



成都少年进行小轮车特技表演。

世运会：小众运动“圈粉”带动新消费

成都世界运动会项目跑酷跃过校园、“轻运动+”在商圈流行、公园里到处是运动的身影……在2025年成都世界运动会即将迎来倒计时100天之际，记者采访发现，多个小众潮流运动走进大众视野，展现出成都在打造世界赛事名城、推动体育消费方面的积极成效。

跑酷走红校园街头

定点助跑起跳、身体顺势钻过栏杆……近日，“世运进校园·跑酷我最炫”活动在成都市天回小学举行，数十名学生在跑酷名将何意瑜的指点下穿越各种障碍，展现出不俗的运动能力。

跑酷诞生于法国，属于体操大项中的一个分项，被很多人称为“移动的艺术”。今年8月，它将作为2025年成都世界运动会的竞赛项目亮相。这项运动已在天回小学引入发展超过2年时间。“跑酷不仅是一项运动，更是培养学生空间思维与应变能力的教育载体。”天回小学校长何运强介绍，学校已构建起“普及课+社团+校队”的三级培养体系，并开发了原创跑酷课程，今年将以成都世运会为契机，引入更多新兴时尚运动项目，助力学生全面成长。

今年3月，由成都市体育局、成都市教育局和共青团成都市委联合开展的“2025年‘爱成都·迎世运·动

起来”世界运动会项目校园推广活动”正式启动，预计将向1000余所学校推广普及成都世运会小众项目。

眼下，随着成都“世运热”不断升温，像跑酷一样的小众运动正加速“出圈”。走进迪卡侬成都天府店，每逢周末及节假日，店外广场上的西南地区首个Playground运动能量场就人声鼎沸，各种新潮运动体验“点燃”大家的运动热情。

“仅清明节假期的销售数据就能显示，部分小众运动装备很受追捧。例如，轮滑运动装备销售同比增长22%，钓鱼运动装备增长24%，飞盘装备增长45%。”迪卡侬成都天府店工作人员说。

“轻运动+”融入商圈生活

在成都，一种全新的“轻运动+”消费场景也非常火爆。

“解锁‘脱单’新方式@匹克球，和心动一起入门”——近日，一则以匹克球为主题的公益“脱单”活动海报引发关注。作为一种新兴的体育运动项目，匹克球是一项结合了网球、羽毛球和乒乓球元素的球拍型运动，具有上手快、适宜人群广、社交属性强等特点。由匹克球担任“月老”，很多人感叹体育和生活的“次元壁”破了，殊不知这在成都已不是新鲜事。

4月12日，在成都锦华万达广

场，2025年锦江区首届匹克球比赛暨世界运动会项目推广活动结束了一天的激战。本次比赛的参赛者涵盖了不同年龄段和职业，包括省内高校学生、匹克球俱乐部成员、匹克球爱好者等超200名选手参与，充分展现了匹克球“全龄友好”的独特魅力。

匹克球带来的快乐，在成都的不同商业综合体里“发酵”——成都万象城开展为期一个月的“匹克球动态展”、成都银泰城购物中心推出“匹克球快闪潮流运动周”活动、成都潮流商场COSMO举办“匹克球新手赛”……

近年来，随着匹克球等小众项目不断“圈粉”，类似的“轻运动+”赛事及活动被引入商场，流量进一步转化为“留量”，助力成都体育消费释放更多活力。

京东与成都市电子商务企业协会发布的《2024年成都线上消费活力报告》显示，成都消费者在健身、骑行、网球、匹克球等运动上消费增长亮眼，其中匹克球球拍销量同比增长超10倍。

新潮运动点亮城市公园

人间四月，春光明媚。作为公园城市示范区，成都的公园里处处可见锻炼的人群。

最近，位于成都温江区的鲁家滩潮玩运动公园已开始“繁忙”起来。

在12片蓝绿色板式网球场场地内，身穿轻便运动装的市民，正和自己的“运动搭子”练习着对角接击；园内的儿童乐园、星空营地等配套场地也逐渐热闹起来——这个“藏”着亚洲最大板式网球中心的公园，成为了市民周末运动休闲的新去处。

板式网球起源于墨西哥，结合了网球、壁球、乒乓球和羽毛球等多种运动的特点，和匹克球一样具有门槛低、易上手、老少皆宜等优势。在成都，这项运动同样受到了越来越多市民的喜悦。

