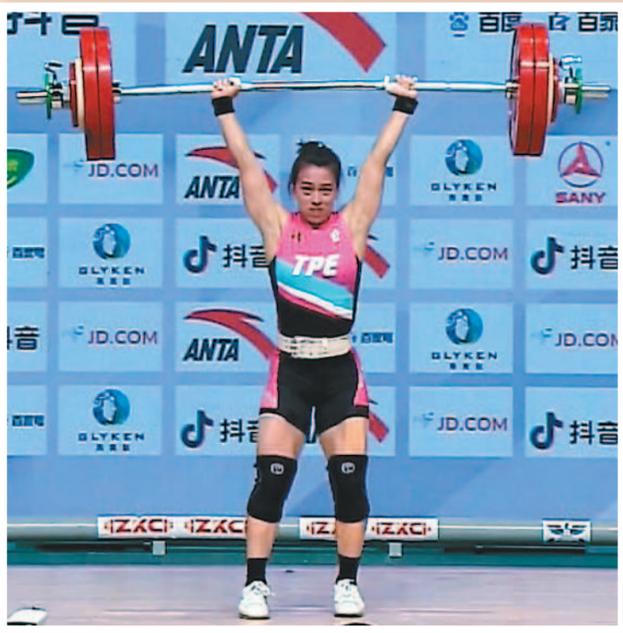


舉重亞錦賽

破2世界紀錄獲3金 郭婞淳挺進東奧



郭婞淳在亞錦賽改寫兩項世界紀錄，並摘取3金。

圖／取自愛爾達電視

【本報綜合報導】兩年前在芭達雅世錦賽改寫挺舉、總和世界紀錄，我國「舉重女神」郭婞淳昨日再改寫抓舉世界紀錄，在塔什干亞錦賽女子59公斤級、抓舉第3次試舉締造新世界紀錄110公斤，總和也改寫世界紀錄，兩項世界紀錄、3面金牌和個人連3屆奧運門票一併到手。

郭婞淳原本就握有挺舉140公斤、總和246公斤的世界紀錄，昨天從抓舉就展現主宰59公斤級的氣勢，第一次試舉105公斤已是參賽女將最重，成功舉起時金牌已入袋；第2次再舉起107公斤，改寫個人保持的106公斤全國紀錄，接著直接舉起110公斤，將北韓女將崔孝幸的107公斤原紀錄送進歷史，完成抓舉、挺舉、總和3個項目「制霸」。

挺舉第一次試舉，郭婞淳原本設定135公斤，之後下調成133公斤，仍是參賽女將最重，雖有舉起、但被裁判判為失敗；第二次試舉仍選擇133公斤，並順利完成動作，挺舉、總和金牌確定到手；第三次試舉郭婞淳選擇137公斤也成功，總和達到247

公斤，再刷新個人原先保持的世界紀錄。

郭婞淳已經拿過4屆世錦賽金牌，亞錦賽則在2013、16、17、19年奪金，昨天為榮耀紀錄再添一筆，也成為今年亞錦賽首位站上頒獎台的中華舉重隊選手。

中華舉重隊共有5人參加今年亞錦賽，郭婞淳是第3位出賽的選手，參加女子64公斤的陳玖卉今天上場，壓軸的陳柏任周五將在男子96公斤級出賽。

東京奧運舉重參賽資格是依據國際舉重總會規定，選手須於3個奧運資格積分週期選擇參加6次賽事等級，且每個積分週期至少參加1場次，再從6次參賽成績中取其4次最好成績作為計算積分，最後積分排名在該量級前8名將取得參賽資格；參加的等級分別有金牌、銀牌及銅牌，亞錦賽屬金牌等級。

中華舉重培訓隊選手已完成奧運相關5場國際舉重賽事，郭婞淳在東奧參賽積分的女子59公斤級排名更高居第1，昨天再橫掃亞錦賽金牌，確定為中華代表團拿下第32張東奧門票。

台灣雪巴呂忠翰 無氧登世界第10峰

海拔8091公尺



呂忠翰（左）成功攻頂世界第十高峰「安娜普納峰」。圖為2019年他挑戰高戈里峰。



呂忠翰帶國旗登頂。

呂忠翰的重要夥伴張元植表示，當有氧氣以每分鐘一點五至二公升流量輔助時，體感將可降約一千五百公尺海拔，也就是可回到六千五百公尺海拔的體能與感受，更有對末梢循環、預防凍傷之效，更凸顯呂忠翰以無氧狀態登頂的難能可貴。

