

接好上一棒 跑好这一棒 传好下一棒

教练翟进明7年铸剑磨砺“湖北速度”

湖北日报全媒记者 董军鹏

11月20日晚，广东奥体中心的夜空被“湖北速度”点燃，继17日李泽洋勇夺第十五届全运会男子100米冠军后，湖北田径队包揽了男女4×100米接力双冠！

这是自北京队在1959年首届全运会包揽该项目双冠66年之后，第二次由一个代表团加冕双冠，湖北田径创造了历史！

此刻，躲在角落里的湖北弹射者短跑队主教练翟进明双手抱臂，看着弟子们兴奋地绕场奔跑，他的嘴角微微上翘，这水到渠成般的逆袭，成了！

不惑之年，他为寻梦而来

“自离开之后，这是第一次真正回来休假。”结束全运征程，湖北田径队就地放假，翟进明终于可以回佛山了。

成为“湖北田径功勋教练”之前，翟进明在佛山市南海区狮山高级中学任体育教师兼田径队教练。他的身影是校园里不变的风景：天刚蒙蒙亮，他已在操场上调试起跑器；午休时光，办公室里满是他钻研训练计划的专注；夕阳西沉，他仍陪着学生加练，直到余晖漫过跑道。

“上好每一节课，教好每一个学生。”这是翟进明的初心。

2015年，年仅14岁的李贺在广东省第十四届运动会上斩获女子200米亚军，带领佛山队参赛的翟进明盯上了小丫头。得知李贺面临要外出打工的困境，他力促李贺来到佛山。此后，李贺相继获得全国中学生田径锦标赛、世界中学生运动会、世界中学生田径锦标赛短跑冠军。在翟进明带领下，校田径队先后拿到广东省中学生田径锦标赛团体冠军、全国中学生田径锦标赛女子团体第三名，多人达到国家一级运动员水平，并跨入清华、北大等国内顶尖高校或省市专业队。

“高中阶段所有的荣誉都拿过了，一拨优秀队员也都考入大学或专业队，不能继续再带他们，总觉得很可惜。”一个改变人生轨迹的想法在翟进明心里萌芽。

2019年，湖北田径队向翟进明伸出橄榄枝，邀请他担任短跑项目教练，年近50岁的他陷入了沉思——一边是稳定的工作和朝夕相处的家人，一边是专业赛场的梦想和更大的发展平台。

“李贺她们的天赋，不该只停留在中学生赛场。”很快他做出了决定，带着几名队员北上湖北。这一离开，便是6年。

在备战十五运会的关键阶段，翟进明收到母亲病重的消息，脱不开身的他只能

安排亲友照顾。母亲出殡那一天，他才赶到家。

“这是我一生最大的遗憾。”翟进明声音有些低沉，“但母亲生前常说，做人要像接力赛一样，接好上一棒，跑好这一棒，传好下一棒。”

埋头铸剑，淬炼“湖北速度”

2019年的湖北田径处于全国中游水平，队里人才断层严重，核心选手与国内顶尖水平差距明显。

必须改变这一切！翟进明与全队一起，开启了“卧薪尝胆”的复兴之路。

为摸清全国田径格局，他每年要跑遍十几个省市观摩赛事。为给队员制定精准的训练计划，他苦心钻研了生物力学、运动康复等专业知识。在办公室分析对手技术特点，整理数据到凌晨是家常便饭。

“每个孩子都有闪光点，我的任务就是把它擦亮。”在翟进明亲手建立的专属成长档案里，每名运动员从身体数据到技术短板，从心理状态到饮食睡眠，都记录得一清二楚。李泽洋重新归队后，翟进明针对其爆发力好、途中跑不足的特点，设计了“短距离冲刺+核心力量强化”组合方案；朱俊颖因肌肉耐力较弱，被安排增加间歇跑训练，连相同动作的练习次数都与队友不同……

省奥体中心宿舍5号楼，翟进明房间的灯几乎每天都是最晚熄的。深夜用电脑逐帧分析队员的训练视频，哪怕0.01秒的衔接误差都要反复纠正；观摩赛事回来后，主要对手的技术特点被整理成研发给每位队员。备战全运会的最后3个月，他每天工作10多个小时，队员们都称：“看到翟老师的身影，我们心里很踏实。”

“翟老师是一名非常负责任、一心扑在训练上的教练。”李泽洋说，正是翟进明量身定制的“个性化训练”理念，让他不断突破极限。朱俊颖形容翟教练像“可爱的老父亲”：即使大家训练项目相同，每个人的计划也各不相同，精细到相同动作的练习次数都不一样。

