

CBA常规赛：争冠扑朔迷离

群星各有千秋

在最后一轮“抢席大战”的硝烟过后，2024—2025赛季中国男子篮球职业联赛（CBA）常规赛在3月31日晚结束。最终，常规赛积分前四的广厦队、山西队、北京队和辽宁队直通八强，新疆队、山东队等8支球队将通过季后赛第一轮冲击八强的其余席位。

豪强各显神通，“黑马”异军突起，46轮比赛过后，常规赛第三名到第九名之间仅有2个胜场的差距，可想而知季后赛将是一番精彩、刺激的群雄逐鹿。

争冠集团：最有悬念的一季？

防守效率联赛第一的广厦队带着39胜7负战绩，以“一骑绝尘”的方式斩获常规赛头名。然而，和此前几个赛季一样，广厦队还是没有逃脱伤病“魔咒”，本土球员“助攻王”孙铭徽在常规赛第三阶段遭遇骨折，季后赛能否复出以及能否恢复到最佳状态，将决定广厦队的冲冠前景。目前在广厦队阵中，胡金秋在内线支撑攻防两端，外援巴里·布朗是联赛最稳定的得分点之一，中生代球员朱俊龙、赵嘉仁也在本赛季展现出了挑大梁的能力。整体来看，广厦队实力依然强大，多年的争冠经历也让队伍沉淀出了充分应对突发情况的调整能力。

上赛季排名常规赛第12位的山西队本赛季战绩突飞猛进。凭借古德温、迪亚洛、张宁、原帅等一众得分好手的出色发挥，山西队以34胜12负的成绩排名第二，这也是该队队史最佳常规赛排名。在新外援凯尔·西蒙加盟后，山西队的后场进攻火力再度增强。在拼抢更为激烈、容错率更低的季后赛中，“黑马”山西队若想走得更远，如何改进防守、保证篮板，是主教练潘江需要着重考虑的方面。

沉寂数年的北京队通过引入陈盈骏和周琦的“大手笔”，一

跃成为夺冠热门。许利民挂帅带队在常规赛中的表现，让北京球迷有了梦回“四年三冠”的感觉，但这支正处于新老交替的球队仍缺乏稳定性，第三阶段的比赛时不时会遭遇对手的大逆转。曾凡博在赛季中后段开始屡屡打出精彩表现，但季后赛是对这名年轻锋线球员的最大考验。此外，周琦的伤病问题是北京队争冠路上的一大未知数。

卫冕冠军辽宁队的常规赛之路走得不容易，夺冠功臣莫兰德离队，赵继伟、张镇麟均因伤缺席了多场比赛，好在韩德君、李晓旭、弗格等几位老将顶住了压力，帮助球队在赛季末以七连胜收官，最后一轮主场大胜山东队锁定前四名，直通季后赛第二轮，获得了宝贵的休整时间。

常规赛第一阶段仅获得1场胜利的上海队缔造了本赛季最大的“逆袭”，在主教练卢伟临危受命上任后，他们在赛季中段强势打出一波16连胜，最终拼得季后赛门票，将与广东队在季后赛第一轮中对决。

本赛季季后赛也迎来了“新兵”，同曦队常规赛拿下23场胜利，队史首次跻身季后赛。季后赛第一轮中，他们将抱着“以下克上”的憧憬，挑战上赛季亚军新疆队。

本土势力：真金不怕火炼

CBA本赛季对外籍球员政策作出调整，放宽了外援出场节次的限制，这自然会让国内球员面临更激烈竞争环境。令人欣慰的是，国内球员在常规赛中的表现不乏亮点。

被寄予厚望的22岁新星曾凡博，经历一段时期的起伏后，在联赛第三阶段比赛中强势崛起。在3月5日北京队对阵山东队的比赛中，他拿下33分创个人CBA职业生涯单场得分新高。青岛队“二年级生”杨瀚森本赛季场均得到16.6分，场均10.5个篮板和2.6次盖帽均位列本土球员榜首。

同曦队史首次季后赛，21岁的林赫功不可没，他本赛季场均能得到21分，有5场比赛得分超过30分，是常规赛本土得分王，而这只是他征战CBA的第三个赛季。在上海队豪取16连胜的过程中，李弘权、李添荣逐渐走入人们的视野，成为了球队不可或缺的“双子星”，场均加起来能贡献30.3分，两人都入选了常规赛MVP候选名单。

