

中国体坛荣光辉映体育强国路

2024年，中国体育健儿共在33个项目上获得194个世界冠军，数量创历年之最。这些优异的成绩书写着中国体育昂扬奋进的崭新篇章，在推进中国式现代化的新征程上，激发了海内外中华儿女的爱国热情，振奋了民族精神，凝聚了奋进力量，照亮了体育强国之路。



书写熠熠生辉的成绩单

拼搏成就梦想，奋斗铸就辉煌。

2024年巴黎奥运会上，中国体育代表团收获40金27银24铜，取得境外参赛历史最好成绩，为祖国和人民赢得了荣誉。

中国跳水队首次在单届奥运会上包揽金牌；花样游泳、艺术体操、女子拳击均实现奥运金牌“零”的突破；潘展乐霸气刷新男子100米自由泳世界纪录；中国队首夺男子4x100米混合泳接力金牌，打破美国队40年的垄断；郑钦文连胜强手，勇夺我国奥运参赛史首枚网球单打金牌；国乒老将马龙第四次参加奥运会赢得第六金，成为获得奥运金牌最多的中国选手；18岁的邓雅文登上奥运新项目自由式小轮车的最高领奖台……中国体育代表团夏季奥运会金牌数突破300枚。

优势项目保持高水平，基础大项逆境中突破，新兴项目进步抢眼，这些成绩的取得，靠的正是体育健儿奋勇争先的意志、自我超越的勇气、敢打必胜的作风，展现出健儿们“人生能有几回搏”的奋斗精神。

其他赛场上，中国运动员的表现同样可圈可点。

巴黎残奥会男子跳远T11级决赛，视障运动员邱东东跳出6米85，刷新尘封10年的世界纪录；羽毛球队走出低谷，时隔12年再度包揽汤尤杯；何静成功登顶希夏邦马峰，成为中国首位无氧登顶世界14座8000米以上高峰的女性；石铭夺得UFC（终极格斗冠军赛）精英之路女子草量级冠军，而平时的她是一名针灸医师……

昂扬的斗志、顽强的作风、高超的技能，他们为祖国争光，为人生添彩，充分展现了新时代运动员的朝气、勇气、志气，书写了中国体育昂扬奋进的崭新篇章。

激发昂扬奋进的精神力量

竞技赛场也是弘扬精神、展示形象的舞台。

无论是老将还是“00后”年轻运动员，比赛中他们心怀梦想、全力以赴，赛场外他们开朗从容、阳光自信。

难以忘记，“国家荣誉永远超过个人”“我的这块金牌献给伟大的祖国”“胸前的国旗永远大于背后的姓名”……他们话语铿锵，胸怀祖国、为国争光的赤子情怀熠熠闪光。

难以忘记，全红婵和陈芋汐努力把每一个动作做到极致，这是她们“遵守规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众”的坚定选择。

难以忘记，面对某些国家的偏见，中国游泳队自信、坦诚、幽默，以拿“道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌”回应

质疑。

难以忘记，羽毛球运动员何冰娇手持西班牙奥委会徽章登上奥运领奖台，向因伤退赛的对手致意，赢得国际社会的广泛赞扬。

一个又一个美好瞬间，讲述着阳光、自信、开放的中国故事，展现着可信、可爱、可敬的新时代中国形象。

实践充分证明，国运兴则体育兴、国家强则体育强。

中国体育人的优异表现，让新时代中国精神、中国力量、中国形象更加具体生动，越发真实可感；中国体育的强大感召力，正鼓舞着更多人为梦想奋斗、为祖国高歌，为强国建设添砖加瓦、为民族复兴伟业凝心聚力。

擦亮幸福生活的健康底色

现代化的本质是人的现代化，中国式现代化的本质是以人民为中心。这一年，以竞技成绩为引领，体育越发深刻地融入人们的日常生活，中华大地燃起群众健身热潮。

从冰雪运动持续蓬勃发展，到城市“15分钟健身圈”造福民众；从人们在城市绿道、乡村广场上挥汗如雨，到大型马拉松赛事报名一签难求；从第一届全国全民健身大赛，到首届全国青少年三大球运动会……“体育让生活更美好”的理念愈发深入人心。丰富多彩的体育活动，体现着人们对美好生活的向往和追求。