2023年，翟进明一肩扛起湖北男、女短跑大旗。通过系统化建设和艰苦磨砺，湖北短跑很快迎来了人才爆发期：李贺、李泽洋、李孟源与朱俊颖达到国际健将标准，多名队员的成绩逼近这一水平；女队包揽过去三届全国田径接力锦标赛的冠军，男队也在今年的全锦赛上跑出38.22秒的亮眼成绩。这些看得见、摸得着的进步，让国内田坛为之咋舌，也让年轻队员们有了从容自信、稳定发挥的底气。



11月17日，全运会新科男子百米冠军李泽洋（左）和教练翟进明在领奖台上交换吉祥物。

“成绩当然让人激动，但一切都是水到渠成的。”在那个激动人心的夜晚，有人问翟进明成功的秘诀，他说，“体育人哪有捷径，不过是内心的驱动、决心，还有对梦

想的坚持。”

颁奖仪式后，李贺抱着恩师哭成了泪人。翟进明轻拍着弟子的肩膀，目光投向远方：“这只是开始！”

今年投运、在建超高压变电站创新高

湖北日报讯（记者彭一苇、通讯员孔韬、吴荻玮）12月4日从国网湖北超高压公司获悉，2025年，湖北500千伏超高压电网新增、在建变电站数量，以及各类升级改造工程数量均创历史新高，将显著增强湖北长江经济带的电力供应能力。其中，新增、在建变电站每年可增加的供电能力，大约相当于5个鄂州的年用电量。

12月3日，在黄石500千伏磁湖变电站内，多项改造工程正在紧锣密鼓地开展。这座变电站负责为黄石下陆、黄金山开发区等重要区域供电，已投运20多年，一些设备需要更新维护。改造后，将有效提升黄石地区供电稳定性。

一座超高压变电站的输电量相当于一座中小型城市的用电量，随着湖北经济增速的提升，超高压变电站的数量近年来稳步增长，今年的增速尤为明显。

2025年，湖北投运了铜都、高新、金银湖3座500千伏变电站，目前还有荆门东、夷陵北、孝感北3座超高压变电站正在建设，这6座变电站每年可增加约500亿千瓦时的供电能力，大约相当于5个鄂州的年用电量。它们将为武汉光谷科技创新走廊的腾飞、黄石老工业基地的转型升级、孝感新能源上网、荆门等重要工业城市的能级提升注入强劲的“电力”。

18条医保硬举措让新药上市提速

湖北日报讯（记者汪菁华、通讯员黄姗、钟卫华）近日，湖北省医疗保障局、省卫生健康委联合推出《关于支持创新药高质量发展的若干措施》，18条“硬招”覆盖研发、准入、临床、支付全链条，着力打通新药从实验室到患者手中的“最后一公里”。

在研发端，湖北将依托医保数据，在安全合规前提下为药企提供疾病谱和临床需求分析，帮助企业精准研发。同时，鼓励本省创新药拓展国际市场，支持通过中欧班列等方式走向“一带一路”国家，助力“湖北药”打响品牌。

为了让创新药更快抵达患者手中，湖北省医疗保障局开辟多条“快车道”。创新药可随时申报、自主定价、直接挂网，大幅压缩等待时间。国家医保目录更新后，定点医疗机构须在2个月内召开药事会，省级三级综合医院谈判药配备率不低于40%，专科医院不低于相应药品的60%，从源头解决群众“找药”的麻烦。

除了“用得上”，更要“用得起”。所有国家医保谈判药品全部纳入“双通道”管理，患者可在医院和定点药店购买并报销。使用创新药导致费用较高的病例，还可启动“特例单议”，3年内不纳入病种打包付费，打消医院用药顾虑。

为缓解患者使用高药价的压力，省医保局打出“组合拳”：支持职工医保个人账户购买涵盖创新药的普惠型商业保险；商保目录内创新药不计入患者自费比例考核。推进基本医保与商保“一站式”结算，让群众报销少跑腿。