广厦队“劳模”胡金秋延续高效表现，在攻防两端均有上佳表现，他在常规赛出场44次，场均19.1分和8.3个篮板的数据均位列本土球员第二。常规赛MVP的候选名单中，胡金秋个人累计贡献值（6.947）高居第一，是头号热门。孙铭徽在第36轮遭遇骨折，常规赛报销，但他仍以场均9.5次助攻在本土球员中名列第一，防守方面他更是联赛“抢断王”，场均2.6次抢断。

老将们仍在坚守。37岁的韩德君是常规赛MVP候选人之一，这份荣誉是他一场一场拼出来的。在辽宁队连遭伤病打击的逆境中，韩德君本赛季上阵45场，场均贡献11分和8个篮板。32岁的翟晓川数据并不亮眼，但在北京队中的作用仍不容小觑。常规赛最后一轮对阵天津队的关键“卡位战”，翟晓川出场16分钟摘下12个篮板，其中包括9个关键的前场篮板。季后赛中，队中的老将们将是各队争冠的重要砝码。

新华社



橄榄球赛让世界感受香港的魅力

2025年香港国际七人橄榄球赛（简称“七榄”）30日在本月初刚刚揭幕的启德体育园主场馆结束。中国香港橄榄球总会表示，3天比赛期间，总计有超过11万观众入场观看男女共30支球队的角逐，“七榄”让世界体会到了香港的魅力。

香港“七榄”始于1976年。今年开始，启德体育园首次成为赛事主场，这也是启德体育园主场馆自3月1日揭幕以来首次举办国际赛事。来自世界各地的球迷盛装到场，在看台上不断掀起“人浪”。比赛结束后，赛场上空烟花绽放，随着球迷的欢呼声，现场气氛达到高潮。

香港特区行政长官李家超现场观看比赛并为获得冠军的球队颁发奖杯。他在赛后表示：“我和妻子与数万球迷一起，共同享受了这场盛会。”他还说，观众的热情投入、全新的灯光效果以及丰

富的活动，让“七榄”这项香港传统赛事“焕然一新”，“绝佳的体验令人难忘”。

香港特区政府财政司司长陈茂波在观赛后发表网志，盛赞比赛的成功举行。他说，启德体育园为赛事提供了更大的场地和国际级设施，场内60多个企业包厢很早就被认购，很多来香港出席金融活动的企业高管都希望抽空观赏球赛。

“在场馆外，尖沙咀、中环和湾仔等地区，也有不少市民和旅客在餐厅或酒吧观赏赛事，一杯啤酒、一起欢呼，连系了人心、燃点了话题，让人更好体会香港这动感之都的魅力所在。”陈茂波写道。

中国女队在输掉三场小组赛后，连续战胜英国资深西班牙队，获得第九名。主教练陆平说，启德体育园不管是硬件和软件，都是世界一流的同时，全队也获得了主场观众的支持。他说：

“看到场上很多人挥舞国旗，这无疑激发了我们的战斗意志。”

带领新西兰队实现女子比赛三连冠的队长希里尼赛后盛赞启德体育园的气氛，她说：“我们连续三天看到上千上万的球迷为我们加油，南看台的声浪震撼全场。”

世界橄榄球联合会主席罗宾逊称赞香港“七榄”是世界上最伟大的七人橄榄球赛之一。当然，尽管首次举办大赛的启德体育园遇到了餐饮和交通等问题，球迷仍然对这项赛事充满信心。

启德体育园主场馆也将在今年年底成为第十五届全运会七人橄榄球比赛的场地。中国女队队长王婉钰说，非常期待在这里代表江苏队重返香港，在这座世界级场馆内让全国球迷领略到橄榄球的魅力。

新华社

三人篮球亚洲杯：中国男队夺亚军 女队获铜牌

2025国际篮联三人篮球亚洲杯日前在新加坡结束，中国三人篮球国家男队在决赛中2分不敌澳大利亚队获得亚军，创造了中国男队参加该项赛事的最好成绩。中国女队获得铜牌，队员周梦云入选本届亚洲杯女子组最佳阵容。

在前一个比赛日，中国三人篮球国家男队和女队双双以小组第一的身份进入四分之一决赛。

在四分之一决赛中，中国男队较为轻松地以19:11战胜卡塔尔队晋级。半决赛中，中国队充分发挥身高优势，同时在防守端给了对手巨大的压力，最终以19:15击败日本队挺进决赛。

