



成都：赛事之“窗” 演绎多元城市

想了解一个别样的成都，体育赛事是一扇“窗”。

初春的成都，凤凰山专业足球场内成都蓉城队的中超主场比赛激战正酣；天府国际竞技训练中心球场上，2025中国青少年网球巡回赛激情挥拍；在温江北林绿道、东安湖公园、街子古镇等城市打卡点，跃动着马拉松、越野跑爱好者的身影……

以休闲、安逸著称的成都，随着建设世界赛事名城脚步，展现出了更具动感与活力的一面。

运动融入城市日常

“不论是新‘入坑’的（骑手）还是长期爱好者，大家都感觉越来越幸福。”对于从事自行车运动20余年的罗伟来说，幸福就是见证了成都的骑行路线拓展到绿道、公园和山地，专业的运动自行车商店也越来越多。

黄艾琳是一名户外运动博主。她说，成都及其周边地区拥有众多山地、绿道、湖泊等场地资源，身边很多人从观望、尝试，再到深度参与某项运动，运动场景的多元与便利是重要因素。

罗伟和黄艾琳感受到的变化从何而起？他们不约而同提到了成都大运会、成都马拉松等赛事。一场场赛事让市民们感受到运动的魅力，播下了全民健身的“种子”。

全民健身的推广，离不开持续完善的运动环境。据统计，49个新建、改（扩）建的大运会场馆分类实施开放，全市公共体育场馆免费（低收费）开放，由此获益的健身市民已超过550万人次；成都统筹新建、改造提升体育公园69个，打造社区运动角407个，新增天府绿道健身新空间830个。

成都还开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”和世界运动会项目进社区等活动，构建“运动成都·十二月”全民健身特色品牌赛事活动体系，将运动融入城市日常生活。

赛事经济延伸更广更深

清明节假期，位于成都春熙路的劲浪体育·金开运动中心日均客流量高达2万人次。来到一楼的体育用品店，跑步装备被“C位”展示。

“每家店铺的陈列布局都是根据消费需求而定。”劲浪体育品牌官周奕桥说，3月底举行的成都世遗马拉松对跑步装备的销量拉动作用非常明显。商场内的跑鞋品牌亚瑟士是成都世遗马拉松的赞助商，其在比赛现场设置的快闪店两天营业收入达60万元。

得益于国际高级别赛事的引领与自主品牌赛事的带动，成都赛事经济愈发充满活力。

国际高级别赛事方面，2024年汤姆斯杯暨尤伯杯赛门票收入超5000万元，赛事直接经济效益达5.4亿元；2024年国际乒联混合团体世界杯外地球观众占比近80%，撬动文旅消费共计3.8亿元。自主品牌赛事成都马拉松2024年与东亚半程马拉松锦标赛、全国半程马拉松锦标赛“三赛合一”举办，外地参赛选手超七成，总体经济影响约3.37亿元。

赛事经济如何从“爆红”变为“长红”？成都推出“运动过节·观赛度假”的体育消费概念，在旅游景区、公园绿道、商业中心等地植入体育项目和消费业态，拉长赛事经济链条。据统计，2024年成都市体育消费总规模突破750亿元，同比增长超9%。

“以前很多外地人来到成都是吃火锅、看熊猫，现在很多是专程到成都骑绿道、看比赛。”周奕桥说。

以赛为“桥”拓展城市影响力

走进2025年成都世界运动会官方特许商品零售店，充满成都元素的设计令人眼前一亮。店内工作人员罗百川介绍，在2025年世界运动会巡回赛（成都站）中，融合成都元素的文创产品受到世界各地参赛运动员的青睐。

大型赛事是城市天然的“推广大使”。成都市体育局局长王毅说：“通过体育赛事，越来越多人了解到成都的发展潜力和多样魅力。”

以赛事为“桥”，成都持续加强对外交往。自2015年11月建立国际友好城市关系以来，成都和韩国大邱一直保持密切的交流互动。2024年10月，大邱马拉松组委会一行8人受邀来华参加2024成都马拉松。大邱马拉松组委会成员姜泰旭回忆在成都的参赛之旅时说：“我们去了成都的很多景点，感受到了这座城市的历史底蕴和现代风貌。”

随着城市国际影响力的不断提升，成都的吸引力也在持续增强。“我们发现，高层次人才非常关注城市的体育运动便捷度。”王毅表示，体育赛事对人才引进、产业发展也有推动作用。

据统计，成都人才总量目前已超过650万人，2024年新引进青年人才52.9万人。截至今年2月，世界500强企业已有315家在蓉投资落户，约5000家外资企业在蓉经营发展。

“透过国际友人的眼光，我们看到了成都的很多优势。”王毅说，“大型比赛特别是大运会后，成都的信心、成都市民的信心都有提升，整个城市充满了活力。”

新华社

一块肌肉 牵出五官病

近期，有患者因长期偏头痛来就诊，经过检查后发现胸锁乳突肌早已僵如“铁条”，按压该区域时可诱发头痛发作，但该肌肉本身疼痛不明显。正因如此，胸锁乳突肌也被人们形象地称为“有苦说不出”的“哑巴肌”。

当头部扭向一侧时，我们可以触摸到从耳后延伸到锁骨的一条明显的浅表肌肉，即胸锁乳突肌，其主要作用是旋转头部，并辅助侧屈和维持稳定头部。现代人长期坐姿不良（如脖颈前探、腰部悬空），会导致颈部肌肉系统的失衡：胸锁乳突肌等被长时间收紧，逐渐变得紧张僵硬；而本该负责稳定颈椎的深层肌群（如颈长肌、头长肌）没有发力；颈椎后侧肌肉因长期处于被拉长的状态，肌力和弹性逐渐下降。这些问题不仅会导致颈部不适，还会因胸锁乳突肌周围分布有重要的神经血管组织，而引起局部的偏头痛、头晕、落枕样疼痛，耳鸣、视力模糊等五官感觉异常，头前倾、大小脸、“富贵包”、颈椎曲度变直等体态问题，严重者甚至可能引起肩背部长期疼痛。低头族、久坐人群容易出现胸锁乳突肌紧张，尤其应注意该问题。