位于成都高新区的桂溪生态公园也有一处板式网球中心。每逢工作日晚上或周末，这里的板式网球场常常人头攒动，有高手、也有“菜鸟”，大家尽情享受这项新潮运动的乐趣。

“我才接触板式网球3个多月，觉得上手比较快。它已经变成了我的日常健身活动。”板式网球爱好者宋先生说，大家相聚公园里一起打球聊天，锻炼身体的同时也交到了很多新朋友。

公园里的市民运动会、绿道上的运动嘉年华……随着跑酷、匹克球和板式网球等新潮运动的兴起，成都公园的运动氛围正在不断升温，各类体育消费场景也在不断丰富升级，成为城市生活方式更新的重要一环。

新华社



板式网球比赛。



亲子爬山行。

王励勤：着眼洛杉矶奥运会 打好多哈世乒赛

23日，在中国乒乓球协会第十届会员代表大会第二次会议上，王励勤当选新任主席。王励勤会后表示，从刘国梁手中接过接力棒责任重大，将带领国乒着眼洛杉矶奥运会，围绕六个项目制定备战战略，同时打好今年的多哈世乒赛。

谈到当选主席的心情，王励勤在接受采访时说：“自己既激动又忐忑。”他说：“这确实是一份沉甸甸的责任，感谢国家的培养，感谢全体乒乓人的信任，让我从一名乒乓球运动员，转型成为体育的管理者，我会继承老一辈的光荣传统，在乒乓球发展的过程中，做出应有的贡献。”

当被问到“当选乒协主席后，有怎样的规划和目标”时，王励勤表示，自己的首要职责是带领队伍做好

训练备战，“国际奥委会近期宣布了乒乓球项目的调整，由原来的5块金牌调整到6块，我们要围绕这6个项目，制定相应的备战战略。”王励勤说。

当有记者追问，巴黎奥运会上中国乒乓球队包揽了5金，是否有信心在洛杉矶奥运会继续包揽时，王励勤表示，“包揽6金压力非常大，但我们有信心，更有决心完成好洛杉矶奥运会的任务”。

2025年多哈世乒赛将于5月17日至25日进行，这将成为王励勤上任后带队参加的第一个重大赛事。他表示，世乒赛开赛在即，主力队员近期都参加了世界杯的比赛，如何帮助他们调整好状态，如何制订好科学的训练计划将是考虑重点。“因为(洛杉矶)奥运会项目设置发生变化，除了增设一块混合团体金牌外，又恢复了男女双打项

目，所以在训练计划，包括教练员的带训，都要考虑这些因素。”他表示，“多哈世乒赛是新周期第一个大赛，也是今年我们最重要的参赛计划，希望能打响第一战。”

当被问到“从刘国梁手中接棒乒协主席，如何延续辉煌”时，王励勤谈到了自己与刘国梁的交集。“运动员时期，刘国梁作为队伍的主要教练，对我有精心指导，帮助我去克服训练、参赛过程中遇到的困难，让我实现了人生目标。后来我回到地方(上海)后，也会向他请教国家队管理中好的经验做法，我觉得中国乒乓球队之所以长盛不衰，一定有它内在的规律和逻辑，我希望把这些成功经验进一步巩固发扬，同时围绕当前乒乓球项目的发展趋势，有进一步的探索跟推进。”王励勤说。

新华社

梦想不设限

——蒋裕燕的劳伦斯之夜

21日晚，在马德里西贝莱斯宫举行的2025年劳伦斯世界体育奖颁奖典礼上，面对台下众多体坛风云人物，手捧年度最佳残疾人运动员奖杯的20岁中国游泳运动员蒋裕燕用微微颤抖的声音说出当晚最动人的获奖感言：“不要让任何人给你设限，甚至是你自己，去追逐梦想吧！”

凭借巴黎残奥会7枚金牌、刷新两项世界纪录和三项残奥会纪录的佳绩，蒋裕燕在当晚登上了劳伦斯颁奖典礼的舞台。“从知道自己被提名开始，我已在脑海里想象过无数次这一场景，但真正站在领奖台上、手握奖杯的那一刻，我还是前所未有地激动和感恩。”颁奖典礼结束后，蒋裕燕接受新华社记者采访时，依旧难掩激动。

“这个奖项是大家对我去年这一整年成绩的认可，这给了我非常大的鼓舞。”望着手中的劳伦斯奖杯，蒋裕燕说，“人生是许多个微小的瞬间组成的。小时候在水里因为一点进步就感到满足的瞬间，或是后来站在残奥会领奖台上的瞬间，这一个个瞬间都是鼓励我不断往前走的动力。而今天也正是一个这样的瞬间。”

