



以脚步丈量“重生”

刚刚跑过武汉马拉松终点的拱门，河北承德跑者马智勇赶紧掏出手机，用微微发抖的指尖在手机上敲了条消息，给家人报平安。

记者很远就从一个参赛选手中注意到这个头发花白的男人。他满头大汗、喘着粗气，但脸上有笑，眼里有光。他的嗓音沙哑到几乎听不见，一番交谈后，记者才知道这是个经历过三次喉癌手术的人。

“我的声带已通过手术完全切除，现在说话用的是肌肉的气流。”55岁的马智勇用手指轻触颈部，平静地解释着这个常人难以想象的发声原理。

武汉马拉松是马智勇完成的第18个全马。2018年4月，他在北京确诊喉癌，并进行手术。术后30天复查时，医生建议他“适当运动”，也是从这一天起，马智勇开始练习跑步。

“刚开始接触长跑时，有什么困难吗？”记者问。

“全麻手术时，灵魂出窍的感觉是最困难的时候。那之后，除了生死，一切都是小事。”马智勇摘下眼镜笑着说，又默默擦掉眼角的泪水。

从河北承德的林间小路，到全国各地马拉松赛事的宽阔马路，马智勇跑得越来越坚定。“跑了三次半马后，2021年和2022年我喉癌复发，又做了两次手术。但身体状况好转后，我又接着跑起来了。”

从2024年11月3日的北京马拉松算起，140天内，他的跑鞋已踏过北京、广州、重庆、武汉的赛道，23日的“汉马”是他的第四站中国马拉松大满贯赛事。

红色的发带，红色的运动耳机，再配上那张总是挂着灿烂笑容的脸，马智勇站在人群中，像一团温暖的火焰。他的笑声沙哑却爽朗，像是从胸腔深处挤出来的，带着一种让人无法忽视的力量。站在他身边，就会不自觉地被他乐观感染。

“跑步让我更开朗、更活泼、更简单。”他笑着说，声音虽然低沉，却透着一股轻松自在。“人这一辈子，愁眉苦脸是一天，开开心心也是一天。”他打趣地冲记者眨了眨眼睛，像是要证明自己的话，“你看，我是不是挺阳光的？”

彼时的休息区人声鼎沸，不时有选手经过，向他挥手，跟他打招呼。“这些朋友都是我在网上分享跑步视频时认识的，还有一些是一起跑步的朋友。”马智勇说。

除了跑步，马智勇还喜欢剪辑短视频，他在微信视频号“快乐跑步的小马哥”上已经发布了188条视频作品。伴随着动感的音乐，他将自己的身影定格在不同城市的马拉松赛事里——永远在奔跑中冲着镜头咧嘴笑。在记录去年无锡马拉松的朋友圈发文中，他写道：“越战越勇，生生不息”，后面跟着四个铿锵有力的拳头。

“我会继续跑下去，我会非常阳光地过每一天！”他停顿了一下，“只要我还活着！”

新华社



赛事经济奏响“春之声”

最是一年春好处。连日来，全国各地上演数十场马拉松及多项国际体育赛事。当跑者欢快地奔跑在樱花赛道，当赛车的轰鸣回响在黄浦江畔，勃发的体育赛事不仅掀起全民健身浪潮，也叩响了赛事经济的“春之声”。

武汉、无锡、重庆、珠海……3月24日，随着天气回暖，18场马拉松在全国多座城市起跑。尽管赛事众多，但在路跑热日益火热的当下，仍有不少跑者遗憾“一签难求”。

在长江中游，蒙蒙细雨中，发令枪响，4万人穿过空中纷扬的樱花花瓣，以脚步丈量满城春花的江城武汉。报名五届、首次中签武汉马拉松的北京跑者杨军说：“45万多人报名，很幸运补录时中签。我的参赛目标是享受武汉的春天，完赛就好。”

同一天，在黄浦江畔，迈凯轮车手皮亚斯特里在2025世界一级方程式锦标赛(F1)中国大奖赛中夺得桂冠。3天时间超过22万人次涌入上海国际赛车场，到现场感受速度与激情。

蓬勃的体育赛事不止点燃了周末激情。25日晚，中国男足在2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛C组第八轮中迎战澳大利亚队。杭州奥体中心体育场迎来近7万名球迷，国内足球赛事上座人数纪录被打破。

