

邱健: 鱼和金牌我要兼得

射击奥运冠军钓过46斤大鱼,十一运会肩负夺金重任

江宁方山训练基地,江苏奥运冠军邱健正在闭门修炼,备战即将开始的十一运会射击比赛。

昨天,记者和邱健聊起了奥运会后的生活以及备战全运会的情况,邱健说:“你越想得到的,越是得不到,还是不要去想成绩吧,多想想技术动作,找找那种感觉就可以了。”



奥运冠军胖了

见到邱健时,他刚刚训练完。脱下厚厚的训练服,邱健擦着汗,与奥运会时相比,他的身体有些发福,胖了一圈,连邱健自己都有些不好意思,“最近胖了,正在减肥,效果还可以吧。”

北京奥运会上,邱健战胜美国名将埃蒙斯,幸运夺冠。可以说,是埃蒙斯的低级失误成就了邱健的奥运伟业。对此,方山训练基地的工作人员戏言,“听说马上无锡要邀请埃蒙斯来参赛,我们得好好款待人家一下啊,他可是连续两届奥运送大礼了。”

奥运改变了邱健的生活,房贷还清了,同时各种各样的活动也接踵而来,邱健的训练时间少了,应酬相对多了。但是,为了备战即将开始

的十一运会,邱健在方山基地开始了封闭集训,记者和他开玩笑,叫他请吃饭,邱健笑言:“只能吃食堂了,现在出这个基地的大门都得我们局长同意。”

当然封闭归封闭,邱健还是有别人无法享受的“待遇”,那就是他的妻子也在基地,妻子董念在射击队当教练兼队员,她也要备战全运会。

钓鱼技术一流

奥运冠军的枪法到底有多准,这是大家好奇的问题,邱健指着远处的高楼说:“你在楼顶放一个一元的硬币,只要看见光,我就能给你打下来。”记者一声惊叹,有人建议邱健退役后应该去当特警,邱健再次调侃起了自己的身体,“特警哪要我这么胖的啊,都要像你们这样瘦的。”

奥运会后,邱健迷上了钓鱼,邱健说,“钓鱼练的是耐心,对我们射击运动是有帮助



任何比赛,邱健都会以平和的心态去面对

的。”他还为此专门在镇江拜了师傅,师傅还特地为这个奥运冠军徒弟配齐了所有钓鱼的工具,显然价格不菲。

现在,邱健的钓鱼技术绝对已经算是一流了,曾经钓到过一条46斤重的大鱼,说到这里,邱健显得很激动,“那条青鱼上来时,差不多能顶到我的鼻子了,很大。”

全运会不强求

奥运会后,因为训练不够系统,邱健的状态还在慢慢恢复之中。上个月,他参加了全运会测试赛,成绩不太理想,对此邱健并不在意,“主要高手的成绩也都一般,我们来这里就是找找感觉的。”

距离正式比赛还有一个多月,邱健希望在这一个多月

的封闭训练中,找回昔日的感觉,对于成绩,邱健没有渴求,就像当初参加奥运会一样,“一位心理老师告诉我,你越是想得到的,越是得不到,所以我只会多想想技术动作,找找那种好的感觉。”

当然,这一次方山射击训练基地有两块金牌任务,除了奥运会银牌得主陈玲领衔的射箭女子团体,邱健也是夺金的重点队员,记者和邱健开玩笑,“希望你们夫妻俩能一同夺金牌,回来后生个孩子。”邱健笑言,“希望能托你们的吉言。”

目前,江苏射击和射箭队的实力还是比较强大的,除了射击、射箭,在飞碟项目上,江苏队也有希望冲击金牌。

快报记者 吕远

男篮来了? 哦,原来是国足 备战与塞内加尔热身赛,国足昨抵哈尔滨遭冷遇

快报讯 昨天,中国国家队的球员陆续到达哈尔滨,备战9日与塞内加尔的热身赛。由于近日冰城气温骤降,正午最高温度也不足20摄氏度,夜间气温更是低到10摄氏度以下,前来报到的国脚大多穿上了厚重的外衣。

虽然本场比赛是哈尔滨60年来首次争取到国际A级赛事的承办权,但是国足在这里却没有受到想象中的追捧。中午时分,等候在国家队下榻的华旗酒店门前的一共只有十来来个球迷,媒体记者只有几个人。当黄博文、杨昊、杨智三位