蒋裕燕特别引述了南非前总统曼德拉的名言——“体育拥有改变世界的力量”。在她看来，这句话在自己身上有了具象的体现。幼时因为车祸失去右臂和右腿的她，正是因为体育而得以拥有完全不一样的人生。“我的身体条件或许导致生活受到了一些限制，但在进行体育运动的时候，我觉得我是完全自由的。那时我会处在最放松、最能做自己的一个状态。体育让我变得更加勇敢，更加强壮，更加自信。”她说。

儿时，蒋裕燕的梦想是成为一名游泳运动员，在残奥会这样的世界顶尖舞台上代表中国去参赛。多年后的今天，她已如愿征服了包括残奥会金牌在内的一座座“高山”，创造了常人难以企及的辉煌。但她仍不想给自己设限，想要继续尝试更多的可能。

“巴黎的蒋裕燕或许很难被超越，所以眼下我不会给自己定多么远大的目标，而是继续专注于脚下的路。我希望能够在泳池里去坚持自己热爱的事情。”她说。

采访最后，当被问及想和心怀梦想的人说些什么时，蒋裕燕提到了自己在获奖感言中的一句话：“刚刚（我）在获奖感言中可能用英语表达得没有那么充分，我想中文能更加表达出我最真切的想法，那就是身体有残缺其实并不可怕，只要你给自己设限，只要去尝试、去想象，你能做到的远比你想象的更多。”

新华社

运动最防五种病

常言道“生命在于运动”，身体活动除了休闲活动（如游泳、跑步、打球等一般认为的体育运动）外，还包括工作、通勤、家务活动，共四类。既往研究往往更关注休闲活动和中高强度运动，让很多人误以为只有这样的锻炼才能改善健康。但近日北京大学公共卫生学院余灿清团队联合牛津大学，在国际顶级期刊《创新》发表的一项研究，证明日常活动即可成为疾病预防的有力武器。其中，慢性缺血性心脏病、脑梗死、糖尿病、脑血管疾病后遗症和胆结石位居防病效果前五。

心脑血管疾病 身体活动可通过改善血管内皮功能、降血压、调血脂、增强心肌耐受力，预防冠状动脉粥样硬化，进而预防慢性缺血性心脏病。研究发现，不同类型和强度的身体活动均能显著降低慢性缺血性心脏病发生风险，且在≥65岁的老年人群中保护效果更优。类似的保护机制也适用于脑梗死。身体活动有利于降低血液黏稠度、改善脑部血流灌注、增强机体储备和促进神经修复，从而降低脑血管疾病后遗症的发生风险。

糖尿病 身体活动能增强胰岛素敏感性、促进葡萄糖利用、减少内脏脂肪堆积和改善胰岛β细胞功能。无论何种类型、强度的身体活动，均能有效降低糖尿病发生风险。例如，每天多进行1小时快走或骑行的身体活动量，就能降低25%的糖尿病死亡风险。但研究指出，在<65岁的中青年人群中，身体活动预防糖尿病的益处更明显，提示我们“运动降糖”要趁早。

胆结石 身体活动有助促进胆汁排泄，减少胆固醇沉积，调节肝胆系统代谢。但研究提示，想要降低胆结石风险，身体活动需达到一定强度，例如保持微汗状态，且这一效益在男性和<65岁的中青年人群中更为明显。

上述研究提示，身体活动不需要刻意追求高强度，日常步行、做家务、爬楼梯等都能带来健康收益。不过，为更有效预防疾病，建议人们进行每周5次、每次30分钟的中等强度有氧运动，如慢跑、健身操等，或用步行、骑自行车等积极的通勤方式替代乘车。日常生活中还可适当加入力量训练，延缓肌肉衰老，比如可用哑铃进行手臂屈伸，每组8—12次，做3组；也可进行有一定负重的家务劳动。

尽管身体活动益处多多，但仍需注意防范潜在风险。研究发现，高身体活动水平与四种疾病或损伤风险升高相关，例如久站或负重运动会增加静脉曲张风险，突然增加腹压的动作（如提重物、弯腰搬东西）易诱发腹股沟疝，特定关节过度使用或受到冲击可能导致滑囊炎，以及防护不足可能造成运动损伤。因此，注意活动前充分热身，活动时佩戴必要的护具，运动后进行动态拉伸，缓解肌肉僵硬。

生命时报