

杭州：奋力书写“城市亚运”高分答卷

再过一个月，采自良渚的亚运圣火将在杭州点燃，举国关注、举世瞩目。

亚奥理事会45个国家和地区的奥委会报名参赛，12527名运动员将共赴亚运之约。日前，杭州亚运会竞赛报名工作已全部完成，各项筹办工作基本就绪，办赛条件已经具备。

亚运，是运动员的赛场，也是一场城市治理和文明水平的竞技场。

第19届亚运会以杭州为主办城市，宁波、温州、湖州、绍兴、金华为协办城市。从东海之滨到西子湖畔，以梦想之名的拼搏从未停歇，秉持“简约、安全、精彩”的办赛理念，人们向着美好未来进发，奋力书写“城市亚运”的高分答卷。

全民亚运

立秋刚过，江南暑气渐消，以“莲花碗”为代表的杭州亚运会体育场馆在钱塘江畔静候四海宾客。

杭州奥体中心游泳馆里，一批批忙碌的身影维持着这一全国第二大游泳跳水馆的平稳运转，其中便有杭州市公安局萧山区分局行政审批科民警戴爱凤。从警40余载的她选择在退休前主动请缨奔赴亚运安保一线。入驻场馆以来，戴爱凤所在团队已完成5场测试赛，历时21天53场次，接待赛时观众5万余人。“心往一处想，劲往一处使，我们的团队很有凝聚力！”戴爱凤快人快语，每天微信步数超过两万步。

扮靓一座座“城市客厅”，筑牢平安亚运最小单元，这背后折射出一座城市奋力奔跑、冲刺亚运的努力。放眼之江大地，一道道群众共创的风景不断形成，城市的活力与韵味加快呈现。

一支由5.3万余名志愿者组成的志愿服务团队在杭州城里赫赫有名，他们的红马甲上写着“武林大妈”四个字。在湖州德清，“洋哥”志愿服务队汇集巴基斯坦等10余个国家的57名留学生志愿者。“武林大妈也要开始学英语咯！”杭州市拱墅区武林大妈公益社会服务中心秘书长杨映霞说，面向杭州亚运会，“武林大妈”已经做好准备。

致力于让各方宾朋宾至如归，礼宾、抵离、交通、食品安全、餐饮住宿、医疗卫生等赛时服务保障体系均已建立并不断深化完善。

简约办赛

“从国内外大型赛事来看，节俭办赛已经成为一种趋势、一种共识、一种行动。”杭州亚组委、亚残组委副主席兼秘书长、杭州市市长姚高员在国新办新闻发布会上表示，杭州亚运会的办赛要求中，“简约”是摆在首位的。

在这一过程中，如何最大程度坚持场馆建设“能改不改”，设施和器材配置“能市场建不财政投”，进而做好赛后可持续利用这“后半篇文章”，亦是“绿色、智能、节俭、文明”理念的题中之义。

绍兴柯桥羊山攀岩中心场馆，形似“蚕茧”的半开放式设计东西通透，羊山石城的景色尽收眼底。这处场馆所在地原是废弃矿山，经过建设和开发，华丽转身为亚运期间配套762个座位的“岩壁芭蕾”国际赛场。

杭州亚运会淳安赛区位于淳安县千岛湖旅游度假区界首体育中心，是集竞赛场馆和运动员村、媒体村、技术官员



村于一体的场馆群。杭州亚运会期间，淳安赛区承担自行车、铁人三项、游泳三大项赛事。

界首体育中心场馆群运行团队设施运维工作人员谷元浩算了一笔账，场馆“能租不买、能借不租”，针对场地自行车馆木赛道、体育智能照明、升旗控制系统等

建设，就能节约成本1600多万元。“馆内椭圆形环绕场地周长250米、宽8米的斜坡式木赛道，面层采用374片进口赤松拼接而成。”他说，这都是可拆卸的，避免了资源浪费。

照亮未来

拱墅运河体育公园体育场在亚运期间将承担曲棍球比赛项目。运河体育公园工程负责人韩国利介绍，场馆引入智慧照明理念，全部采用LED光源，实现智能调光、无感节能，灯的能耗可以最高节约80%，同时重点设计雨水回用系统，融合可再生能源利用、自然采光等绿色生态技术于一体，让场馆更“聪明”。

“智能”这一办赛理念在杭州亚运会场馆建设中贯穿始终。作为第19届亚运会足球比赛场馆之一，温州体育中心体育场运用数字技术实现“智能养草”——草坪下安装的18个传感器对草坪根部温度、湿度、酸碱度和氮磷钾含

