

跑出国内半马最佳

这位清华学生冲线为何如此淡定？

4月12日，北京半程马拉松赛场，选手王文杰以1小时01分15秒的成绩，刷新全国男子半程马拉松最好成绩。冲线瞬间，他没有欢呼，没有庆祝，神情平静淡定。

王文杰，21岁，来自清华大学，去年他还曾打破尘封18年之久的全国男子10000米纪录。这位拥有绝对实力的00后“淡定”少年，背后有着怎样的成长故事？



“孤独”领跑中 他近乎匀速跑完比赛

鸣枪、起跑！在北京半程马拉松赛场，王文杰起跑后迅速跻身领先梯队，与另外几名选手以极快的配速齐头并进。

半程马拉松全长21.0975公里。比赛行进5公里左右，已有两名选手掉出第一梯队，王文杰顺势领跑；到9公里，原本紧跟他身后另外几名选手也相继落后。赛道最前端，王文杰与其他选手的距离不断拉大，进入独自领跑状态。

这一情况远超他的赛前预期。“赛前我想过自己可能会领跑一大段距离，但没想到这个距离会是十几公里。”

王文杰坦言，他此前从未尝试过在这么高配速的情况下独自奔跑。“身前身后都没有人，比赛的节奏很难把握。配速一旦掉下去，就很难再提上来，我心里也捏着一把汗。”

体育比赛中，选手间的相互竞争和追赶，往往更能激发更大的潜能。而当这段赛道只剩自己时，王文杰选择和自己“较劲”。

比赛中，他频频看手表了解速度，既不能过早冲刺导致体力透支，更不能让速度下滑后程乏力。最终，王文杰将每公里的用时稳定在2分51秒—2分56秒之间，近乎匀速跑完了全程。最终，他以1小时01分15秒的成绩夺得第一名，将此前的国内男子半马的最好成绩提高了31秒。

冲线时没有欢呼呐喊 他沉浸地享受比赛本身

胜利总是值得欢呼和庆祝，可冲线那一刻，这位不满22周岁的大学生，却表现出了不一样的淡定和平静——他没有呐喊欢呼，只是保持自己的速度，稳稳冲过终点线。

王文杰说，“在赛场上，我的注意力全都集中在自己的动作和呼吸上，当我按照计划跑完全程，更多的是一种释然。”

谈及自己的表现，王文杰只是淡淡评价“完成得还行”，他更在意自己的不足与可提升空间：“这次半程马拉松没有国际顶尖选手参与，再加上对北京的环境比较熟悉，让我有了一定优势。未来还需要努力提升自己。”

王文杰从不认为自己是天赋型选手。他回忆，高中时，自己并没有跑得太亮眼的成绩，体能也并不出色，甚至在训练中很容易受伤。他坦然接受自己的身体情况，却并不就此“认命”，在日复一日的缓慢打磨中，终于跑出了自己的速度。

他以严格的自律 保持学业和训练平稳进行

王文杰2004年出生于山东济宁，小学就开始跑步，15岁时以体育特长生身份进入清华大学附属中学，开始系统性的中长跑训练。三年后，他考入清华大学，师从教练曹振水，开启“学业+专业训练”双线模式。

除了早晚4个小时的体育训练之外，王文杰要同其他清华学子一样，认真完成学业任务。他就读于工商管理专业，在他看来：“学习和长跑是相通的，都需要持续发力。我会在每个阶段给自己定下明确目标，然后再朝它一步一步一个脚印地跑过去。”

在曹振水教练看来，自律是王文杰最大的优势。从作息规律、饮食健康，到每一次训练都拼尽全力，他用一点一滴的积累打磨出了最好的状态。

亮眼的成绩，正是王文杰不懈努力的见证：2023年，王文杰在厦门环东半程马拉松斩获季军；2024年，他在合肥马拉松半程项目夺冠；2025年5月，在日本横滨的赛场上，他以27分48秒68的成绩将尘封18年的男子万米全国纪录提升近20秒，成为首位突破28分大关的中国选手……

谈及未来，王文杰表示，他会在兼顾学业的前提下，全力完成每一天的训练，不断提高竞技水平。“每一次向终点冲刺，都让我更加相信自己。如果有机会，我希望有一天能身披国旗，为国而战！”

