

赵心童：坚持初心 期待更多



其实说他回归职业并不准确。因触碰赌球大忌，赵心童被世台联禁赛20个月，去年9月复出。之后，他在业余巡回赛中连夺四冠，确保下赛季重返职业巡回赛。本次世锦赛，他是以业余球员身份经过4轮资格赛考验突围，而后又在正赛中连胜5场，就此创造历史。

20个月的禁赛，赵心童不曾颓废。“自己犯错，自己要好好改正。”他轻声但坚定地说。“闭关”的日子，他一如往常地训练，心态上甚至更加积极。“而且他们（职业球员）的比赛我基本上都有关注，所以我也没落下，我觉得自己很快会回来。”

正视自己，直面过往，赵心童的畅想过他可能会因此回来得更猛烈一些，但毕竟是久疏最高级别的赛场，他也怕自己没有那么快能找回职业巡回赛的节奏。“所以我预期没有定太高，我只是想打进克鲁斯堡，进个世锦赛正赛，就挺满意了，然后想着下个赛季再好好去加油。”

谁承想，连战连捷挺进半决赛，面对7届世锦赛冠军奥沙利文，“放得很开、就当表演赛在打”的赵心童以17：7横扫对手。继丁俊晖2016年晋级决赛后，又一位中国球员打到了世锦赛的巅峰对决。

说到亦师亦友的“火箭”，赵心童充满感激。2016年他第一次对阵奥沙利文3：4落败，但收获了对手的欣赏。“能让偶像这么看好我，真的特别开心。那次之后我们就有联系方式了，他会经常给我发消息。我有时不太好意思去麻烦人家，去问人家问题，但他每次都主动问我有什么需要帮忙的，或是有哪些困惑。”

晋级决赛，赵心童真的紧张了。“其实到决赛我觉得自己离冠军也还是很远的。因为进过决赛的人很多，像吉米·怀特他哪怕进了6次决赛，6次都是亚军。但想赢是当然的，紧张感就上来了。”

决赛7：1的开局，让他感觉过于顺利。但他赛前已经预想过各种可能，“无论8：0领先还是0：8落后，其实我都想过，但我就觉得无论是什么比分，我都要把每一局当作第一局开始那样打”。

而当对手在他离胜利只差一局时连扳4局，赵心童也没有慌乱。“到最后我就跟自己说，只要再抓住一次机会就好，然后争取这次机会一杆拿下。”

成就历史的一刻，鏖战了近一个月的赵心童因为兴奋没有立刻感受到疲惫。一夜过后，倦意袭来，随之而来的是肩上更重的担子。

“我慢慢有感受到一些（这个冠军对中国斯诺克的重要性），我会继续拿下更多的比赛，这样应该对中国斯诺克会有很大帮助，也会让更多人关注斯诺克，喜欢上这项运动。”

赛季结束，赵心童迫不及待地7日就要飞回国内与家人团聚。“我也会重新整理好自己，然后从零出发，（把这个胜利）当作一个新的开始。”

新华社



30年14冠 国羽苏杯登顶望向洛杉矶

第19届苏迪曼杯羽毛球赛4日在厦门落幕。中国队连续第四次、历史第14次获得这座象征世界羽毛球混合团体最高荣誉的奖杯。距离中国队1995年第一次捧起苏杯，刚好30年。

中国羽毛球协会主席张军赛后表示：“苏杯是检验一个国家羽毛球综合实力的最好标准。30年来，中国队获得了14个冠军，诞生了无数经典比赛，培养了一众优秀选手，是中国羽毛球整体实力的缩影。”

新的成就、新的节点，本届苏杯对中国队又有不同的意义。在洛杉矶奥运周期第一个世界团体大赛登顶，中国队有足够的信心开启奥运新周期的备战征程。

“团体赛是最能涨队伍士气的，这个比赛打完以后，我相信整个中国队，无论是核心队员还是年轻队员，都会有那种冠军的气场，在后面的国际赛场上更好地把自己的东西展现出来。”张军说。