量以及草坪表面的光照强度、日照时数和太阳辐射进行数据采集，因“草”制宜精准高效养护。

场馆之外，未来智慧生活的万千气象随处可见。

杭州亚运会“数字火炬手”线上传递活动已启动，数字火炬线上传递已有超8000万人次参与；杭州亚运颁奖礼服应用数字化定制手段，是“科技+文化+工匠”的高度融合；钱塘江边的公共座椅提供手机“无线充电”功能……

数字技术在亚运赛场的方方面面得到展现。为了方便境外游客，杭州亚运会针对这一群体也做了移动支付升级，境外游客通过支付宝便能“买买买”，甚至使用他们当地的支付软件便能在杭州区域内商店直接扫码使用。

“对杭州来说，亚运会能很好推进城市国际化程度，不仅有浓厚的城市体育氛围，更打造成了‘国际赛事之城’。”在西子湖畔生活9年的欧洲姑娘欧丽娅说。

新华社



篮球世界杯：国际篮坛群雄逐鹿 中国男篮逆境求生

2023年篮球世界杯将于25日在马拉加、冲绳和雅加达三地拉开战幕。与上一届在中国举办的篮球世界杯相同，本届世界杯依然有32支队伍参赛，共将进行92场比赛。

2019年，家门口作战的中国男篮并未能实现小组出线的目标，也错失了东京奥运会的参赛席位。本届世界杯，中国队在阵容上有一些调整，同组对手均实力雄厚、特点鲜明，实力并不占优的中国男篮想要逆境求生，难度不小。

“非种子”中国男篮需力拼每一场

上届篮球世界杯，中国男篮作为东道主，自动获得了一个“种子球队”的身份，这一身份也让中国男篮在分组时处于有利位置，同组对手波兰、委内瑞拉和科特迪瓦队均非各自大区的顶级强队。然而，本次客场作战，中国男篮只能以“非种子”身份参赛，同组的塞尔维亚队是夺冠热门，波多黎各队是国际篮坛传统强队，南苏丹队虽然是首次参加世界杯，但队中好手云集，同样不容小觑。因此，与四年前相比，中国男篮从小组出线的难度或许更大。

从阵容上来看，中国男篮做了较大幅度的调整，保留了上届世界杯阵容中的周琦、王哲林、赵继伟、赵睿，引入了在美职篮（NBA）效力的得分手李凯尔，同时对张镇麟、崔永熙、朱俊龙等年轻球员委以重任。易建联、郭艾伦等老将并没有出现在中国队参赛阵容中。

从热身赛结果来看，中国男篮面对德国、意大利、塞尔维亚等欧洲强队的时候都遭遇惨败，侧面反映了中国男篮跟顶级强队之间的实力差距。不过，对新西兰、佛得角、埃及等队伍的胜利或许能为球队增添一些信心。

中国队的首场比赛被安排在26日，对手是塞尔维亚队。双方此前在深圳的热身赛上有过一次交锋，中国

队以64：87败北。

美国男篮志在重回巅峰

由于各种原因，诸多NBA球员选择不参加篮球世界杯，这在削弱各队“星光”的同时，也客观上缩小了各队之间的实力差距。

从赛前的情况来看，美国队依然是夺冠的最大热门。从8月7日开始，美国队一共打了5场热身赛，对手全部是欧美强队，取得了全胜战绩，尤其是对阵世界杯卫冕冠军西班牙队和去年欧锦赛季军德国队的胜利更是含金量十足。目前美国队阵容以当打之年的球员为主，得分核心是爱德华兹和布伦森。在5场热身赛中，爱德华兹有4场成为球队的得分王，在对阵德国队的硬仗中，爱德华兹更是拿到了34分的高分，展现出了火热的状态。布伦森在对阵西班牙队的比赛中也打出了9投9中独得21分的亮眼表现。

不过，美国队面临的挑战同样不小。4年前，美国队在世界杯上的表现不尽如人意，强敌环伺下，美国队在四分之一决赛就败下阵来，未能进入四强。本次美国队与传统强队希腊队同组，小组赛第二阶段还有可能碰上立陶宛队和黑山队这样的生力军，因此，美国队重回巅峰之路应当不会那么一帆风顺。

虽然热身赛输给过美国队，但卫冕冠军西班牙队的底蕴仍在。在西班牙队的这套阵容中，既有尤伊和鲁迪·费尔南德斯这样的老将坐镇，又有埃爾南戈麥斯兄弟这样的生力军担纲攻坚，可谓兵强马壮。西班牙队在大赛上历来有慢热的习惯，往往会在不经意间打出惊艳表现。同样兵强马壮的还有

