



# 大学生骑行：青春正飞扬

本报记者 徐靖伟

每个周末，我市城乡道路上，都跃动着一群年少骑行者的身影，他们就是营口理工学院乐途骑行社的队员们。他们背负行囊，驾驭单车，奔赴远方，恣意挥洒青春的力量。

随着社会的发展和人们生活水平的提高，骑行这项运动以其低碳环保、健康益智的特性，逐渐成为备受当代大学生青睐的休闲方式之一。骑行不仅能锻炼身体，提高身体素质，还能培养团队协作能力和挑战精神。大学校园里，经常可以看到一群群年轻人身着专业骑行装备，骑行在林荫道上。骑行活动不仅丰富了大学生的课余生活，也为他们提供了结交志同道合朋友的平台，更通过这种方式，展现出当代大学生积极向上、勇于探索的生活态度。

## 骑行：自由与风景的完美融合

乐途骑行社成立10年来，一届又一届热爱自由自在骑行之旅的学子，尽情享受沿途的每一处风景。在领略了大美营口的明丽风景之后，他们把目光放在更远的地方，沈阳、大连、锦州等周边城市，经常是他们骑行的目的地。他们用车轮丈量青春的轨迹，感受每一次骑行带来的独特体验。

队员们告诉记者，每一次远行，不仅是一次身体的锻炼，更是心灵的洗礼。每一次出行，我们都相互关爱，相互鼓励，“老骑手”帮忙检验单车、传授经验、带队骑行、确保安全；新队员虚心请教、听从指挥、有序前行。这是一个优秀的团队、团结向上的团队，通过骑行，来自五湖四海的他们走到了一起。无论是春风拂过脸颊的清爽，还是阳光洒落身心的温暖，都是他们青春路上不可或缺的风景。

## 骑行：挑战与追求自我的超越

每一次骑行，翻越的不仅是眼前那座高山，更是挑

战内心、征服艰辛和勇往直前的不断超越。每到一座城市，队员们还会参加当地举办的骑行邀请赛，在风驰电掣的赛道上挑战并超越自我。

在队友的鼓励下，广西籍唐铭豪同学开启了人生中的首次西藏骑行之旅。2024年7月15日，19岁的他带着靠送外卖挣的几千块钱，带着许多人的质疑，也带着家人的鼓励和队友的支持，一人一车踏上骑行西藏的旅程。“青春没有售价”，这是唐铭豪骑行朋友圈里的开篇寄语，也是他鼓励自己戮力前行的自我宣言。经历了两个多月的艰辛跋涉，途经辽宁、河北、山西、陕西、西藏等省（自治区）之后，唐铭豪安全抵达西藏，全程5100多公里。他做到了他想做的事，实现了自己的青春梦想。

在唐铭豪的感召下，如今，又有不少同学怀揣梦想也加入骑行社。作为同乡，退役后重返校园的虞队保同学也加入骑行社，憧憬着一次只身远行的梦想。

## 骑行：学习与生活的自然平衡

校园生活本就应该多姿多彩，骑行让学子们找到学习和生活之间的和谐与平衡，尽享大学生活的美好。10年来，骑行社队员们有进有出，但微信群人数一直保持增长，现在已达400多人。毕业后走上工作岗位的学长在微信里分享人生经验，初入象牙塔的学弟学妹分享各自骑行的快乐，这个骑行大家庭其乐融融。

骑行社社长陈家驹告诉记者：“社团每次骑行都特别注意安全，每次我和‘老骑手’都为大家检测车辆，制定合适的骑行路线，骑行过程中督促大家佩戴好防护装备，遵守交通规则。除了安全骑行，绿色环保也是我们注意的事项。”“骑行让队员们增进了友谊、强健了体魄、升华了心灵，丰富了大学生活。”陈家驹如是说。

青春飞扬的年华，身体和心灵都要在路上。营口理工学院乐途骑行社的队员们在速度与风景并存的旅途上，努力找寻人生理想的前行方向。

## 颈椎不好

## 健身有禁忌

健身对身体有诸多好处，同时也存在一些禁忌，尤其对于颈椎不好的人来说，动作选择不当，可能带来额外的压力或伤害。以下四种针对身体不同部位的健身动作，因简便高效而广受欢迎，但颈椎脆弱者应避免练习。

