

点赞！这位10岁少年站上了国际跳棋赛事最高领奖台

本报讯 “听到裁判念出我名字的时候，脑子‘嗡’了一下，然后眼泪就忍不住地流了下来。”电话那头，近日刚从土耳其载誉归来的俞果辰声音里还带着激动的“余温”。这位来自盱眙县第一小学的10岁少年，在2025年世界国际跳棋青少年锦标赛中，经过9天的连续奋战，最终在超快棋项目上技压群雄，以绝对优势勇夺U10组世界冠军，为中国队摘得一枚沉甸甸的金牌。

此次比赛在土耳其著名旅游城市安塔利亚开幕，汇聚了全球21个国家和地区的近300名顶尖选手。超快棋项目是对反应速度与心理素质的极致考验。俞果辰的教练桂飙告诉记者：“这次比赛一共分为三个项目，分别是常规赛、快棋赛和超快棋赛，每个项目均是9轮，历时9天，每天比赛结束后，俞果辰都会跟我联系复盘当天的棋局表现。当他得知自己超快

棋赛夺冠后，在父亲的帮助下，第一时间与我视频通话，我们三人都激动得热泪盈眶。”

俞果辰与国际跳棋的缘分始于7岁。“当时学校有棋类兴趣课，俞果辰看着其他小朋友对弈，觉得特别有意思。”桂飙回忆道。盱眙县第一小学作为全国国际跳棋特色学校，其校园氛围让俞果辰顺理成章地走进了国际跳棋的世界。“第一次参加比赛，我没有获奖，看着台上获奖的同学，回家哭了好久。”俞果辰说，那次之后他下决心“要站在领奖台上”。从此，每天放学后的固定训练成了他雷打不动的习惯。桂飙说，棋院分为入门班、初级班、中级班、高级班，每位小朋友至少需要学习四到五年才能进入高级班，而俞果辰仅用了两年就达到了高级班的水平。

近年来，俞果辰多次在比赛中取得优异成绩，荣获全国国际跳棋公开赛男子

100格U10组亚军、全国国际跳棋青少年锦标赛男子100格U10组季军、江苏省第二十四届“小太阳杯”儿童棋类比赛国际跳棋100格男子A组冠军、江苏省国际跳棋锦标赛100格男子儿童C组冠军、江苏省第二十三届“小太阳杯”儿童棋类比赛国际跳棋100格男子B组冠军、第二届“天长杯”全国国际跳棋公开赛男子100格U8组亚军等诸多奖项。

在家人和教练眼中，世界冠军这份荣誉藏着数不清的坚持与汗水。“有时候他练得累了会有点烦躁，但从没说过‘放弃’两个字。”俞果辰的家人透露，孩子常常对着棋盘复盘到深夜。这份韧劲，让他最终站上了国际跳棋赛事的最高领奖台。当被问及未来目标时，俞果辰语气坚定地说：“我会继续努力，争取为祖国、为家乡赢得更多荣誉！”

■记者 王夏禹
通讯员 柳怀玉



有个大西瓜
看完“苏超”赛季，今天又在学校见到了淮安队队员，太开心了，还找赵旭昶签了名。🍉



山楂树
能想象这是同一品种的菊花吗？这是施肥和光照不同的结果。



江苏各地体彩中心开展重阳节敬老活动

为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，践行中国体育彩票的公益初心，日前，一场场充满关爱与祝福的敬老活动在江苏各地温情上演。

南京体彩开展“微光行动”重阳节主题活动
南京体彩在“共产党员服务店”51399网点门前，组织开展了一场温馨的“微光行动”，为过往老年市民提供免费体质监测服务。南京市“体彩先锋”志愿服务队耐心地为每一位前来网点的老人测量身高、体重，计算体脂率，并依据结果给出日常饮食、锻炼方面的简单建议。南京市溧水体彩中心工作人员与东庐社区党群服务中心的工作人员一起，看望了四户困难老人，将大米、食用油、挂面、鸡蛋、厚棉被等慰问品送到老人手中。

