



激情排球赛 “扣”响教师风采

本报记者 徐靖伟/文 孙文茹/摄

仲夏的营口，热浪袭人。然而，持续的高温天气阻挡不了站前区教育系统教职工追求健康向上的热情，一场精心筹办的站前区第三届教职工“健康杯”排球比赛7月10日在站前区青年小学教育集团南开分校如期举行，16支代表队、120多名排球爱好者参加了比赛。

本次比赛设男子团体和女子团体两个组别。揭幕战男子团体赛由红旗小学教育集团对阵南开分校，最终红旗小学以15：7、15：11连胜两局，赢得开门红；女子团体赛东风小学迎战红旗小学，两队势均力敌，经三局

苦战，东风小学以15：12、11：15、15：9迎来胜利。

场馆内，教职工们激情饱满，挥汗如雨，比赛场面精彩纷呈，扣球声、呐喊声不绝于耳。队友们默契配合，攻防有术，奋力拼搏的表现，不时赢得热烈的掌声与喝彩声，一声声“好球”响彻球馆。经过激烈争夺，建设小学获男子团体赛冠军，长征小学、青年小学教育集团青年总校、红旗小学教育集团分获二、三、四名。

女子团体赛长征小学勇夺桂冠，东风小学

位居亚军，红旗小学教育集团、健康小学名列三、四名。

这次由站前区教育和文化旅游局主办、青年小学教育集团南开分校协办的教职工排球赛，旨在弘扬爱岗敬业、教书育人的主人翁精神，引导教职工加强锻炼，以饱满的热情、强健的体魄投入工作中。比赛的成功举办，不仅为站前区教职工排球爱好者搭建了一个相互交流、增进友谊的平台，也很好地调动了他们的工作热情和积极性，展现出站前区广大教职工昂扬向上的精神风貌。

中国女足从“家”再出发

2025年7月8日，首届“让女足回家”全国女足精英交流赛在西安启幕，吸引了来自四川、山东、辽宁、陕西等省区市的16支球队参赛。在比赛期间举行的一场青少年女足发展座谈会上，中国女足名宿高红、前女足国家队主教练王海鸣、武汉车谷江大女足主教练常卫魏等人侃侃而谈，为重振中国女足出谋划策。

回响

20世纪70年代末，毕业于西安铁一中学的铁路子弟齐铁慧，干成了一件大事。痴迷于足球的他几个伙伴一起，给当时的瑞典等驻华大使馆写信，求取女足的训练资料。

“听说我要组建西安铁一中学女足校队，不少人抱有偏见，说足球是专属于男人的运动。”齐铁慧说。

功夫不负有心人。在经历了多封信件石沉大海后，他终于收到了回复。很快，这支女足队伍就组建起来，成为我国最早组建的女足队伍之一。

1984年，曾苦练过武术、乒乓球、篮球等多个项目的高红，在“女足热”席卷全国的时间节点，完成了从一名纺织女工到足球守门员的身份变换。

20世纪90年代初，还在国家队打替补的高红选择去日本踢球。在那里，一名德国教练激发了她的雄心。

“当时就下定了决心玩命练，让我印象最深的是两次训练，一次练到昏了过去，一次练到瘫软在地，最后是被男队员背回去的。”高

红说。

在昆明冬训期间，高红经常比其他队员提前起床一个小时，摸黑去加练。天还没亮，她却多次在训练场上碰见当时在北京队效力的范运杰等人。

后来，正是以这些天亮前加练球员为班底的中国女足，在1996年亚特兰大奥运会上收获银牌，并在1999年女足世界杯上获得亚军，成为国人心目中的“铿锵玫瑰”。

微光

分析中国女足近年来在低谷中徘徊的原因，王海鸣说最根本的原因，与球员文化水平低、眼光短浅有关。

“部分中国球员自律性有待提高，心理素质不够过硬。有次比赛前，我们队员的心率都超过140次/分钟了，她怎么能在赛场上发挥出正常水平呢？”王海鸣说。

资深足球记者陈永说：“过早专业化，极大消耗了孩子们对项目的热爱。我在大连调研发现，大连女足没有大连市区的孩子，都是城乡接合部的农村孩子，女足队员在成长过程中缺乏竞争、缺乏有效的优胜劣汰机制。”

今年，武汉车谷江大女足夺得首届女足亚冠联赛冠军，取得了出人意料的成绩，给中国足球带来了新的希望。常卫魏回忆说，在3月去日本与浦和红钻女足争夺四强资格前，各界都没想到武汉女足能在客场淘汰对手。