**规避动作1：仰卧起坐或卷腹。**两者是练腹肌的常见动作。仰卧起坐的做法是，用双手抱着后脑，上半身离地的同时往前拉头部，这可能会给颈部带来过度压力，容易导致颈部拉伤；卷腹无需抱头，手臂通常交叉于胸前或向前伸直，此时头部失去双手支撑，颈部肌肉必须更加使劲才，能将头部抬离地面。

**替代动作：反向卷腹。**反向卷腹也可有效激活腹直肌，但动作侧重于抬起下半身，颈部全程保持固定姿势，避免了过度承压。做反向卷腹时，平躺，弯曲膝盖，双脚平放于地面；保持头部、颈部、肩胛骨和上背部始终与地面接触，将双脚和臀部抬离地面，让膝盖向胸部靠近，至双脚朝向天花板，再缓慢恢复原位。

**规避动作2：站姿肩上推举。**是锻炼上肢力量的常见动作。执行动作时，需将杠铃或哑铃从肩部高度推举至头部上方，头一般向后伸展。这一过程中，杠铃和哑铃的重量可能给颈部和周围肌肉带来额外压力，因此不适合颈部关节炎患者。

**替代动作：哑铃前平举。**对于颈部不适者，想锻炼肩部肌肉，可以做哑铃前平举，既能有效激活三角肌前束，还可减少颈部紧张。做哑铃前平举时，单手或双手持哑铃，双臂自然下垂，保持手臂伸直状态，将哑铃向前举起，至双臂与地面平行，再缓慢放下。

**规避动作3：桥桥。**桥桥是练臀的经典动作。训练采取仰卧姿势，双膝弯曲，双脚踩地，保持头部贴地，尽量抬起臀部和背部至极限。这会加大颈部向前弯曲的压力。

**替代动作：站姿摆腿或俯身摆腿。**两者是简单、有效的孤立练臀动作，不涉及颈部。站姿摆腿最常见的做法是扶着一个固定的物体（如墙面），一条腿做支撑，另一条腿向后伸直抬起；俯身摆腿则采取跪姿，双手与单膝支撑在地面上，另一条腿向后上方伸直抬起。

**规避动作4：颈后高位下拉。**是健身房练背常见动作，需坐在高位下拉机上，用背部和手臂力量将横杠慢慢下拉到颈后。会增加颈部屈曲，使颈部和肩关节变得更紧张。

**替代动作：弹力带下拉。**如果想用下拉动作练背，可用弹力带下拉代替。做弹力带下拉时，把它的中间位置固定在高处，双手各持一端往下拉，颈部可全程保持不动。

生命时报

## 李月汝等28人

## 入选中国女篮集训名单

中国篮协14日公布了中国女篮备战2025年女篮亚洲杯集训选拔名单，本赛季中国女子篮球联赛（WCBA）总决赛对阵双方东莞队和四川队各有四人入选，在海外联赛征战的李月汝和邓雨婷同样在列。

此次集训时间为4月16日至7月20日。参加集训的队员为张明珠、翟若云、陈玉婕、宋珂昕（山西）；潘臻琦、李缘、张茹（内蒙古）；徐娜、王悦（上海）；罗欣楦、王馨雨、吴梦婕（江苏）；孙凤芝、王佳琦（浙江）；王泽（福建）；张子宇（山东）；黄思静、杨力维、杨舒予、陈明伶（东莞）；韩旭、李梦、王思雨、贾赛琪（四川）；李一凡（新疆）；刘贝（华中科技大学）；李月汝、邓雨婷（海外球员）。

谈及集训营的选拔标准，中国女篮主教练宫鲁鸣表示，他不仅关注在全国比赛中表现突出的球员，同时着眼于2028年洛杉矶奥运会，扩大选材视野，将更多有潜力的球员放在考察名单中。“我们将采用老中青结合、平稳过渡的基本策略，综合考虑比赛表现和以往国家队经历，并本着公平、公开的原则进行人员选拔。”他说。