截至目前，湖北已有24种本省创新药进入国家医保目录，千余种中药饮片和院内制剂纳入医保，517种创新药实现院内外便捷可及。

中国智慧护航湄公河生态 伊洛瓦底江豚种群迎8头新生幼豚

湖北日报讯（记者李玉麟、通讯员周硕）近日，澜湄合作专项基金支持的“伊洛瓦底江豚保护与生物多样性管理区域研讨会”在柬埔寨暹粒落幕，会上传来喜讯：得益于中国长江江豚保护经验的推广应用，柬埔寨境内极度濒危的伊洛瓦底江豚种群实现稳步恢复，2025年新增8头新生幼豚，且全年未发生一起江豚死亡案例。中国驻柬埔寨大使汪文斌也为这一澜湄生态合作成果点赞。

柬埔寨是全球仅存3个拥有淡水伊洛瓦底江豚河流种群的国家之一，其湄公河180公里江段已被划为江豚核心保护区。自2005年起，在中国科学院水生生物研究所技术支持下，柬埔寨携手多方推行“湄公河保护战略”，江豚种群数量从2015年的80头增至2025年的112头，保护成效显著。

今年6月，柬埔寨、泰国等4国代表团曾专程赴中国武汉取经，学习长江江豚保护的管理经验与技术。其中，自动摄像机结合无人机的智慧监测执法技术，预计2026年初将在柬埔寨落地，助力打击非法捕鱼等威胁。

研讨会上，中国科学院水生所研究员王丁担任联合主席，相关专家分享了长江江豚保护方案。目前，当地电鱼、水坝建设、气候变化等仍威胁江豚生存，澜湄各国将进一步强化区域合作，以中国方案为蓝本，持续守护湄公河水生生物多样性。

父亲戍边立功七次 儿子又从清华入伍

湖北日报全媒记者 王孝武
通讯员 采培亮 实习生 邱瀚锦

12月7日，在儿子刘志翔结束新兵训练奔赴战位之际，湖北老兵刘勇辉给他发去一条微信：新训淬火志成钢，戎装在身担使命！愿你传承戍卫士精神，练强能、守忠诚，在强军路上绽放属于自己的青春锋芒。

手机那头，儿子回复了一个庄严的“敬礼”表情包。

不久前，武汉市“武昌周周讲”活动中，当刘勇辉这位曾经7次立功的老兵，讲到正在清华大学读书的儿子进军营时，台下响起最热烈的掌声。

在边境跋涉7000多个日夜

出生于1975年的刘勇辉，是一名有着20年军龄的退役军人。

1992年，刘勇辉穿上绿军装，成为昆仑山下步兵某师的一名侦察兵。戈壁的夏季，地表温度达40℃以上，刘勇辉背着几十斤装备，天不亮就出发，练格斗、潜伏、射击等技能。汗水浸透迷彩服，晒干后凝结成盐霜。指尖磨破了，缠上纱布继续握紧钢枪。

1995年，刘勇辉考入军校，毕业后他主动申请到最艰苦的西藏阿里军分区。刚上高原时，刘勇辉和8位军校同学都出现不同程度的高原反应，一周内体重减轻五六斤。

但看到哨位上脸庞被紫外线灼伤、双手结满厚茧，却如磐石般伫立的战士，刘勇辉被震撼了。

“吃苦、战斗、忍耐、团结、奉献，那一刻，我瞬间读懂了‘老西藏精神’。”刘勇辉说。此后，刘勇辉曾在中印边境一线的山岗边防连蹲点。当时边防连的连长正是后来荣获“卫国戍边英雄团长”荣誉称号的祁发宝。祁发宝巡逻时总是带队在前，排查险情。当遇到险情时，他总能沉着果敢，挺身而出，用行动践行忠诚，很好地诠释了“老西藏精神”。

2008年，刘勇辉担任汽车营教导员。他带领车队从新疆叶城出发，穿越沙漠，翻越昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山，将物资送往一线边防连队。在全营官兵的共同努力下，汽车营荣立集体二等功，多名官兵立功受奖。刘勇辉也因任务完成出色，荣立个人二等功。

戍边20年，他先后荣立二等功1次、三等功6次，被新疆军区授予“昆仑卫士”称号，荣获卫国戍边金质纪念章和国防服役铜质纪念章。

儿子从清华大学参军报国

2013年，刘勇辉退役回到湖北老家。父母已两鬓斑白，儿子刘志翔已是9岁少年。

“好男儿一定要报效祖国，所以你不但

要把学习搞好，还要有一个好身体。将来无论你走到哪里，都是一个顶天立地的男子汉！”刘勇辉用一言一行给儿子做榜样。

刘勇辉的教育方式，曾让一些亲戚和邻居觉得过于“严格”，但事实却证明他的教育是成功的。“他自理能力很强，抗压能力也特别强，学习成绩一直都不错，高中作业很多的时候，也没有焦虑、睡不着觉。”刘勇辉告诉湖北日报全媒记者。