这个春天，如繁花盛放的体育赛事，正成为驱动“春日经济”的新引擎。

携程平台数据显示，F1中国大奖赛期间，上海国际赛车场周边3公里酒店预订单量同比增长213%，比赛前一周末增长168%。

恰逢樱花季，武汉全城约50万株樱花怒放街头巷尾。许多前来参赛的选手，都是与家人同行。“一般马拉松赛事都会为选手提供住宿、旅游等方面的优惠，所以我想借着跑马拉松的机会，带家人一起旅游，一次的花费就有四五千。”山东跑者陈为芬说。

“一日办赛、多日停留，一人参赛、多人消费”，各地政府越来越注重结合体育赛事拉动消费。在F1中国大奖赛期间，上海的汽车文化节、桃花节、樱花节、梅花节等竞相举办。为了增加马拉松的消费拉动效果，无锡办起了马拉松博览会，武汉则推出樱花文旅大礼包，覆盖21个A级景区、23个优质文旅产品，提供选手专属优惠福利。

据第三方评估机构评估，截至23日，有7.1万人次游客因武汉马拉松到访江城，外地跑者（非武汉市）因参赛产生的直接消费总额1.17亿元，同比增长40.6%，外地跑者对赛事的拉动总效应为2.98亿元，同比增长40.2%。

而“赛时经济”仅仅是赛事经济的

冰山一角，水面之下则是持续的消费需求。广西北海的罗富元算了一笔他的“马拉松账”。“参加这次汉马，我买了299元的运动服、399元的运动裤、600元的耳机、1000元左右的鞋子。今天刷新了PB（个人最好成绩），要大吃一顿庆祝。”罗富元说。

中国田径协会发布的《2023中国路跑赛事白皮书》显示，90%以上的跑者会在运动防护用品方面消费，总支出超2000元的跑者达30.21%；59.34%的跑者在可穿戴运动设备方面的花费超过1000元，花费5000元以上的跑者占比也超过10%。

如今，走过九年年头的武汉马拉松已成为武汉最有影响力的城市IP之一，对于城市形象、经济发展、全民健身均起到带动作用。“未来，我们将深耕‘樱花马拉松’品牌，围绕赛事做细文章，搭建复合型消费场景，创新消费业态，实现从赛事引流到文旅消费的高效转化。”武汉汉马体育管理有限公司负责人说。

从大赛回归日常，刚刚在武汉首次成功挑战半程马拉松的跑者韩冰越发坚定了坚持长跑的决心。“长跑是一种生活态度，值得终身投资。”他说。

新华社

挥拍运动要防六种伤

羽毛球、网球、乒乓球等挥拍类运动是很多人日常休闲的选择，既能增强肌肉力量、提高心肺功能，还有助健脑、改善情绪。但挥拍类运动也有一定风险，易引发多种损伤，须加强防范。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波表示，挥拍类运动导致的运动损伤很常见，与其庞大的参与人口基数有关。相关数据显示，我国羽毛球参与人口达2.5亿，参与乒乓球运动一周两次以上、一次一小时以上的人口超8300万，网球人口达1992万。

挥拍类运动常见损伤可分为以下几种。

肩部损伤 如肩峰下撞击综合征、肩袖损伤等，往往源于挥拍时反复做抬肩、旋转等动作，超过关节正常生理范围，且伴随高强度的爆发力和大负荷的运动量。

肘关节损伤 “网球肘”发生率较高，主要是频繁做前臂旋后、伸腕等动作，以及过度屈腕发力所致。

手腕挫伤 摔倒后手撑地、挥拍时过度压腕等可导致手腕挫伤。

腰部损伤 主要包括急性腰扭伤、腰椎间盘突出等，多是腰部过度扭转、快速用力等导致。

膝关节损伤 运动中膝关节常需在半屈曲位（关节不完全屈曲也不完全伸展的状态）完成扭转，此体位下的膝关节稳定性差，容易受伤。

下肢损伤 在起跳、落地、急停、急转时，因地面不平、肌肉力量不足、动作失误、注意力不集中等，引起跟腱断裂、小腿三头肌撕裂、踝关节扭伤等。

苟波建议，挥拍运动爱好者可做好以下防护。

选对场地与装备 最好在有龙骨地板或塑胶场地上运动，避免水泥、瓷砖等硬地，减少关节磨损。同时，根据自身技术、打法、能力挑选适合的装备，关注球拍的重量、挥重、平衡点、线的磅数等，可辅助使用护膝、护踝等护具。

