

# 新女排的热血为新帅添底气



中国队球员庄宇珊（左上）在比赛中扣球。



中国队球员龚翔宇在比赛中庆祝得分。



中国队3比2战胜美国队。

2025年世界女排联赛的分站赛日前落下帷幕，中国队以9胜3负的成绩昂首挺进总决赛。这支年轻的队伍为球迷们贡献了一场场让人热血沸腾的比赛，而这个来之不易的成绩也为新任主教练赵勇增添了底气。

奥运会四年一个轮回，这次中国女排义无反顾地选择了一条年轻化的道路。目前看来，这样的选择值得期待。

在刚刚结束的美国阿灵顿

站的比赛中，中国队四战全胜，其中三场打满五局，最后两场都是“让二追三”。抛开技术层面不谈，年轻队员们的热血和韧劲令人动容。

韧劲的背后是团结一致、放手一搏的决心。不管是带伤坚持的龚翔宇、成熟淡定的王梦洁、勇挑重担的吴梦洁、庄宇珊，还是初出茅庐的张籽萱、陈厚羽、王奥芊等新人，在场上都表现出坚定而强烈的

求胜欲望。在有的队员受伤病或状态所困时，总有人挺身而出、大胆冲锋。这些众志成城拼下来的胜利弥足珍贵，荣誉属于队里的每一名球员。

从北京站的2胜2负，香港站的3胜1负，到阿灵顿站的4连胜，球队战绩的提升也为新任主教练赵勇增添了底气。与郎平、蔡斌等前任相比，赵勇在执掌中国女排帅印之前的履历没有那么亮眼，但他上任之后在提拔、使用新人的力度方面展现

了自己的胆识。虽然首发阵容相对固定，但赵勇的临场换人十分果决，他利用自己熟悉年轻球员的特点，营造了谁行谁上、谁上谁拼的氛围。主力球员自不必说，董禹含、王奥芊、万梓玥、殷小岚等替补球员也都有闪光的时刻。在这样的队伍里，不用担心没有机会。

自古英雄出少年，中国女排的新人们也毫不怯场，没有辜负赵勇的信任。对于这位新

帅而言，分站赛9胜3负的成绩也是一种鼓励和肯定。在逆转战胜德国队和美国队之后，赵勇下意识地挥拳既是庆祝也是释放。

中国女排在分站赛中的表现令人欣喜。同时，我们也应看到，今年是奥运新周期的第一年，各队都在演练新人、锻炼队伍，此时的胜负分量没有那么重。世界女排联赛总决赛采用淘汰赛制，后面还有世界锦标赛，年轻的中国队将面临更艰巨的考验。顽强拼搏的前提是扎实的技术功底，正如赵勇所言，下一阶段中国队还需要强化技术环节，重点解决接发球和整体拦防的问题。

女排精神不止在队伍登上奥运最高领奖台时闪光，也在向上攀登的每一日陪伴着女排姑娘们。奥运会四年才有一次，而中国女排的每一场比赛都是她们奉献给球迷的精神文化产品。从这个意义上讲，我们应当享受当下，好好回味过去几天里中国女排给我们带来的那份喜悦和激动，也把最好的祝福送给这支我们热爱的队伍。

新华社

## NBA夏季联赛：杨瀚森15分 开拓者胜鹈鹕

当地时间15日晚结束的美职篮(NBA)夏季联赛的一场比赛中，中国球员杨瀚森所在的波特兰开拓者队以93:87击败了强敌新奥尔良鹈鹕队。

杨瀚森本场比赛继续首发出场，表现依旧稳定而出色。他在27分钟的出场时间里，砍下15分、3个篮板和2次助攻，并送出2次盖帽。特别值得一提的是杨瀚森这场比赛三分球发挥出色，6投3中，这使他在与其对位的鹈鹕队中锋米西和奎因较量时