决赛面对强大的澳大利亚队，已经没有包袱的中国队打出了流畅的进攻表现，与对手紧咬比分至19:15，但最后时刻，中国队一次外线犯规给了澳大利亚队罚球机会，最终澳大利亚队以21:19获胜。

女队方面，四分之一决赛对阵越南队场面略显紧张，中国队在短暂落后之后，迅速调整反攻，最终以17:15险胜对手晋级。半决赛中，面对卫冕冠军澳大利亚队，年轻的中国队以15:21败下阵来。铜牌战中，中国队快速建立起领先优势，以21:11击败菲律宾队。

新华社

中国女子重剑：再夺世界大赛团体冠军

据中国击剑协会消息，在当地时间30日进行的2024—2025赛季国际剑联女子重剑世界杯摩洛哥马拉喀什站比赛中，中国队击败爱沙尼亚队夺冠。中国女重时隔6年再次获得世界大赛团体冠军。

本站比赛共有30支队伍参赛，中国女重团体由余思涵、唐君瑶、施悦馨、杨静雯组成。中国队前两轮分别轻取委内瑞拉队和罗马尼亚队，随后四分之一决赛45:33击败波兰队，半决赛45:36击败强敌韩国队后，决赛42:37力克爱沙尼亚队夺冠。

这支女重队伍全员由“00后”组成，其中唐君瑶和余思涵都是巴黎奥运会参赛队员，施悦馨多次入选国家队，本次团体新人杨静雯在国内比赛中也有不俗战绩。

新华社



肩膀酸痛要正肩胛

患者李女士自诉近几个月肩膀持续酸痛，尤其到下午更明显。检查发现，其问题不在颈椎，而是长期不良姿势导致肩胛骨位置偏移，肌肉代偿所致。其实，很多肩膀酸痛的患者普遍存在肩胛骨不正的问题，一般经过纠正性的康复练习和姿势调整，能明显改善肩膀不适。

肩胛骨位于背部两侧，长时间低头看手机、弯腰驼背等不良姿势，或长期以错误方式练手臂动作，易使肩胛骨不正。此时，肩胛肱骨节律被打破，肩关节活动受限，增加肩撞击风险，进而产生疼痛。长此以往会导致相关肌群承受额外压力，引起疲劳、损伤。

要判断肩胛骨是否不正，可先观察自己是否有肩颈部僵硬、酸胀痛感，尤其进行上肢抬举等活动时更明显；还可做动作进行简单筛查，如举手法，即仰卧，将双手伸直高举过头顶，若手掌不能轻松接触地面，则说明两侧肩胛骨位置可能存在偏差。推荐练习以下动作帮肩胛骨恢复到正确位置。

鸟狗式 四肢着地呈桌子式；同时伸展一侧手臂和对侧下肢，保持脊柱和肩胛骨处在中立位几秒后，回到起始位置，再换另一侧进行。每周练4—5次，每次2—3组，每组10—15个。

肩胛骨前伸后缩运动 面对墙站立，双脚与肩同宽，双手伸直位于胸前；保持核心收紧、手臂伸直，肩胛骨发力带动手臂向前推，做双侧肩胛骨前伸，维持5秒；肩胛骨再带动手臂向后平移拉动，做双侧肩胛骨后缩，维持5秒，注意控制速度。每天练1—2次，每次2—3组，每组10—15个。

肩胛骨上下运动 站立或坐位，两手自然下垂，内缩肩胛骨约3厘米，使肩胛骨靠近脊柱；保持躯干挺直，上下移动肩胛骨，使其得到放松，让四周僵硬的肌肉可以活动，不可速度过快。每天练1—2次，每次2—3组，每组10—15个。

肩胛骨归位运动 坐位，手向后抓住椅背，肘部弯曲呈90度角；深吸一口气，缓慢呼气时尽力将肩胛骨向脊柱方向靠拢，并保持该姿势几秒，换另一侧手臂进行；注意保持肩膀放松，不要耸肩，椅背高度不可太高。每天练1—2次，每次3组，每组10—15个，连续坚持至少两周。

生活中，为预防肩胛骨不正，应尽量挺直背部，减少长期固定在一个姿势；每隔一段时间起身活动，做一些简单拉伸以缓解肌肉紧张；适当运动，尤其是针对肩背部的训练。若已按上述方法自我调节，但仍存在明显的肩胛骨不正，或伴有肩膀剧烈疼痛、麻木等，应尽快前往正规医院就诊。

生命时报