

周口骄傲朱婷回乡分享奥运心得



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6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 心怀感激

朱婷笑言：“可能是腿太长的原因吧，使得我的下肢力量不足，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。”

为了增加她的肌肉，郎平自己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。”朱婷心怀感激地说。

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”：“9月12日，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，有很多优秀选手，包括不少奥运会时的对手都会参加这个联赛。我希望能在这个高水平联赛中向各路高手好好学习，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的要求去走就是。”

“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。”朱婷说。

朱婷拒绝了当场再表演一次“王之蔑视”的要求，说：“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。“好长时间没回家了，其实也挺想他们的，平时主要是电话上和父母沟通，聊聊家常什么的。”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。”

热搜指数：★★★★★

注意了！周口下月要实施驾考新规，想考驾照的最好趁早！

近日，交通运输部、公安部联合下发了《机动车驾驶培训教学与考试大纲》(下文简称“新《大纲》”)，新《大纲》将于2016年10月1日起施行，2012年发布的《机动车驾驶培训教学与考试大

纲》同时废止。

新的驾校《大纲》有哪些变化呢？本报给大家整理了一些变化比较大的点，要考驾照的读者可要注意啦！

2012年学时安排

车型	学时安排表								
	C1	C2	C3	C4、D、E、F	C5	B2	A3	A1、B1	A2
总学时	78	78	56	48	78	118	120	82	88

2016年新《大纲》学时安排

车型 内容	学时安排表								
	A1、B1	A2	A3	B2	C1	C2	C3	C4、D、E、F	C5
总学时	82	88	120	118	62	60	50	38	62
道路交通安全法律、法规和相关知识	10	10	14	12	12	12	12	10	12
基础和场地驾驶	36	40	53	54	16	14	14	10	16
道路驾驶	20	22	33	32	24	24	16	10	24
安全文明驾驶常识	16	16	20	20	10	10	8	8	10

备注：每学时为60分钟。其中，有效教学时间不得低于45分钟。



二者的学时安排一比较，可以看到，新《大纲》对部分车型的培训学时做了细化，不再只是规定总学时，而是细化到各学习内容的学时。而且从学时的安排来看，更加注重于道路交通法律法规相关知识和实际道路驾驶技能的教学。

新《大纲》明确指出，“课堂教学不得低于6个学时”，其中，“道路交通安全法律、法规和相关知识”不得低于4

个学时，“安全文明驾驶常识”不得低于2个学时。”

就大多数人考的C1、C2证而言，新《大纲》的总学时比2012年颁布的《大纲》减少了十多个学时。

值得注意的是，新《大纲》还新增了一项——各省应当根据实际对各准驾车型培训里程做出相关要求，最低不得少于300公里。

热搜指数：★★★★★