想判断胸锁乳突肌是否过度紧张，可在肌肉两端轻轻按压，如果出现明显的疼痛、刺痛甚至头痛，表示胸锁乳突肌该放松了。若转头时感觉颈部前侧有明显的拉紧感，或者能旋转的角度小于70度，也是其“求救”信号。临床上还有一个常用的颈部屈曲测试动作：平躺，尝试去低头，如果发现下巴先向前移动再完成低头，很可能提示胸锁乳突肌过度紧张。推荐下面三个动作放松。

精准拉伸 坐位，用手按住一侧的锁骨（胸锁乳突肌的一端），头部向同侧旋转并稍后仰，力度保持在肌肉有轻微拉伸感。保持15~20秒，左右交替为一次，每组2次，每天3组。

深层肌肉激活 坐位，保持颈部中立，水平后移头部至极限，呈下巴状态；如果初始找不到发力点，可用手指轻轻抵在下巴上。保持5~10秒，每组8次，早晚各完成2组。

自我松解 中指轻按耳后下方（胸锁乳突肌的一端），沿着肌纤维走向滑动至锁骨（胸锁乳突肌的另一端），滑动中途遇纤维结节（硬疙瘩或者痛点）时停留按压10~20秒，每天3次。应避免过度用力按到周围血管和神经，否则可能引发头晕等不适。

生活中，应尽量避免不良坐姿和长期低头，每隔半小时左右伸展身体，加强颈椎灵活性和力量训练，并可用支架将手机和电脑抬高。若出现颈部活动严重受限、持续性剧烈疼痛、眩晕影响正常生活、症状进行性加重等，可能提示落枕、筋膜炎、肌肉拉伤等深层损伤，需及时就医，接受专业治疗。

生命时报

举重亚锦赛·杨秋霞、廖桂芳改写世界纪录

2025年亚洲举重锦标赛13日在浙江江山继续进行。当日中国队杨秋霞、廖桂芳均改写了各自级别的世界纪录，吴艳则以明显优势斩获三枚金牌。

杨秋霞在女子71公斤级赛场上与来自朝鲜的杭州亚运会女子76公斤级冠军宋国香展开较量。抓举阶段宋国香成绩定格在121公斤，追平世界纪录；杨秋霞第三次试举要了122公斤。经过较长时间准备后，她在计时器响起前惊险“压哨”举起杠铃，将该级别抓举世界纪录提高了1公斤。

挺举阶段，杨秋霞在举起140公斤后挑战145公斤失败，总成绩定格在262公斤，宋国香则连续举起145、155公斤，总成绩为276公斤，将该级别挺举和总成绩世界纪录分别提高了1公斤和3公斤。最终杨秋霞获抓举金牌，挺举、总成绩银牌，宋国香获抓举银牌，挺举、总成绩金牌，菲律宾选手麦克罗洪获三枚铜牌。

女子76公斤级比赛中，廖桂芳抓举三次试举均成功，举起125公斤，改写124公斤的原抓举世界纪录。挺举比赛她举起154公斤，以279公斤的总成绩又将世界纪录提高了1公斤，就此斩获三枚金牌。中国台北队陈致卉收获抓举和总成绩银牌，挺举铜牌，韩国队金秀炫获得抓举和总成绩铜牌，挺举银牌。

女子81公斤级赛场，中国队吴艳优势明显，各项均领先对手10公斤以上，以抓举116公斤、挺举147公斤、总成绩263公斤斩获三枚金牌。

新华社



中国选手廖桂芳在比赛中。

中国新闻作品在国际体育媒体奖中取得突破

国际体育记者协会2024年度媒体颁奖典礼13日晚在摩洛哥首都拉巴特举行。三家中国媒体报送的三件作品入围各自类别前三名，其中两件作品获得本类别第一名，整体表现创下中国新闻作品参评以来的最好成绩。

国际体育记者协会媒体奖是该协会于2018年设立的全球性体育媒体最高奖项，旨在表彰在体育新闻领域表现杰出的作品和从业者，鼓励体育新闻领域的专业性和创新性。今年有136个国家和地区的2065件作品参赛。本届评选包括视频、文字、图

片、音频等共8个专业类别及3个30岁以下年轻记者奖项。

中央广播电视总台制作的关于中国花样游泳队的短片《浮出水面》和体坛周报刊发的《团结的欧洲杯，不团结的欧洲》分别摘得视频短片类和文字专栏类第一名。新华社出品的纪录长片《潮·跃》聚焦奥运新兴项目，反映奥林匹克运动如何拥抱年轻一代，在视频纪录片类别获得第三名。这是仅有的亚洲媒体机构进入前三名的作品，也是国际体育记协媒体奖创立以来中国新闻作品

整体取得的最好成绩。

“今年的奖项我们收到了全世界范围内体育记者的2000多份参赛申请，今天我们看到很多提名者以及我们的评审委员会成员齐聚一堂，进一步证明了我们当初创立这一奖项是多么重要的决定，我为今天所有的获奖者感到骄傲。”国际体育记者协会主席梅罗表示。

国际体育记者协会于1924年7月2日在巴黎成立，是唯一被国际奥委会和各国际单项体育联合会认可的全球性体育记者组织。

新华社