“村超”“村BA”等富有乡土味的群众赛事走红，彰显乡村振兴精气神；太极拳、八段锦、赛龙舟成为新宠，展现出中华优秀传统文化的魅力；校园内每天一节体育课、课间10分钟延长至15分钟，孩子们在强身健体中享受乐趣、锤炼意志……体育的多元功能价值日益凸显。

建设体育强国、健康中国，最根本的是增强人民体质、保障人民健康。跑起来、动起来，人们在汗水中收获健康快乐；运动正在成为一种生活日常，擦亮人们幸福生活的健康底色。

以竞技体育带动群众体育，必将加快建设体育强国的步伐；以全民健身促进全民健康，必将助力中国式现代化的伟大实践。新征程充满光荣和梦想。愈是使命光荣、任务艰巨，愈要像优秀的中国体育人那样，以祖国至上、为国争光的赤子情怀，顽强拼搏、自强不息的必胜信念，团结协作、并肩作战的宝贵品质，自信乐观、热情友好的阳光气质，勇往直前、奋勇争先。

云帆高张，乘风破浪。与时代同行，与改革共进，中国体育必将以新的荣光，辉映中华民族复兴之路。

新华社

腰酸腿疼多练臀

很多人腰痛、膝痛、腿痛，往往与臀中肌无力密切相关，增强臀中肌力量是首选的改善方法。

臀中肌是臀部三块主要肌肉之一，作为整个下肢力学链条的“核心枢纽”，能维持骨盆稳定，负责髋关节的外展与旋转，确保下肢运动的协调和平衡，同时减轻关节压力。一旦无力，腰椎会承担更多的压力，易引发慢性腰痛；会造成髋关节稳定性降低，膝关节外侧或髌骨附近疼痛，增加膝关节炎风险；同时，行走或跑步时，腿部肌肉为弥补其功能不足进行的代偿动作可能增加疲劳感。

臀中肌无力常表现为单腿站立时，骨盆明显下沉，无法保持稳定；行走时，感觉步态不平稳，容易摇摆；跑步或跳跃后，腰、膝、髋关节易感到酸痛。两个简单的测试方法可帮助判断是否存在臀中肌无力：特伦德伦堡测试。站立，抬起一条腿，保持约10秒，如果骨盆向抬腿的一侧倾斜，说明支撑腿侧的臀中肌可能无力。单腿桥式测试。仰卧，单腿屈膝撑地，另一条腿伸直，尝试用支撑腿的臀部发力将身体抬离地面，如果无法完成，说明支撑腿侧的臀中肌力量不足。

久坐、缺乏针对性力量训练、长期依赖其他肌群（如大腿前侧肌群）代偿而导致的肌肉不平衡，都会导致臀中肌逐渐退化。因此，久坐族、缺乏运动者、经常穿高跟鞋等导致下肢力线异常的人群，以及随着年龄增长肌肉自然萎缩的年长者，尤其要注意该问题。推荐练习以下2个动作改善臀中肌，每周训练3—4天，每天3组，建议在早晨或睡前进行，根据体能调整训练次数和强度。

侧卧髋外展 侧卧，双腿伸直；臀部发力，使上侧腿缓慢向上抬起45度，再缓慢放下，重复15—20次后换另一侧。

弹力带侧向行走 站立，将弹力带置于双腿膝关节略上方，双腿与肩同宽，屈膝屈髋，略俯身；臀部发力向侧方平移迈步，另一只脚跟进，避免膝关节内扣，行走10—15步后换另一侧。

生活中，为预防臀中肌无力还需注意以下几点。1. 尽量避免久坐。最好每坐1小时起身活动5分钟，适当拉伸臀部和下肢肌肉。2. 保持正确姿态。站立时保持骨盆中立位，行走时避免膝关节内扣，步态自然平稳。3. 增加活动量。多参与快走、爬楼梯等活动，在日常锻炼中加入深蹲、侧步等针对臀部肌肉的强化训练动作，以锻炼臀中肌。

生命时报

200余名冬泳健儿横渡黄河迎新年

1日下午，在甘肃省兰州市城关区中山桥附近的黄河岸边，伴随一声令下，200余名装备齐整的冬泳爱好者，有说有笑地扑进黄河，大河之上一片欢腾。

用横渡黄河的方式欢庆新年是兰州市每年元旦的“传统节目”，今年已是兰州市举办的第36届元旦黄河冬泳表演活动。

1月1日是全国冬泳日，穿兰州城而过的黄河成为冬泳爱好者最好的“舞台”。当天，甘肃多地的冬泳健儿不惧严寒，在仅有4摄氏度左右水温的黄河里挑战自我，“泳”士们冻得通红的面庞、呼出的滚滚热气与溅起的阵阵水花，让浩浩汤汤的黄河升腾起万丈豪情与酣畅。