据央视新闻微信公众号

八旬老人险失285万 起底社保卡骗局

冒充社保工作人员、谎称新卡旧卡同时使用违规，这是专门针对老年人的社保卡骗局。近日，浙江杭州一名八旬老人就落入了这样的圈套，她的手机被远程控制，银行卡里的285万元差点没保住，幸亏警方及时上门劝阻。

当天，杭州市公安局上城区分局凯旋派出所接到反诈预警，辖区82岁的陈某疑似遭遇电信网络诈骗，反诈队员苏世伟第一时间拨打陈某电话，电话那头传来的却是一名年轻男子的声音，并直接挂断了电话。凭借多年反诈经验，苏世伟敏锐察觉到陈某的手机有可能被设置了呼叫转移。于是迅速赶到陈某家中。

“她把手机从床头柜上拿起来给我，我当时一看黑屏，这个就是比较典型的被远程控制的状态。”苏世伟说。随后，苏世伟拔掉无线路由器，成功将手机重启。“重启后，我把正在运行的视频会议软件卸载了。我发现她手机上已经有一笔20万的资金被转到其他账户上，我马上把相关资料发到工作群，申请对这笔转账账户进行紧急止付。”苏世伟介绍。

在杭州市公安局上城区分局反诈中心开展紧急处置

工作的同时，苏世伟迅速陪同陈某前往银行，对她名下的其他账户进行安全性核查。苏世伟说，“骗子当时还想转剩下的钱，已经转走的20万元，在我们反诈中心的工作操作下，也在嫌疑人账户中被全额止付住了。”

据民警事后询问得知，当天陈某接到一个自称“杭州社保局工作人员”的电话，对方称她名下有两张医保卡，需配合注销其中一张，陈某没多想便同意了。随后，在对方引导下，陈某下载了一款远程操控软件并开启相应权限。骗子获得授权后，立即远程操控她的手机设置呼叫转移，随即着手转移账户资金。

民警提醒，广大老年朋友需提高警惕，凡是接到自称官方工作人员的电话，首要任务是核实对方的身份，切勿随意下载不明软件或点击不明链接，更不要向对方提供银行账户、密码、验证码等重要信息。如果您发现身边的亲人朋友遇到类似的骗局，手机出现黑屏等异常情况，也可以采取以下的阻断措施，先拔出手机卡再重启手机，或者直接断开手机的网络连接，阻断骗子的远程操控。

据央视新闻客户端

鸭绿江边这顿饭，我们请

“这顿饭，不用算钱！”“老人家能来小店吃饭是我们的荣耀！”近日，在辽宁丹东“麦香包子铺”里，老板娘刘超语气坚定。因为来店吃早餐的，是一群特殊的客人。

当天上午8时左右，十几人一起到包子铺就餐。其中，有三位白发苍苍的老人，红色绶带斜挎在身，印着“抗美援朝 保家卫国”八个大字。

冷基岩、刘超夫妇连忙招呼他们坐下，很快，包子、豆浆、油条、韭菜盒子、稀粥都端上桌。用餐快结束时，带队的志愿者朱荣健到柜台结账，刘超连连摆手拒绝：“不用算钱！老人家能来小店吃饭，是我们的荣耀！”“我们现在的幸福生活是他们的付出换来的，这是我们对老人家的一份心意。”

原来，老板娘刘超的老家在辽宁朝阳市。她的姥爷也曾是一名军人，参加过辽沈战役。从小听着姥爷的战斗故事长大，她深知军人的不易，更懂得这份家国情怀的重量。



“谢谢你们，谢谢丹东，丹东人真好！”临别时，老兵向夫妻俩致谢，夫妻俩深深鞠躬回敬。这段温暖的瞬间被随行人员拍下。

这三位老兵分别是95岁的钟汉华、98岁的张志奎和95岁的叶秀福。他们在当地志愿者及亲属陪伴下，从江西赶赴辽宁，先在沈阳参加清明祭英烈活动，后抵达丹东，重访鸭绿江断桥等当年出征之地，祭奠牺牲的战友。据新华每日电讯