国安球员到达酒店时,“黄博文真帅!”一名女球迷大声说,这也是下午国足球员受到的唯一一句赞美。

在酒店大堂,几位办手续的客人议论:“那几个好像是运动员。”而当得知眼前的是国脚时,几位客人却没有上前索要签名,而是绕道儿离去。还有一位中年男士表示,自己看到中国男足时还以为是国家跳水队或国家游泳队。而在球迷旁边的一位大姐也在问,是不是篮球队来了?是否有姚明?当得知是国家足球队时,她便匆匆走开。(宗和)

唉! 这主帅当得心拔凉拔凉的

球队输球

老马赛前看戏竟成败因

阿根廷在主场1:3输给了巴西,马拉多纳作为主帅肯定是要负上责任的,但说句良心话,看看老马在赛前做的那么多事儿,至少人家是想着为球队带来一场胜利的,输球更多的是实力不济的关系。

但是阿根廷的媒体显然不是这么想的,就在阿根廷输球后的第二天,大家就开始行动了,寻找一切可以成为马拉多纳罪状的东西,不巧的是,竟然还真被他们找到了。根据阿根廷媒体的消息,就在阿根廷和巴西决战的前一天晚上,马拉多纳和女友罗妮卡一起出现在了当地的一家剧院,他们一块儿去看戏了。很显然,有人认为是老马在赛前分心了,导致他的排兵布阵和临场指挥都出现了问题。快报记者 陶晶

得罪老板

老李领跑中超却要下课

李章洙下课?肯定是搞错了!要知道北京国安在中超联赛中可是排在第一位的啊!

然而再想想,这样的消息来自于北京媒体,而且还是集体的声音,听上去又不像是假的,再一看,原来导致老李可能下课的不是成绩,而是不听话。

根据北京媒体的报道,国安俱乐部高层对李章洙的不满由来已久,但没想到的是,李章洙却先发制人,在客场负于重庆后的发布会上突然提出辞职,这让俱乐部颇为被动,只得暂时放弃了换帅的念头。而且据来自国安内部的消息称,现在球队排第一,让主教练下课实在说不过去,所以只有等机会,一旦国安交出榜首,很可能就是李章洙离开北京的日子。快报记者 陶晶

悠园装饰板材升级不加价(原E1级升级为E0级)——今年不差钱,能省省一点! 嘿

《家装自助餐》实现阳光装修

自助式整体家装

面积	半包价	主材价	全包价	备注
60m ²	1.28万元	1.50万元	2.78万元	二室一厅一厨一卫
90m ²	1.60万元	1.60万元	3.20万元	二室二厅一厨一卫
120m ²	2.28万元	2.00万元	4.28万元	三室二厅一厨一卫
160m ²	2.80万元	3.00万元	5.80万元	四室二厅一厨二卫
238m ²	8.50万元	6.50万元	15.00万元	别墅

注:不含水电改造 本报价仅供参考

客户专栏

现在装修最难的是什么?维权!在装修过程中经常出现很多扯皮或质量问题,主要体现在几个方面:一、广告宣传的价格和实际报价相差太大;二、预算中故意漏项,并以捆绑的形式强迫业主买主材;三、材料以次充好,以假乱真;四、给客户开“家装课堂”讲座,行内的话叫“洗脑”,且先交定金后量房,定金不退;五、以低价位套头接单,开工后再增项。有很多业主对施工质量和乱增项不满意,他们就给停工,这样在给业主带来烦恼的同时也带来很多损失,要想维权打官司,有些地方又扯不清楚,拖延时间又很长。南京装饰公司大大小小几千家,有几家是为客户着想的?不相信您可以看看网上的投诉,他们就是利用业主不懂图纸和预算,忽悠客户,加上客户的自我保护意识淡薄,往往都是在签了合同后才大呼上当!而我悠园装饰自2007年推出《家装自助餐》阳光装修以来,深得新老客户的好评,它的主要特点是:一、每个项目明码标价,固定不变;二、不强买强卖,自主选择;三、报价不漏项,合理利润不打折;四、全部使用08版家装合同,确保环保和施工质量。

悠园公司成立六年来,始终坚持诚信服务,把客户的利益放在第一位,坚持创新理念,更好的为客户服务,真正实现阳光装修!