呂忠翰說：「因為氧氣帶動全身器官和肌肉的運行，每個人因為缺氧會造成的反應也不相同，常見的會造成疲勞、食慾不振等機能失調，甚至也可能引發高山症，嚴重也會有致命的危險，特別在八千公尺高山上，在極寒冷又缺氧情況下，身體機能是完全沒辦法恢復的，吃再多東西都沒辦法補足。」

對此呂忠翰完成攻頂，張元植感覺相當驕傲：「呂忠翰很有機會在二〇二三年完成世界全數十四座八千公尺的登頂。」

呂忠翰與張元植好友、作家陳德政分享，這趟攻頂的意義在於「一把不可思議的事情。」

憑藉意志力 克服寒冷、缺氧

為了追求無氧登山，呂忠翰有著高強度的自主訓練，並對其甘之如飴，背後來自於他的強大大心志與熱切意願。成熟的人際互動讓呂忠翰在「雪巴」社群裡有極佳人緣，也讓朋友趣稱他為「台灣雪巴」。

無氧攀登是極困難的登山方式，因為在八千公尺的高度，空氣含氧量約為平地的三分之一，所以在海拔高度超過七千公尺後，身體機能可能會因缺氧狀態而產生變化。

這次攀登者也有不少打算無氧攀登。但十五日的第一波攻頂，因為繩索不足，架繩隊只推進到最高點七千五百公尺附近就無以為繼。於是攀登者們爬到凌晨五時半，評估沒望了，決定回到第四營。但到十六日，他們因為尚未從前一天的操勞恢復，只能選擇戴上氧氣面罩，或者乾脆回頭。

呂忠翰則很聰明的避開這尷尬情境，他在十五日凌晨一點半七千一百公尺時就看出情況不妙，沒跟其他人一起上到七千五百公尺，而是早早退回第四營等待機會。於是到十六日的最後進擊，他是唯一以無氧的姿態，堅持到峰頂附近的攀登者。

不貿然攻頂 退一步養精蓄銳

自己準備好，機會來了就能把握住。他觀察去年疫情影響全世界，國際登山界挑戰大山的風潮隨之暫停，呂忠翰仍保持正向態度，「他的身體跟心理，都維持在隨時可挑戰八千公尺以上山峰的狀態」。

人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師
發行人 慧傳法師
創刊日：2000年4月1日
第7605號 每份訂價10元
讀者專線：0800-087-828
訂報服務：02-8787-4005



9 771607 978009

星雲大師
《隨堂開示錄》
各類致詞 21
佛教青年的信仰
詳見9版

貨幣匯價

幣別	買入	賣出
美元	27.785	28.455
歐元	33.11	34.45
港幣	3.473	3.677
日圓	0.2513	0.2641
人民幣	4.236	4.398

註：新台幣昨收28.205元 升值1.36角
台灣銀行提供

亞洲股市

股市	收盤指數	漲	跌
台灣集中市場	17263.28	▲	104.47
台灣店頭市場	211.21	▲	0.47
東京日經	29685.37	▲	2.00
香港恆生	29106.15	▲	136.44

今日天氣

地區	氣溫°C	天氣
台北	19~26	晴時多雲
桃園	19~27	晴時多雲
新竹	19~29	晴時多雲
台中	22~30	晴時多雲
南投	21~29	晴時多雲
嘉義	20~29	晴時多雲
台南	22~28	晴時多雲
高雄	23~28	多雲陣雨
花蓮	20~25	多雲陣雨
台東	21~26	多雲陣雨

世界天氣

地區	氣溫°C	地區	氣溫°C
東京	13~23	香港	22~26
曼谷	26~35	福州	14~24
雪梨	13~26	昆明	16~26
洛杉磯	13~26	武漢	15~24
紐約	10~20	上海	13~19
里約	21~27	南京	11~18
日內瓦	2~13	西安	13~16
倫敦	9~17	青島	11~16
羅馬	6~16	北京	15~28
約堡	9~20	瀋陽	9~24

世界第十高峰安娜普納峰。

圖／取自「K2 Project 張元植呂忠翰八千計畫」臉書