不处下风。

奎因是今年第13顺位被选中的新秀。鹈鹕队为他付出了高昂代价，把一个不受保护的2026年首轮签交易给亚特兰大老鹰队。本场比赛，奎因证明了自己的价值，全场砍下17分、10个篮板和3次助攻。

赛后，杨瀚森特别谈到，奎因身体强壮、前后场篮板球非常出色，有很多值得自己学习的地方。他同时承认，自己在体能方面还有不足，需要通过训练

进一步提升。

“尽管杨在低位单打机会转化率不高，但他仍然展现出了一些创造力和多才多艺，这些让他成为夏季联赛的明星之一。”开拓者队官方球迷网站赛后评论道，“总体而言，杨的表现让球迷们更加振奋，同时也展现出一些不足之处——这也是意料之中的。”

下一场夏联比赛，开拓者将对阵火箭。

新华社

## 中国拳手徐灿将迎首场IBO国际头衔卫冕战

前世界拳击协会(WBA)羽量级拳王、中国拳手徐灿将于8月15日在北京迎来自己的首场国际拳击组织(IBO)国际头衔卫冕战，对阵法国悍将贾瓦德·贝尔梅迪。

贝尔梅迪目前职业战绩23胜1负3平、11次KO(击倒)对手获胜，在法国超羽量级排名第二。

2019年1月，徐灿击败波多黎各选手罗哈斯夺得世界拳击协会羽量级世界冠军头衔，成为中国第三位男子职业拳击世界冠军。此后，他分别在江西抚州和美国加州

二度卫冕。2021年8月，徐灿在伦敦不敌主场作战的挑战者利·伍德，遗憾无缘捍卫世界拳王金腰带。2022年，他在美国坦帕不敌墨西哥拳手布兰顿·贝尼特斯。2024年，徐灿重整旗鼓，勇夺IBO国际金腰带头衔。

徐灿表示：“过去十年，是我奋斗的十年，经历了很多职业生涯中的高光时刻，正是经历过输赢，才造就了现在更强大的自己。这场比赛，我希望能和对手一起在北京为大家呈现一场久违的精彩拳赛。”

“我认为现在的自己处于最好的状态，

不仅保持了身体机能上的训练状态，更拥有了强大的心智。三十岁之后的我，还有更远的梦想，希望自己重回世界顶尖拳手序列，希望自己能够在超羽量级创造新的职业奇迹。”徐灿说。

除徐灿领衔当晚的头条主赛外，中国羽量级排名第一位、世界拳击理事会(WBC)羽量级远东拳王刘文松，中国轻量级排名第二位的WBC轻量级远东拳王叶尔加拉哈斯·拉阿依别克，及新生代重量级拳手吴朋阳也将迎战各自对手。

新华社

## 练强下腹肌 内脏少下垂

为了拥有紧致的腹部，很多人进行卷腹练习，却无济于事。这是因为卷腹主要锻炼上腹部，对下腹和侧腹刺激有限，肌肉锻炼不全面，易导致腹部肌肉失衡。下腹部是人体核心区域的重要组成部分，长期未经锻炼，不仅影响外观，引起常见的“小肚子”，更会威胁内脏健康。

在下腹部，腹直肌下部用于完成骨盆后倾动作、控制下腹收紧、维持腹腔压力平衡；腹横肌下部类似于人体天然的“束腰带”，维持腹内压稳定，支撑内脏器官位置，稳定腰椎；腹内斜肌下部则用以控制躯干旋转稳定性，辅助腹压调节，维持骨盆中立位。如果两者长期缺乏锻炼而

变得无力，就难以向内兜住内脏，内脏下垂会显出“小肚子”。若腹直肌过于紧张，会压迫到深层肌肉，引起“葫芦肚”，就像主动吸肚子时那样，表现为肚脐附近凹陷，上下腹部向外鼓出。