86650913



497118670

家装自助餐项目价格表

项目名称	材料成本	辅材成本	人工费	单位	单价
16水管	22.0	5.0	3.5	m	30.5
20水管	25.0	5.0	3.5	m	33.5
用线	26.0		5.0	只	31.0
水电系列:强、弱电(单位:按延长米计算)					
BV1.5m ² 线	4.5	3.0	3.0	m	10.5
BV2.5m ² 线	6.5	3.0	3.0	m	12.5
BV4.0m ² 线	10.0	3.0	3.0	m	16.0
BV6.0m ² 线	21.0	3.0	4.0	m	28.0
网络、电话线	4.5	3.0	3.0	m	10.5
有线电视线	6.0	3.0	3.0	m	12.0
扣板吊顶 铝扣板吊柜系列					
木龙骨铝扣板吊柜	48.0	5.0	25.0	m ²	78.0
铝扣板吊柜	102.0	10.0	80.0	m	192.0
铝扣板吊柜	323.0	25.0	100.0	m	448.0
人造石台面	185.0	5.0	30.0	m	220.0
泥瓦工系列					
青瓷砖		8.0	18.0	m ²	26.0
无缝砖		8.0	20.0	m ²	28.0
500×500以上		10.0	20.0	m ²	30.0
门套系列					
工艺平门套(现场制作)	170.0	10.0	40.0	扇	220.0
工艺凸门套(现场制作)	205.0	15.0	60.0	扇	260.0
实木平门套(现场制作)	445.0	15.0	120.0	扇	560.0
门套系列					
进户平门套	20.0	3.0	16.0	m	39.0
标准门套	32.2	5.0	18.0	m	55.2
超宽门套	48.6	8.0	23.0	m	79.6
欧式平门套	31.0	5.0	21.0	m	57.0
欧式门套	48.6	8.0	23.0	m	79.6
石膏板吊顶					
木龙骨石膏板	11.2	5.0	25.0	m ²	41.2
木龙骨石膏板(含光源)	22.0	15.0	30.0	m ²	67.0
家具系列:大衣柜(按展开面积计算)					
直线条衣柜	61.0	1.5	25.0	m ²	87.5
东北木直线条衣柜	110.0	15.0	30.0	m ²	155.0
木工直线条衣柜(含装饰)	78.0	2.0	30.0	m ²	110.0
油漆系列					
清水漆(手扫)	14.0	3.0	22.0	m ²	39.0
清水漆(机喷)	18.0	5.3	28.0	m ²	50.3
混水漆(机喷)	20.0	8.5	30.0	m ²	58.5
乳胶漆(机喷)	25.0	8.5	35.0	m ²	68.5
乳胶漆系列					
多乐士超易洗底漆	2.8	3.0	5.5	m ²	11.3
多乐士超易洗面漆	5.5	1.0	2.5	m ²	9.0
多乐士精装五合一底漆	4.0	3.0	6.0	m ²	13.0
多乐士五合一底漆	8.5	1.0	3.0	m ²	12.5
3A漆	3.8	2.0	6.0	m ²	11.8
立邦宝得丽	5.0	3.0	7.0	m ²	15.0

报纸版面小,报价不全,请客户谅解!详情到公司见《家装自助餐》正本

《百姓谈家装》

提到品牌,大家耳熟能详。其实品牌就是商品的名称,也就是大家所说的这个商品质量好的意思,但不是名牌。

随着房地产市场不断的升温,家装市场也是一度火爆。各家装饰公司八仙过海各显神通,为了抢占市场,一些装饰公司搞展会打折让利招揽客户;也有的装饰公司利用“品牌”来吸引客户,作为客户谁都想找一家质量、信誉好的装饰公司,可靠!可就是这些打着“品牌”幌子的公司,说什么专门做高端客户,但大家没有想到的是:他们利用客户不懂报价,一是把单价报得很高,二是故意漏项及工程量,开工后再增加项目来骗取客户的利益;他们还利用设计来收取高额的设计费,瞒天要价,等客户签了合同开工后才知道上当;有些装饰公司还利用设计师帮客户买材料拿客户的回扣。这样的企业能称为品牌吗?他们唯利是图,不讲诚信,用牺牲客户利益来达到自己目的。

我认为他们所说的“品牌”只剩一个牌而没有品了。请您抽点时间查看网上的投诉,企业品牌不是靠广告吹出来的。您的装饰公司是不是品牌,用户是最权威的见证人,客户才是真正品牌的裁判!



国家建筑装饰装饰三级资质企业

地址:汉中门大街1-1号601室 电话:86559391 86559392 http://www.njyy8888.com