

游泳世锦赛 中国花游狭路相逢 “悟空” 夺金



307.8001分！第一名！笑容洋溢在每一位姑娘脸上。

“这一枚金牌，其实不亚于我们在巴黎奥运会取得的那一枚奥运金牌，因为我们一直期待能跟最强的对手正面对决。”中国队主教练张晓欢赛后极力控制自己，不让眼泪流下来。

22日晚，2025年游泳世锦赛花游集体技术自选决赛，预赛排名第一的中国队最后登场。中国队沿用了世界杯总决赛时的“悟空”主题，比赛中姑娘们头戴金箍，化身“天命人”，伴随着《黑神话·悟空》的配乐，在水中翩翩起舞。

最终，中国队凭借近乎完美的表现，战胜了来自俄罗斯的中立运动员代表队和西班牙队，后两队分获亚、季军。

虽然难度分不如对手，但姑娘们在艺术表现以及完成度上的分数都高于对手，最终领先亚军、来自俄罗斯的中立运动员代表队7.1818分，获胜可谓是实至名归。

对于中国花游来说，这是历史性的

一刻！

“当最后结果出来的一刹那，确实挺高兴的，在这次世锦赛上，我们也遇到了期待已久的强手，我觉得实现了我们共同的一个梦想。”队长冯雨说，战胜她们是中国花游追逐了几十年的目标。

在世锦赛上战胜昔日的花游“霸主”，也让姑娘们的信心得到了极大提升。冯雨说：“正因为有如此强大的对手，才促使中国队一直能快速地去掌握新规则，能够不断地去进步。”

张晓欢透露，为了在世锦赛上遇到强劲对手时更有竞争力，和一个多月前的世界杯总决赛夺冠时相比，中国队在动作难度上增加了近2分，“并没有增加运动员的憋气时长，难度主要加在了腿部组合上面”。

张晓欢表示，虽然长时间没有出现在国际大赛舞台上，但本次世锦赛上以年轻运动员为主的来自俄罗斯的中立运动员代表队还是展现出了高水准，令人钦佩。

“她们有深厚的花游人才基础，未来

会给我们带来很多冲击，我们仅仅是这一次比赛稍胜一筹，我们依旧还有很长的路要走。”张晓欢说。

狭路相逢勇者胜，在世锦赛上战胜梦寐以求的最强对手，也让很多老队员释然。

“能够和这样的强手同场竞技，我觉得这是让我最期待也是最兴奋的一个地方。”冯雨说。

“她们（冯雨等老队员）之所以在拿了世锦赛冠军，拿了奥运冠军，拿了总决赛冠军后，还要来参加此次世锦赛，我觉得也是在期待与我们的最强对手正面对决，我们想要赢她们一次。”张晓欢说，这次的胜利一定会鼓励所有中国花游人。

翻越高山，只有坚持不懈地努力，才能成为高山。“我们永远要把自己放在挑战者的位置上，不能以冠军自居，因为我们没有像她们一样称霸花游二十多年的积淀，我们还是要不断进步。”张晓欢说。

新华社

羽毛球的内求与外求

7月的盛夏，体育馆内的空调吹散了暑气，却挡不住球场上的热烈——一场混双羽毛球赛正在进行，汗水滴落的声音与球拍击球的脆响交织，恰是这个夏天该有的节奏。

我是一名中年女性，常年伏案工作让大脑时刻处于紧绷状态，每天走出办公室后，总需要一场运动来放空思绪、舒缓压力。于是，中午的羽毛球馆成了我的固定去处。

前些天的一场混双比赛，至今印象深刻。对手的男队员显然经验更丰富，全程紧盯我这个“突破口”，几乎把所有进攻都指向了我。彼时我既紧张又手忙脚乱，网前漏球、后场接杀失误频频，最终我们队大比分输掉了比赛。离场时我满是懊恼，甚至有点反感：不过是场友谊赛，至于这么“针对”吗？

但冷静下来后，我却陷入了反思。若真不在乎胜负，我为何会因失误而自责？若能沉住气应对，又怎会被连续进攻打乱节奏？说到底，是自己的技术和心态都没过关，却把问题归咎于对方的战术。

第二天中午，又在球场遇到了同一对对手。这次我换了心态：轻装上阵，不纠结输赢，只专注于每一个球。对方男队员依旧延续了之前的战术，可我不再慌乱——能接的球尽量回到位，实在来不及的就果断让给搭档补位。一次网前对峙中，我抓住对方回球的空档，轻轻一挑把球打向两人之间的空位，他们竟一时没反应过来，球落地的瞬间，我心里涌上一股清晰的雀跃：不是因为得分，而是因为自己顶住了压力，打出了思路。

那场比赛我们还是输了，但比分咬得很紧，我的失误也少了大半。走在回家的路上，我忽然明白，当下羽毛球运动的乐趣从不在于“赢”这一个结果。

对我而言，这项运动的“外求”，是和队友配合的默契和对对手较量的刺激；而“内求”，是在一次次失误中打磨技术的耐心，是在输赢起伏中稳住心态的定力。人到中年，被工作和生活推着向前时，很容易在“电子榨菜”的碎片化娱乐里麻痹自己，而羽毛球馆里的每一次挥拍、每一次奔跑，都在提醒我：身体的觉醒、心态的成长，永远比屏幕里的喧嚣更有力量。或许这就是运动的意义——向外，感受竞技的鲜活；向内，遇见更从容的自己。