不过，练下腹不是为了完全去掉小肚子，因为适量的腹部脂肪可以为内脏器官提供保护，减少外界冲击伤害，起到保暖作用。通常这类小肚子外观平坦或微微收紧，无明显肿胀，且触感柔软、无硬块或按压疼痛。但如果男性腰围在90厘米及以上，女性在85厘米及以上，说明已达到中心型肥胖。

以下动作可增强下腹肌，建议每周

练3天，每天3组，组间间歇45秒左右。

**悬垂举腿** 站立，双手与肩同宽，手心朝外握单杠，核心收紧，双腿自然下垂。双脚并拢，下腹发力带动双脚向前向上抬起、双膝向腹部靠近，至脚心朝前、双腿微屈；坚持1—2秒后缓慢下落，恢复原始姿势；重复8—12次为一组。

**登山跑** 俯卧，脚尖点地，双手伸直撑地，将躯干抬高离地，肩部始终位于手腕正上方；核心收紧，避免腰椎下塌，向胸部方向快速交替提膝；重复30秒为一组。

**仰卧举腿** 平躺，双腿伸直并拢，上半身紧贴地面；下腹发力，带动双腿上抬90度，过程中可保持膝关节微屈，减少髂腰肌代偿；缓慢下落恢复原位；重复8—12次为一组。

生命时报

## 双面“球痴”周鲁男

“输球不可怕，怕输才可怕。”华侨大学男篮主教练周鲁男在总结本赛季中国大学生篮球联赛(CUBAL)球队表现时说。

作为“九冠王”，华大男篮时隔十年再次闯入决赛。在多数人看来，他们已经创造足够多惊喜，尤其是半决赛防守鏖战两加时，逆转淘汰夺冠热门球队清华大学队，令人刮目相看。

然而，这些没有为周鲁男带来满足感。硬刚清华，全队耗尽了全部力气和运气，“背靠背”决赛面对北大时，他们以一场惨败告终。

赢了一起狂，输了一起扛。与清华男篮“背靠背厮杀”，胜负都不会让周鲁男感到意外。决赛后，他在朋友圈写道：“大家喜欢看草根逆袭的故事。我们一路走来跌跌撞撞，每次都在做打破质疑的事。我们挑战命运，哪怕前路布满荆棘，也不惧赤脚奔跑。”

周鲁男与华大男篮的故事从他的学生时代开始。2008年，他考入华大。不论教练还是他自己，都不认为他是天赋型球员，起初没有上场机会。训练时，他早来拖地，晚走收球，终于打动时任主教练林小霖。

2011年和2013年，作为球队核心球员，他两次随队夺得CUBAL冠军。他在场上专注投入、毫不惜力的表现赢得“拼命三郎”的称号。

毕业后，他回到家乡母校临沂一中任教。2019年，华大男篮经历最艰难的时刻。时任华大体育学院院长邢尊明力邀周鲁男回华大执教男篮。

“选聘教练时，我首要考虑的不是谁名气大，谁打过职业比赛，而是谁能让华大男篮的精神回归。”邢尊明说，“他(周鲁男)身上有我们最需要的品质，我完全信任他。给他机会，时光不语，静待花开。”

周鲁男是有远大抱负的人。低位接盘球队，他坚信：“我坐在这个位置，就一定能胜任。”

很多熟悉周鲁男的人会说，他有“双面性格”；他更是调侃自己“人格分裂”。武有“武痴”，戏有“戏痴”，周鲁男说自己算是个“球痴”。

“我想当儒帅，但赛场如战场，慈不带兵，我无法温柔地告诉你怎么打球。”周鲁男说，“训练时纪律严格，没有谁有特权，所有人必须团结协作。”

周鲁男手机相册中内容最庞杂的两个文件夹，一是战术示意图，一是训练比赛视频。他要求球员至少能执行50至60套战术。有人说他是“战术鬼才”，也有人说他“会钻规则漏洞”。华大男篮“多人底线发球”、“底线接应发球”等破全场紧逼的战术视频在社交媒体疯传。