做好热身与拉伸 冬天气温较低，会影响韧带和关节的柔韧性，热身不充分易造成肌肉、肌腱损伤。因此，运动前要先进行热身，常采用慢跑、操类运动进行神经肌肉动态激活；运动后，可采用按摩或静态拉伸放松，消除疲劳，促进恢复。针对肌肉承受较大负荷的部位，如大腿、小腿、手臂等，拉伸到最大限度时保持20—30秒，重复2—3次。

掌握正确技术动作 研究显示，技术动作不合理导致的损伤占1/3以上，是首位运动伤害原因。每项运动、每个动作都有不同要求，建议开始前请专业教练进行规范指导，或通过视频学习正规动作要领，再做锻炼。

适量锻炼，增强体能 身体疲劳会导致技术动作变形，引起多种急性损伤。建议一周运动3—5次，每次时长控制在45—60分钟，以身体可承受、运动次日感觉精力充沛、无疲劳感为宜。重点增强核心、肩部、手臂和腿部肌肉的锻炼，评估并加强自身“弱点”环节，提升运动能力。

生命时报

韩旭蝉联WCBA联赛常规赛最有价值球员

2024—2025赛季中国女子篮球联赛(WCBA)常规赛最有价值球员(MVP)25日出炉，四川队中锋韩旭蝉联该奖项。

本赛季常规赛韩旭场均出场21.7分钟，得到17.4分、6.2个篮板、2.2次助攻、1.4次盖帽，场均命中率60.6%，帮助四川队以31胜1负获得A组第一。

本赛季WCBA联赛其他奖项得主此前已经产生。四川队主教练米洛什当选最佳教练。最佳新锐球员为山西队后卫陈玉婕，本赛季常规赛她场均出场25.5分钟，得到

11.7分、4.1个篮板、2.5次助攻，帮助山西队排名A组第四；季后赛她场均出场32.1分钟，得到16.8分、5.3个篮板、4.4次助攻，帮助球队晋级四强。

最佳国际球员为上海队外援卡米拉·卡多佐，本赛季常规赛她场均出场31.4分钟，得到20.8分、10.2个篮板、3.3次助攻，场均命中率为64.7%，帮助球队位列A组第五；季后赛她场均出场33.9分钟，得到16.7分、15个篮板、3.2次助攻，帮助上海队晋级八强。

新华社



南京室内田径世锦赛：吴艳妮破全国纪录

2025南京世界田联室内锦标赛23日收官，中国选手吴艳妮打破尘封11年的女子室内60米栏全国纪录；美国队轻松包揽男、女4×400米接力冠军。

吴艳妮在当天上午的预赛中跑出8秒05的个人最好成绩晋级。傍晚的半决赛中，她再次刷新个人最好成绩，虽然排名小组第三无缘决赛，但8秒01的成绩打破了全国纪录。此前的女子室内60米栏全国纪录是吴水娇在2014年创造的。

赛后，吴艳妮泪洒赛场，向现场观众鞠躬致谢。她说：“其实我已经有了这样的实力，但是（在比赛中）达到这个成绩还是带来了自信。这是对教练员和我团队付出的肯定，也是对我自己实力的肯定。”

张起宁、许鑫龙、鞠天淇组成的中国队以3分06秒90的成绩创造了新的全国室内纪录，获得第四名。女子4×400米接力决赛中，由严海玲、李凤丹、左思雨、刘英兰组成的中国队同样获得第四名。

当日比赛共产生12枚金牌，其中比较引人瞩目的包括：挪威名将因格布莱特森继22日夺得男子3000米金牌后，又斩获1500米冠军；埃塞俄比亚选手策盖打破女子1500米赛会纪录夺冠；巴黎奥运会银牌得主奥利斯拉格斯在女子跳高比赛中折桂；美国选手克萊尔·布莱恩特夺得女子跳远冠军。

美国队最终以6金4银6铜排名奖牌榜第一，挪威、埃塞俄比亚队分列二、三位。中国队朱亚明在男子三级跳远中摘银，刘俊茜男子60米栏摘铜。

新华社

