁(1注)、江苏(1注)、安徽(4注)、河南(1注)、湖南(4注)、广东(1注)、四川(1注)、云南(1注)、甘肃(1注)。奖池金额22.01亿元。本期销量4.91亿元,筹集公益金1.77亿元。  
据中国福彩微信公众号



“高校毕业生基层就业卓越奖(教)金”名单公布

## 06 我省12名师生获奖



世界举重锦标赛 她获3金破纪录

## 08 教练谈龙江小将李闫： 带病夺金 有很大上升空间



深圳交响乐团原团长受聘担任“哈响”总经理

## 07 聂冰谈“回家”： 对故乡的挚爱 一直没变

准备乘火车返程 男子发现手机丢了

## 05 民警调监控、发动群众 发车前一小时找回

# 明年起 我省调整城乡居民基本养老保险缴费档次 最高档提高到5000元

02

从凌晨四五点工作到夜幕降临

## 冰雪童话背后的采冰人



04



约会哈尔滨 冰雪暖世界

# 哈市发出致市民游客一封信

03

哈尔滨天气预报

17日	日夜	晴	-16℃	偏西风2-3级
18日	日夜	晴	-25℃	偏西风2-3级
19日	日夜	多云	-12℃	西南风2-3级
			-20℃	东北风2-3级



更亲 更近 更懂你



报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博  
龙头新闻APP 生活报网