“我不是战术鬼才，只是输得多了而已，吃亏才会长智慧。”周鲁男说。

半决赛前，周鲁男从录像中扒下来清华男篮所有常用战术，画在战术板上，摆在更衣室里。他为球员讲解毛泽东军事理论著作《论持久战》，将战略防御、战略相持和战略反攻的理念引入比赛。事实证明，与清华的比赛艰难漫长，是实打实的鏖战。

周鲁男的双重性格在家庭生活中会还原出另一面。在球员面前，他是屹立不倒的靠山；在领导同事面前，他是值得信赖、刻苦钻研业务的教师；在妻子面前，他偶尔像个脆弱的孩子。

“有时，我使出浑身解数也无法调动全队积极性。这种挫败感、无力感会让我情绪崩溃，在妻子面前，我大哭一场。”周鲁男说，“哭过之后，重返训练馆，像什么都没发生过一样。”

周鲁男的父亲是华大铁杆球迷，每场比赛都在网上观看直播，赛后和儿子交流比赛得失。一次，因父亲嗜酒，父子俩大吵，然后进入“冷战”。最终，父亲耐不住，借一次比赛机会，主动发信息“点评”比赛，两人“释怀和好”。

去年，父亲病逝，周鲁男悲痛不已，心怀愧疚。今年3月，华大男篮第15次问鼎“东南王”后，他在朋友圈中写道：“爸，你看到一定会很欣慰吧。”

周鲁男带队取得佳绩后，社会“各路人士”给他“开方划道”，告诉他怎样名利双收，也有机构出高价“挖”他。对此，周鲁男很清醒：“只有在华大不需要我时，我才可能离开。人不能忘本，要懂得感恩。从前别人为我遮风挡雨，现在到了我给别人撑伞的时候。”

新华社



周鲁男在赛场。

## 跆拳道韩国公开赛收官 中国队收获七金

7月17日，中国跆拳道协会消息，为期两日的2025年韩国跆拳道公开赛16日在春川落幕，中国跆拳道队表现不俗，共收获7金3银12铜。

在16日的比赛中，张楚玲表现抢眼，先是在女子57公斤级半决赛中击败巴黎奥运冠军金有珍，随后在决赛中再胜一名韩国选手，强势夺冠。徐蕾在女子67公斤以上级决赛中战胜巴黎奥运会银牌得主奥西波娃，斩获金牌。赵雪婷、刁李星君则分别在女子73公斤级和男子68公斤级比赛中夺冠。

张楚玲赛后说：“这次半决赛我当成决赛来打，金有珍腿变化多，我们赛前反复分析录像，找到了适合的应对策略。上场时没想太多，专注发挥。这次比赛让我收获很多，也对未来更有信心。”

在15日的比赛中，中国队在两个级别实现包揽。张艳颖、左菊和徐欣雨包揽女子53公斤级前三名；男子87公斤以上级比赛中，王伟豪在决赛击败老将宋兆祥夺冠，孟凡秋获得铜牌。叶晓婷则在女子46公斤级比赛中摘得金牌。

新华社

## 洛杉矶奥运会 首金或将出自铁人三项

在洛杉矶奥运会倒计时三周年之际，洛杉矶奥组委于当地时间14日公布了第一版竞赛日程。本届奥运会将于2028年7月14日开幕，7月30日闭幕。

根据赛程，洛杉矶奥运会将于7月12日开启首个比赛日。两天后，洛杉矶纪念体育场与英格利伍德体育场将共同举办开幕式。7月15日早上，赛会首金很可能从铁人三项比赛中诞生。

此外，7月29日很可能成为本届奥运会的高潮。在这个“超级星期六”，将有16场团体项目的金牌、铜牌争夺战，以及19场个人项目决赛。

值得注意的是，与巴黎奥运会相比，洛杉矶奥运会游泳项目将集中在赛程后半段。田径赛程有所提前，但马拉松比赛仍将遵照传统，在赛会最后阶段进行。

新华社