宫鲁鸣认为，中国女篮的建设需要全国一盘棋的设计，只要是出色的球员，希望都能纳入国家队集训名单，通过集训来选拔最优秀的球员参加大赛。

本次集训的主要目标是将于7月13日至20日在深圳进行的女篮亚洲杯。对此宫鲁鸣表示，全队首先要统一思想，强化为国争光的信念，树立集体主义、团结奋斗的作风。“我们希望大家在这个环境里面公平竞争，积极向上，建设一支听从指挥、纪律严明、作风优良、能打胜仗的队伍。”

他表示，集训开始后，首先会进行入队教育，并对刚刚打完联赛的队员进行伤病评估和测试，循序渐进为后面的训练做好准备。

中国女篮目前计划4月20日至5月18日在昆明进行高原训练，5月19日至6月10日在国家体育总局训练局训练，6月上旬至7月上旬进行六场热身赛，7月10日进入深圳赛区。

新华社

# 射击世界杯分站赛：胡凯再夺金牌

2025年射击世界杯秘鲁站当地时间15日进行了首个比赛日争夺，23岁小将胡凯延续了近期火热的状态，在男子10米气手枪项目上成功问鼎，个人连续两站在世界杯分站赛上夺金。

本月3日进行的射击世界杯阿根廷站上，胡凯就在这个项目上拿到冠军。本站比赛，胡凯在资格赛中

展现出良好状态，以586环的成绩与打出582环的名将谢瑜联手进入决赛。

胡凯在决赛中发挥稳定，10枪过后就确立了明显优势。淘汰赛阶段，胡凯越战越勇，将优势持续扩大，最终以246.4环的成绩夺魁。这一成绩，比获得亚军的巴西选手费利佩高出5.4环，距离246.5环的世界

纪录仅有一步之遥。费利佩以241.0环的成绩拿到银牌，印度选手乔杜里获得铜牌。谢瑜最终位列第五。

在当日进行的女子10米气手枪角逐中，中国队姚千寻和孟雨霏进入决赛。姚千寻最终夺得铜牌。印度选手苏鲁奇和巴克尔分别以243.6环和242.3环的成绩夺得金牌和银牌。

新华社

# 国象女子世界冠军赛：居文君五度封后创造历史

2025年国际棋联女子世界锦标赛对抗赛第九盘棋16日在重庆涪陵战罢，卫冕冠军居文君速和挑战者谭中怡，以总比分6.5：2.5赢得本次对抗赛，成功卫冕的同时，她也成为中国国象历史上首位五度封后的女子棋手。

本次对抗赛为12盘慢棋制，前六盘在上海进行，随后移师重庆，先获得6.5分者将加冕新一届女子世界冠军。开赛后两人首盘弈和，随后各胜一盘，第四盘再和后，居文君连胜四盘，16日的比赛只需一场和棋即可夺冠。

两位小棋手成为当日比赛两位前辈的开棋嘉宾，执白先行的卫冕冠军再度

选择王兵起步，谭中怡继续以西西里防御应对。有备而来的居文君走出新的变化，顺利取得较为理想的局面。此后，她也选择了较为简单的处理方式，双方进行大量子力交换后，进入均势的车兵残局，在第38回合形成重复局面，不变作和。

本场比赛仅耗时2小时，也是本次对抗赛开赛以来用时最短的一场。

经过9盘慢棋争夺，居文君在两位世界冠军后的直接对决中以6.5：2.5击败谭中怡。谭中怡在2017年首度加冕，2018年，两人在对抗赛中经历上海与重庆多盘大战，最终居文君挑战成功，

此后卫冕至今。此役是中国女子棋手历史上第16次获得女子世界冠军头衔，也是首度有中国女子棋手5次夺得女子世界冠军。

在本次对抗赛的最后一次新闻发布会上，居文君表示，因为这盘棋自己只要获得和棋即可，作为白棋，她选择了相对平稳的变化，“所以对我来说更容易选择一些”。谭中怡则表示：“我当然想把这个局面复杂化，但是在比赛当中，我确实没有找到什么机会，她下得挺好的。”两人均向付出辛勤努力的各自团队表达了感谢之情。

新华社