“虽然我们纸面实力不如对手，但我可以通过充分的准备工作消解对手的优势。”常卫

启程

在一次与上级领导的谈话中，西安铁一中学校长庆群偶然发现了学校女足的辉煌历史。2022年，她决心在新建的陆港校区集中力量办女足。很快，西安铁一中学战胜了陕西省常年的女足霸主——留坝女足。作为本届“让女足回家”全国女足精英交流赛的办赛方之一，她和学校都盼望着能早日为职业队输送女足队员，为重振中国女足尽一份力。

“想要通过校园足球为中国女足培养出精英球员，得从幼儿园到高中都实现一体化，做好各年龄段的衔接。”济南历城二中学足球教练员李金虎说，“历城二中刚开始组建高中队，后来组建初中队、小学队。现在，济南历城区成立了校园足球办公室，有十余所初中组建了女足队伍。”

如今扎根河北遵化培养青少年队员的王海鸣建议，基层教练员要处理好教与学的关系，要像父亲关心自己女儿那样去关心队员，既严格又平易近人。“训练要从无对抗到有对抗，从小场地到大场地，从人数少到人数多，不断重复使用正确的方法。”

为了让更多“千里马”脱颖而出，高红建议，中国足球管理者可以允许球员在14岁之前同时注册一支男队、一支女队。“与男队员一起训练，会让青少年女队员快速成长。”

“同时，也可以效仿荷兰，让球队所有队员都必须在比赛中上场，让队员在16岁之前去试错、去体验，打遍包括门将在内的所有位置。”她说。

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。

该研究依托中国慢性病前瞻性研究，纳入中国10个地区的15万余名居民，通过问卷评估研究对象的四类身体活动水平，并对各种疾病结局平均随访12年，系统分析了身体活动水平与425种疾病和53种死因的关系。研究发现，相比身体活动最低组，最高组的整体疾病风险降低14%，65种疾病发生风险显著降低，全因死亡风险下降40%，其中19种特定病因的死亡风险降低20%—74%不等。对不同类型和强度的活动分析表明，多数关联呈“L型”保护曲线，提示随着身体活动水平升高，发病风险降低；但中高强度活动过量则可能出现“U型”风险拐点。此外，身体活动不足者的住院总次数更多、住院中位数更长、总生存率更低。研究指出，如果参与者都能保持积极的身体活动，那么10.5%的全因死亡或可避免。身体活动涵盖不同的类型和强度，如何帮助我们更好地防病？

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

7月8日晚，2025年中国女篮系列热身赛最后一场比赛在长沙进行。最终，中国女篮以73：69逆转战胜澳大利亚队，用一场胜利为此次系列热身赛画上了句号。

本场比赛，中国女篮内线张子宇继续缺阵。首节开始，中国女篮0：4落后，杨舒予三分命中，澳大利亚队连得5分，韩旭与张茹内线各中一球追分。随后，澳大利亚队连续打出进攻高潮，首节结束中国女篮16：25落后澳大利亚队。

次节比赛，中国女篮进攻势头有所回升，双方比分交替上升。中国女篮第20：17追回3分，上半场结束中国女篮36：42落后澳大利亚队。

下半场开始，双方各得4分，李缘、杨舒予连续拿分迫使澳大利亚队请求暂停。杨舒予再得2分将比分扳平，随后澳大利亚队打出7：0的进攻高潮将分差拉开，杨力维、王馨雨连得5分缩小差距。王思雨冲击内线连得5分反超1分，三节结束中国女篮56：57落后澳大利亚队1分。

最后一节，澳大利亚队发起猛攻，中国女篮未能及时得分回应，保持微弱优势。比赛还有19.5秒时，中国女篮以72：69领先对手。澳大利亚队三分不中，贾赛琪被犯规两罚一中将分差拉大到4分，最后时刻，澳大利亚队超远三分不中，最终中国女篮73：69战胜澳大利亚队。

至此，2025年中国女篮系列热身赛全部结束，中国女篮分别与波黑队、日本队和澳大利亚队先后进行了6场比赛，取得5胜1负的战绩。赛后，中国女篮主教练宫鲁鸣表示：“队伍成立只有三个月，又存在老中青三结合的问题，配合上显得不太默契，但凝聚力和战斗力有了很大提升。对阵澳大利亚队的两场比赛非常有帮助，对抗也有速度，这对适应高水平比赛非常有帮助。通过6场比赛，队员的自信心显著提升，为亚洲杯积累了经验。我们要把这些经验充分运用到亚洲杯赛场，争取好成绩。”

接下来，中国女篮将踏上亚洲杯的卫冕之路。2025年女篮亚洲杯将于7月13日至20日在深圳进行，共有8支球队参赛。中国队与新西兰队、韩国队和印度尼西亚队同处A组，日本队、澳大利亚队、菲律宾队和黎巴嫩队则在B组。7月13日，中国女篮将迎战小组赛首个对手印度尼西亚队。

人民网



中国球员杨舒予（中）在比赛中突破。

中国女篮亚洲杯争取好成绩