“自从练习冬泳后，我的身体越来越好，以前的关节炎症状都减轻了不少，而且很少感冒了。”76岁的于柏青在当天成功游完了全程，上岸后的他面色红润，精神抖擞。他表示自己一年四季都坚持在黄河里游泳，近些年黄河水越来越清，两岸的环境也越来越好，在黄河沿岸数十个冬泳点每天都有人下河锻炼。

兰州市冬泳协会主席吴喜林表示，冬泳运动被称为“血管体操”，合理科学地掌握冬泳技能，对心血管疾病、关节炎等疾病都有很好的恢复作用，伴随着全民健身意识的不断增强，参与冬泳运动的人们不断增多，现在加入协会的会员各行各业的都有，上至80多岁的老人，下至10多岁的孩子，都在坚持冬泳锻炼。

兰州市体育局相关负责人介绍，元旦黄河冬泳表演活动已成为兰州市全民健身品牌活动，希望通过这一活动带动更多人培养运动习惯，参与体育健身。

新华社

新年第一跑 冰上马拉松逐日迎新

1月1日早上七点左右，随着新年的第一缕阳光照进中国陆地最东端——黑龙江省抚远市，2000多名跑步爱好者在冰封的黑龙江上开启“新年第一跑”。

第六届“中国东极”冰上马拉松在抚远市举办。该赛事2024年被国家体育总局、文化和旅游部联合列入“跟着赛事去旅行”2024—2025全国冰雪赛事目录，是2025年我国举办的第一场马拉松赛事活动。

“第一次在‘华夏东极’参加冰上马拉松，伴着朝阳跑进新的一年，太有意义了！”来自天津的跑步爱好者刘海艳说。

身穿速干衣、抓绒外套，头戴帽子口罩，脚踩用于防滑的冰爪，不少跑友“全副武装”，以抵挡户外严寒。“我每个月至少参加两场马拉松比赛，但这是第一次参加冰上的，很有新鲜感。这里和我们那边的

温差能达到近60摄氏度。沿途风景很辽阔，让人心情愉悦。”广州游客刘俊逸说，本次比赛赛事保障很到位，在冰面跑步也让人安全感满满。

据介绍，为确保赛事安全，主办方以科技赋能赛事，使用新型测冰雷达对赛道冰层厚度进行精准测量，护航选手安心参赛、参赛。

急救跑者王金聪边跑边观察着其余参赛者的情况。“能来冰上马拉松做急救跑者很有意义。如果有跑友身体不适，我们可以及时进行救助。”王金聪觉得，马拉松比赛成绩不是最重要的，挑战自我、认识同伴的过程会让人有更多收获。

“加油！”“新年快乐！”参赛者、志愿者等互相加油鼓劲，在数九寒天中互送暖心祝福。

“跑2.5公里有姜汤，5公里有水饺，7.5公里有鱼

汤和小火锅，再往前跑还有面条呢，加油！”跑道边，一名工作人员用赛道补给站的特色美食给参赛者鼓劲。

“我们准备了100斤饺子，让大伙儿吃个够，为家乡的赛事助力！”为游客提供补给的家香渔饺子王老板王晓红边给选手盛饺子边说。“在赛事的带动下，最近有很多游客来我家吃饭，非常热闹。还有广州、安徽、上海等地的游客要寄饺子回去，生意很红火。”王晓红说。

除了备受选手喜爱的补给站，赛事包里也为参赛者提供了蔓越莓鲜果、鱼子酱等当地特产和黑瞎子岛等旅游景区的门票，充分发挥冰雪赛事活动的溢出效应，让抚远特色“跑”向全国。

新华社

本期推荐特色商家

节目介绍



电话：18640762056
地址：老边区盼盼路保利五月花外门市

小酒小菜，微醺惬意。



电话：13079495677
地址：站前区学府路全都有超市南

好酒线下买，随心畅饮就在1919。

扫二维码观看精彩视频



抖音扫码搜索