中国队此次苏杯阵容老、中、青搭配合理，具备远超其他队伍的阵容厚度，展现了中国羽毛球深厚的才储备。

石宇奇、陈雨菲、陈清晨、贾一凡、黄东萍五位“五朝元老”是队伍的中流砥柱。石宇奇延续着“团体赛战神”的神奇表现，包括2023年苏迪曼杯和2024年汤姆斯杯在内，连续16场团体赛保持不败。陈雨菲“充电”归来迅速找回状态，半决赛赢下老对手山口茜，报了上届苏杯之“仇”。在赛场度过30岁生日的黄东萍愈战愈勇，与冯彦哲搭档四战全胜，为中国队抗住了开场重压。陈清晨、贾一凡尽管只出战一场，她们丰富的经验在队中起到了重要作用。

“我们的老将跟欧洲选手相比年纪并不算大，他们都还保持着相当强的竞争力。”张军说。

“00后”迅速成长为中坚力量。在与泰国队的小组头名争夺战中，中国队排出全“00后”的阵容，并以4：1取胜。标志性一战象征着国羽“00后”们已能担当重任。两对巴黎奥运会银牌组合梁伟铿/王昶和刘圣书/谭宁出战全部比赛都取得胜利，他们正在队中发挥越来越重要的作用。两位2000年出生的单打选手李诗沣、王祉怡在关键场次登场，积累了宝贵经验。首次入选的蒋振邦、魏雅欣、翁泓阳、陈柏阳、刘毅、郭新娃虽出场机会不多，但苏杯大赛的氛围将帮助这些年轻队员快速成长。

“本届苏杯中国队内部氛围非常不错，大家都齐心协力，为了团队终极目标尽最大努力，把最好的自己留给这个队伍。”张军说。

从本届苏杯看当今世界羽坛，东强西弱的格局没有变化。

韩国队仍是中国队最大对手。近年来，韩国队在保持住双打优势的同时，在女单取得突破。今年保持不败战绩的安洗莹正在向着历史级别球员的道路迈进。世锦赛双料冠军徐承宰领衔的混双、男双，仍是韩国队洛杉矶周期的主力夺金点。白荷娜/李绍希经验丰富，长期保持在顶尖水准。

其他亚洲队伍中，传统强队印尼队仍实力强劲，在男单、男双、女双多个单项中拥有顶尖选手，他们在与韩国队的半决赛中战至决胜场决胜局才分出胜负。随着东京奥运会“红利”褪去，桃田贤斗、奥原希望等名将淡出，日本队竞争力有所下降。近年来快速崛起的泰国队成为世界羽坛“新势力”，昆拉武特、因达农、德差波等选手表现亮眼。

欧洲球队方面，连续两届成为八强中欧洲“独苗”的丹麦队受限於男强女弱的阵容结构，很难走得更远。巴黎奥运会周期取得长足进步的法国队没有派出主力阵容征战本届苏杯，不出意外止步小组赛。

中国已连续三年成为世界羽坛团体赛事的中心舞台：2023年苏州苏迪曼杯、2024年成都汤尤杯、2025年厦门苏迪曼杯相继成功举办，不仅让国内球迷得以近距离观赏世界顶级羽毛球对抗，更通过高水准的赛事组织向全球展示了中国承办大型国际体育赛事的能力。

世界羽联主席巴达玛在接受新华社记者专访时表示，这些赛事的成功举办体现了中国政府对各级体育事业发展的大力支持和承诺。她表示：“期待看到中国举办更多大型羽毛球赛事，以提升这项运动的全球影响力。”