云集了戈贝尔、巴图姆、富尼耶、德·科洛的法国队，东契奇领衔的斯洛文尼亚队，施罗德带领的德国队和常年保持高水准的塞尔维亚队、立陶宛队等等。

可以预见，本届世界杯上球迷们将会看到多场实力接近的强强对决。

国际篮联进一步开疆拓土

近年来，国际篮联在赛制改革方面一直有着不小的动作。从世界杯参赛球队数量增加，到各大洲赛事的改革，改变一直在发生。

本届世界杯是篮球世界杯历史上首次由多个国家联合举办的世界杯，也是这项国际篮球顶级赛事连续第二届在亚洲举行。在2027年，篮球世界杯将落户卡塔尔，世界杯即将连续第三届在亚洲举办。

多年以来，国际篮联一直在为篮球项目的多元化和丰富化而努力，在篮球整体实力并不算强的亚洲连续举办多届赛事就是其中的一项具体尝试。与此同时，世界杯参赛球队的增

加也为更多的球队带来了在世界大赛舞台上展身手的机会，本届赛事南苏丹、格鲁吉亚、佛得角、拉脱维亚等球队将完成球队历史上的篮球世界杯首秀，这也是国际篮联不断普及篮球运动的重要成果。

有期待，也有遗憾。上一届世界杯亚军阿根廷队未能在美洲区冲出重围，遗憾无缘本届赛事。此外，土耳其、捷克、波兰等强队同样未能出现在本届世界杯的参赛名单中。

对于参赛球队范围扩大、有竞争力的球队数量增加的趋势，国际篮联秘书长扎格里斯也十分兴奋，他说：“我们一直致力于在世界范围内推广篮球运动，我们扩大了世界杯预选赛的参赛范围，现在这个决定结出了果实，篮球运动在竞技层面上有了更好的深度。”

本届世界杯上，哪些世界杯首秀球队能够脱颖而出，哪些潜力新星能够脱颖而出，这些悬念都将在比赛进行过程中逐一揭开。

新华社



作为一种传统功法，太极拳可谓“上下得宜”，既是武者习练的拳术，也是老人们强身健体的“广播操”。近日，《美国医学会杂志》子刊刊登的一项研究，再次证实了这项运动的好处——对于合并轻度认知功能受损的2型糖尿病患者老年患者来说，练习太极拳可显著改善认知功能，且效果明显优于健步走。

这项研究纳入了328名临床诊断为2型糖尿病和轻度认知功能下降的老年人，他们来自中国福州、哈尔滨、深圳、北京四个城市，年龄均大于60岁，糖尿病平均病程为10.48年。受试者被随机分为太极拳组、健步走组、对照组，前两组分别参与24式简化太极拳和健步走训练；每周训练3次，每次60分钟，持续干预24周。与此同时，三组均接受30分钟的糖尿病自我管理教育，每4周一次，持续24周。结果显示，随访36周时，太极拳组认知功能获得改善，且明显高于健步走组。

“太极拳是中国武术中的拳法，是在大脑支配下进行的一项身心运动。”北京体育大学中国武术学院武术套路教研室教授黄康辉称，行拳时，太极拳重视身法，强调开合虚实，以心行气，以气运身，可在整体上起到气血转换的作用。这意味着，打太极时，大脑需要持续保持注意力，并通过远近端肢体的同时指挥，实现大脑的多任务处理训练。此外，太极拳的动作相对复杂，以经典招式“搂膝拗步”为例，手脚需要协调移动、做动作，还要求练习者具有较好的情景记忆能力、视空间能力，以及平衡能力等。通过对平衡能力的锻炼，可有效降低老年人的跌倒风险。相较来说，健步走的动作比较简单，整个运动过程可视为在重复同一个动作，对大脑的锻炼效果弱一些。

黄康辉建议，单次练习太极拳应持续40分钟或以上，感觉身体微微出汗、稍有些累时效果较好。老年人练太极拳谨记几个注意事项：1.初学者在冬天打太极，应注意保暖，尤其是腿部。因为该运动强度不大，上劲儿较慢，穿得少容易着凉。2.老年人练太极不宜过早，晨练应以安全为先。3.练拳时最好选择空气环境较好的地方，更有益身心健康。4.虽然太极拳有简化版本，相对简单，但仍建议先找专业老师指导，以免出现不必要的损伤。

《生命时报》

太极拳比步行更健脑