连云港体彩开展关爱老人义诊活动
连云港体彩联合连云港市眼科医院，走进连云港九如城康养中心，开展“微光行动之‘与爱同行 守护光明’”公益义诊活动，为康养中心的老人们提供专业的眼部健康检查服务，送去暖心关怀。活动内容包括白内障专项筛查、公益义诊和护眼知识讲座。连云港体彩相关负责人表示，通过搭建基层视力筛查服务点，预计将有100个白内障复明名额惠及困难老年群体及偏远地区有视力障碍的人群。

无锡、苏州、盐城体彩走进社区和养老机构送温暖
无锡体彩志愿者与网点党员代表一同走进滨湖区太湖养老服务中心，带着重阳糕开展重阳节慰问活动，志愿者们与老人们围坐在一起，手把手教老人们制作中药剪贴画，还专门看望了养老服务中心的三位百岁老人，为他们送上长寿面与如意摆件。苏州体彩志愿者带着大米、食用油等生活物资，赴狮山横塘街道青春社区开展重阳节专项敬老活动。盐城体彩中心党支部联合盐东镇人民政府走进洋桥村，为20户困难老人家庭送上大米、油等生活必需品，为构建和谐社会注入体彩力量。（苏彩）



11月3日，淮阴区古淮河畔的银杏大道迎来最佳观赏期，成为深秋时节城市里一道亮丽的风景。
■刘须连 摄

就在今晚！今年“个头”最大的“超级月亮”即将“上线”

“超级月亮”来了！本年度最大满月将于11月5日现身夜空，届时如果天气晴好，喜欢赏月的朋友不妨走到户外好好欣赏一番。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，从天文学的角度来说，“超级月亮”叫作近地点满月，就是满月时月亮正好位于近地点附近。月球在一个椭圆轨道上围绕地球运转，轨道上距离地球最近的那一点称为近地点，此时月球距离地球不到36万千米；轨道上距离地球最远的那

一点称为远地点，此时月球距离地球超过40万千米。根据“近大远小”的道理，月球在近地点时距离地球最近，看起来也最大；月球在远地点时距离地球最远，看起来也最小。

当然，要赶上满月恰巧精确出现在近地点的时刻是非常难的，一般出现在前后一天左右就可以算是“超级月亮”了。2025年最大的两次近地点满月将发生在11月5日和12月4日。“这两次近地点满月的视直径几乎都达到了34角分。如果

非要分个第一第二，11月的‘超级月亮’最大，但也仅比12月的‘超级月亮’大了一点。”修立鹏说。

“5日21时19分，月球将呈现出最完美的圆形。日落后一小时是欣赏这轮‘超级月亮’的最佳时刻。选择一个地势开阔处，一轮圆月缓缓升起，呈现出金黄色。随着夜色渐深，圆月越来越亮，也愈发皎洁。在赏月的同时，喜欢摄影的朋友可以结合特色地景拍出创意照片。”修立鹏说。

■据新华社

疼痛也是疾病 专家提示不要“硬扛”

从腰痛、颈椎病，到带状疱疹灼烧般的神经痛，再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛，影响着许多患者的生活质量和身心健康。

对于疼痛，有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为，疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍，疼痛分为急性

疼痛和慢性疼痛，3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。他表示，一方面，疼痛可能是身体的“预警信号”，暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面，疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍，还会导致各系统功能失调、免疫力低下，降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻？恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水

清介绍，慢性疼痛的长期存在不仅持续影响患者的日常生活，而且会引发中枢敏化和外周敏化，导致身体“越来越怕疼”。例如，一个慢性疼痛患者可能会发现，原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示，疼痛不要忍，出现急性或慢性疼痛，都要及时就医，排查躯体疾病，并用专业手段缓解疼痛。

■据新华社