2023年高考前夕，儿子郑重地说：“爸爸，我要追随你的脚步，报考军校，保家卫国！”刘志翔将国防科技大学列为第一志愿，并顺利通过军检和政审。然而清华大学也同时向他抛来了橄榄枝。经过深思熟虑，他决定先进入清华大学求学，过两年再报名参军。

进入清华大学后，刘志翔在刻苦学习的同时，没有忘记父亲的嘱托，一直努力锻炼身体，还报名参加了多场马拉松赛事。

在读了两年大学后，刘志翔于今年9月15日报名应征入伍，成为中部战区某集团军的一名新兵。刘勇辉和爱人受邀参加清华大学欢送新兵座谈会。看着一个个像儿子一样青春逼人的大学生携笔从戎的身影，这个意志像钢铁般的老兵，眼眶湿润了。

刘勇辉说，儿子兑现了两年前的承诺，看着他身着军装的样子，就像看到了年轻时的自己。这是军人使命的传承，这是军人荣光的传承。



刘勇辉夫妇到清华大学送子参军。（受访者供图）

京山:推动全域污水处理站复运

“我们村的这个污水处理站已经恢复了运行，生活污水随意排放的问题得到了有效解决。”11月21日，在“回头看”过程中，受访村民向检察官表达了感谢。

去年8月，京山市检察院在履职过程中发现，部分村镇存在污水随意排放的问题。该院调取了全市已建成投运的农村生活污水处理设施清单、污水处理行业用电量数据，运用大数据法律监督模型研判。经调查发现，辖

区12个小集镇污水处理站中，有7个因设施损坏、运维资金不足等原因已长期未正常运行，生活污水直接排入周边水域。针对上述问题，该院向相关职能部门制发检察建议并召开联席会议。

目前，损坏的污水处理站均已完成维修和整改，相关单位定期安排专人对污水处理站进行维护，污水直排的问题得到了妥善解决。

（吴玉凤 董瑾宸）

监利:一站式加梯纾解老旧小区上楼难

为有效解决老旧小区居民“爬楼难”问题，监利市着力优化既有住宅加装电梯审批服务，全面推行“一站式”办理模式，大幅提升便民服务效率。

监利市通过整合规划、住建、消防、市场监管等部门审批环节，推行“一窗受理、综合审批”机制，变“群众跑腿”为“数据跑路”，有效避免重复提交材料、多次往返办理的繁琐流程。在此基础上，全面梳理优化审批环节，推行并联审批模式，明确各环节时限，显著压缩整体审

批时间，实现加梯审批效率大幅提升。

同时，构建“线上+线下”多渠道服务通道，在市民之家设立加梯专项受理窗口，并同步开通湖北政务服务网“加装电梯一件事”线上申办入口，为居民提供灵活便捷的申报选择。

一站式加梯服务的落地，切实增强了居民加装电梯的意愿与信心，不仅改善了群众居住条件，也为提升城市功能与面貌注入了新活力，取得了良好的社会反响。

（吴科涛 谭慧）

曾都区检察院开展宪法宣传周活动

今年12月4日是第十二个国家宪法日。为弘扬宪法精神、营造尊法、学法、守法、用法的良好氛围，随州市曾都区检察院组织开展了宪法宣传周活动。

“我宣誓：忠于《中华人民共和国宪法》，维护宪法权威，履行法定职责……”曾都区检察院组织全体检察人员举行宪法宣誓仪式。宣誓仪式在雄壮的国歌声中拉开序幕，全体检察干警面向国旗肃立致敬。在院党组书记、检察长李如飞的带领下，干警们高举右拳，庄严宣誓。铿锵誓言，彰显了

检察人员对宪法的尊崇、对法治的敬仰以及忠诚履职的坚定决心。

此外，该院还组织青年干警开展“学习宣传贯彻习近平法治思想，推动宪法深入人心”主题普法宣传活动。现场，检察干警结合生动案例，深入浅出地讲解宪法关于公民基本权利和义务的规定，阐释宪法精神与日常生活的紧密联系；同时围绕群众关心的未成年人保护、防范电信网络诈骗、民事纠纷解决、优化营商环境等热点问题，提供法律咨询，耐心为群众答疑解惑。（李鑫鑫）