新华社

跳水世界杯总决赛：中国队包揽全部9枚金牌

4日，2025年世界泳联跳水世界杯总决赛在国家游泳中心“水立方”落幕。中国跳水队在最后一个比赛日再添两金，最终包揽本次赛事的全部9枚金牌。

在女子单人3米板决赛中，中国选手陈佳以382.05分的成绩夺冠，她的队友陈艺文以13.65分之差收获银牌，铜牌被澳大利亚选手基尼摘得。

跳水世界杯本年度共进行三站赛事，陈佳在前两站的比赛中也夺得了女子单人3米板冠军。本次跳水世界杯总决赛采用世界泳联制定的新赛制——选手们首轮预赛根据种子排名进行“一对一”对决，胜者进入半决赛；进入半决赛的6名选手按照排名分为两组，继续争夺各自组内的2个决赛名额；最终进入决赛的4名选手进行金银铜牌的争夺。

20岁的陈佳去年刚刚进入国家队，在新奥运周期为中国跳水队增添活力。她说：“自己可能算是大器晚成，但也不算是‘黑马’，现在得到的都是靠自己努力赚来的。”

稍晚进行的男子单人10米台决赛中，中国选手朱子锋以571.90分的成绩夺冠，中国选手程子龙、澳大利亚选手鲁索分列第二、三位。

“我在之前的训练和比赛中遇到了伤病，一直和教练在沟通，努力克服困难，现在心态更平和了，很高兴在北京把最好的一面发挥出来。”朱子锋在赛后说。

至此，中国队在为期三天的跳水世界杯总决赛中包揽全部9枚金牌。朱子锋、陈芋汐分获2025年世界泳联跳水世界杯最佳男、女运动员。

新华社

每天9000步最防癌

俗话说“百炼不如一走”“饭后百步走，活到九十九”，强调了走路对健康的益处。近期，在《英国运动医学杂志》刊登的一项新研究发现，与每日身体活动量最低的人相比，每日活动量最高的人患癌风险降低26%，较高的每日步数与较低的癌症风险有关。

该研究由美国国家癌症研究所和牛津大学等机构的研究人员主导，纳入了英国8.5万余名参与者，中位年龄为63岁。研究显示，每日步数与癌症呈负相关。与每天走5000步的人相比，每天走7000步的人患癌风险降低11%，每天走9000步的人患癌风险降低16%；超过9000步以后，运动获益则趋于平稳。研究人员认为，每日更高的步数，而不是步速，与较低的癌症风险有关，因此推荐身体活动较少的人可以通过多走路（任何速度均可），降低患癌风险。

肿瘤的发生发展受到外源性因素（如烟草等）和内源性因素（如激素等）的影响。有证据表明，久坐和长时间看屏幕是癌症相关死亡的独立危险因素，而运动干预可降低患癌风险。另外，大量研究证实，运动可调控肿瘤细胞的内在因素，降低肿瘤生长速度和转移风险，提高抗肿瘤治疗的疗效，减少不良反应，改善预后。

走路虽然看似简单，但也要讲究方法。

正确姿势 步行时目视前方，下颌微收，肩部放松，双臂自然摆

动（可屈肘90度），核心收紧，步幅适中（推荐达到“身高×0.45”，如身高170厘米者，步幅约为76厘米）。

适宜场地 首推塑胶跑道或公园步道，次选柏油路，尽量避免过硬的水泥地面。

合适装备 建议穿健步鞋、戴智能手环或手表（计算步数和强度），老年人建议使用登山杖，可降低膝关节负荷30%。

个性化方案 普通人建议每天步行7000—10000步，步频100—120步/分钟，心率以达到中等强度为宜，即最大心率（220—年龄）的50%—70%。老年人和身体虚弱者可在能力范围内，尽量完成预期目标，步数可逐步增加。注意，步数为首要目标，可分多次累积完成；步频和心率是非必需目标，可根据自身情况适当调整。步行者可采用间歇步行法，即快走2分钟、慢走1分钟交替；或分多次完成，如早上走路20分钟以提升全天代谢率，餐后走20分钟降低餐后血糖峰值。

此外，还可将步行融入生活场景，利用碎片化时间锻炼，如尝试用步行代替短途驾车上下班，以增加走路的机会；工作或学习中，每坐1小时起身走3—5分钟；接打电话时原地踱步，都可以减少久坐伤害、预防疾病。

生命时报