通讯员 王苗



作者在比赛中。

超三联赛：篮球进街巷 “烟火” 入赛场

刚刚过去的周末，北京的天气有些阴晴不定，但无论艳阳高照还是小雨淅沥，位于北京西直门的西外文化休闲广场始终人头攒动，2025赛季中国男子三人篮球超级联赛（简称“超三联赛”）北京（西城）争霸赛在这里举行。场内观众热情助威，场外也有不少隔着围挡关注比赛进程。

“这次比赛门票采用预约制，我们还留了很多场地外围空间，在布置的时候留一些空隙，让赛场外面的市民也可以隔着栅栏看到比赛。”办赛机构深篮体育（北京）有限公司三人篮球项目总经理姜冠告诉记者。

超三联赛是由中国篮球协会主办的国内最高水平三人篮球赛事，同时也是继中国男子篮球职业联赛（CBA）、中国女子篮球联赛（WCBA）、全国男子篮球联赛（NBL）后，国内第四个职业篮球赛事。但与这些在体育馆内举行的职业赛事不同，三人篮球有着独特优势——这个项目来自街头。而街头，正是无数篮球爱好者与篮球梦想初次相遇的地方。

不光在北京这样的大城市，有着街头基因的超三联赛将在全国各地“开花”。本赛季常规赛将延续“25站大区赛+4站争霸赛”的赛制，浙江德清、重庆南岸、贵州贵阳、江苏靖江等地都将迎来超三联赛。比赛历时4个月，赛期覆盖工作日和休息日，为球迷带来更密集、更高水平的三人篮球盛宴，让这项更贴近大众的街头运动深入全国更多地方。

三人篮球扎根街头，但街头不止有篮球，还有更多的烟火气。超三联赛北京站周边，赛区与北京市西城区商务局共同打造了大规模市集，为球迷提供一站式观赛消费体验。不久前

的靖江站比赛期间，靖江以超三联赛为载体，联合城市文旅IP“欢聚仲夏夜”夏日啤酒音乐节活动，打造“体育+文旅+消费”多元化消费场景。据统计，靖江站为期两天的赛程共吸引约1.2万名球迷到场观赛，活动现场人流量超4万人。

随着赛事与文旅、消费和城市宣传相融

合，超三联赛已经从单纯的职业篮球赛事扩展为一场全民共享的篮球节日。无论是爱看球还是爱看“热闹”，都可以在超三联赛的比赛现场得到满足，同时，超三联赛带动三人篮球的火热发展，也可以更好地向大众展现篮球魅力，普及篮球文化，在全国范围内打造更加浓厚的篮球氛围。

新华社



超三联赛北京站比赛现场。

步行降血糖

对糖尿病患者来说，步行无疑是最经济、副作用最小、最容易坚持的“天然降糖药”。然而，餐后运动是糖友们常常忽视且执行不到位的一个环节。

步行时，肌肉收缩和血液流动加速，促使血液中的葡萄糖进入肌肉细胞，其中一部分用于提供肌肉运动所需的能量，另一部分则转化成肌糖原用作能量储备，从而有效降低血糖水平。餐后步行还可减少身体对胰岛素的需求量，因为活跃的肌细胞可在较少甚至无胰岛素的作用下吸收葡萄糖，增加胰岛素敏感性。因此，建议糖友养成餐后步行的习惯，最好在餐后30—60分钟内开始步行，可有效抑制餐后的血糖峰值，降幅可达到2.3毫摩尔/升。

研究表明，每天步行3次，每次10分钟，比一次性连续步行30分钟的降糖效果更佳。步行速度建议保持在每分钟100—120步，最佳步幅为“身高×0.45”，心率控制在最大心率（220减去年龄）的60%—75%之间为宜。

糖友逐步适应并更好地坚持餐后步行后逐渐增加强度，帮助身体适应，增强坚持的可能性。可采取以下方法进阶。1. 延长步行时间：将每日总步行时间逐渐增加到40—60分钟，尤其适当延长午餐后的步行时间。务必循序渐进，避免对关节造成负担。2. 提高步行速度：增加步速可提升步行强度和代谢效率。3. 结合其他运动：可在餐后步行基础上加入简单的力量训练，如深蹲、俯卧撑等，增强肌肉代谢能力，有助更好地控制血糖。

需注意，餐后不要立即进行剧烈运动，以免引起胃肠道不适；步行过程中如出现头晕、乏力，应立即停止并休息，若症状持续应及时就医；糖尿病患者足部易受神经病变影响，感觉迟钝，需时常检查足底有无破损，穿着舒适鞋袜，避免小伤口发展为难以愈合的溃疡。

生命时报

本期推荐特色商家

天视立眼镜
营口眼科视光中心

电话：13940701931
地址：站前区市府路八一小区外门市



致力于青少年近视防控。活动：旧镜换新镜（政策补贴）

KBB客必堡
客必堡汉堡

电话：15104178057
地址：西市区五矿铂海湾东北角



正宗德式汉堡，亲子欢乐餐厅。

GREBORN 格瑞邦·系统门窗

电话：13604176566
地址：老边区居然之家营口店五层



好门好窗，格瑞邦。

节目介绍

《玩转营口》播出频率：FM95.1营口交通文艺广播
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00
主持人小峰、嘉叙、肖肖
每天都会准时准点和各位分享快乐
记得关注我们哦



抖音扫码搜索