

# 国羽：用意志冲破困境



▲石宇奇在男单决赛后向观众致意。

随着中华人民共和国国歌两次在阿迪达斯体育馆奏响，2025年世界羽毛球锦标赛8月31日在巴黎落幕。中国羽毛球队实现五个单项全部进入决赛，拿下男单和女双冠军。成绩之外，国羽展现出的精神风貌令人欣喜。

“这次世锦赛我们遇到了很多困难，出现了很多感人的瞬间，也有不少意外，总体表现还是非常不错的。”中国羽毛球协会主席张军总结道。

困难，是指世锦赛前紧凑的行程。中国队大多数队员都在世锦赛开赛前一周多参加了全运会预赛，此后在北京休整，再赶赴巴黎。“基础训练肯定还在练，但是不能像正规训练那样系统。”张军说。

感人，是指石宇奇和陈雨菲两位领军人物的顽强表现。

石宇奇从男单16强赛开始，连续经历四场三局大战，平均用时超过73分钟，对手平均年龄比他低6岁。29岁的石宇奇用意志克服了体能的困难，拼下一场场鏖战。决赛中，面对一年前曾在巴黎奥运会同一片场地淘汰自己的泰国名将昆拉武特，石宇奇顶住压力逆转取胜，

斩破心魔，完成救赎，最终实现世界冠军的梦想。

陈雨菲在女单半决赛与韩国奥运冠军安洗莹的对决中严重扭伤脚踝。医生一度劝她放弃比赛，可她坚持回到场上，带伤作战击败世界第一。决赛中陈雨菲受伤病所困，移动受限，无奈负于日本名将山口茜，但她永不放弃的精神令人动容。

张军表示：“石宇奇确实承受了很多压力，面对了很多质疑，这次他在这个奥运会场地圆梦，我为他感到自豪。陈雨菲尽了最大努力去争夺这枚金牌，虽然最后输了，但我认为她这种精神已经超越胜负本身。”

意外，是指国羽几位高排位选手没有取得理想成绩。混双头号种子冯彦哲/黄东萍首战爆冷被淘汰，男单4号种子李诗沣首轮不敌日本选手田中涌士，女单2号种子王祉怡负于印度老将辛杜止步16强。这也印证了世锦赛与巡回赛迥然不同的激烈程度。

此外，本届世锦赛国羽“00后”选手发挥亮眼。巴黎奥运会女双银牌组合刘圣书/谭宁终于摘得世界冠军头衔，另外两对“00后”

组合蒋振邦/魏雅欣、陈柏阳/刘毅虽然分别在混双和男双决赛失利，但他们打出的拼劲值得肯定，未来可期。

张军表示，国羽时隔14年再进世锦赛五项决赛，体现了队伍的凝聚力，“当有队友被淘汰的时候，总有人站出来顶上去，这才是团队作战的感觉”。

纵观中国队的主要对手，马来西亚队混双摘金、女双得银，展现了双打项目的深厚实力；韩国队徐承宰/金元昊不出意外赢得男双金牌，展现出高人一等的实力，尽管安洗莹未能进入决赛，但没人怀疑她仍是当今羽坛最具统治力的女单选手；日本队虽然有山口茜第三次夺得世锦赛金牌，但总体实力仍处于下降趋势。

“2026年还有世锦赛、亚运会，2027年就将开启奥运积分。我们将通过这些比赛，选拔出参加洛杉矶奥运会的人员。”张军说。

阿迪达斯体育馆大门已经关闭，巴黎与羽毛球金牌绵延一年的故事都有了结果。洛杉矶的涛声日渐清晰，新的篇章已经开启。

新华社

## 黄云嵩“一黑到底”夺得中国围棋快棋赛冠军

在2日进行的2025年“浙江平湖·当湖十局杯”中国围棋快棋赛决赛中，通过补缺“替补”进入该赛事的“黑马”黄云嵩九段执白中盘胜许嘉阳九段，成为该赛事的新科冠军。

这是黄云嵩职业生涯的第二个快棋大赛冠军，他此前在2015年问鼎了第17届阿含桐山杯中国围棋快棋公开赛。

本届快棋赛的参赛选手包括上届冠军和中国围棋最新等级分（截至2025年7月31日）排名靠前的30名职业选手。由于上届冠军黄明宇的等级分排名第38，排名第32的黄云嵩本无缘此赛事，但等级分排名第4的杨鼎新、排名第6的柯洁和排名第29的孟泰龄因个人原因没有参赛，黄云嵩等三人顺次递补获得了参赛资格。

黄云嵩是本届大赛最大的“黑马”，在决赛前的四轮淘汰赛中，他先后击败了范胤、李钦诚、彭立尧、金禹丞。夺冠后，黄云嵩坦承：“赛前根本没想到会走得这么远。每一轮对手都很强，印象最深的是第二轮对阵‘快刀’李钦诚。盘中我一度都想放弃了，但还是坚持了下来，最后险胜。”

当天的决赛在当湖十局围棋主题公园的永年阁进行，尽管对杀激烈，但全盘没有出现一锤定音的胜负手。黑棋边空被破是全局的关键转折点，黄云嵩赛后说：“中盘开始阶段破掉黑棋的边空后，我感觉‘便宜’了特别特别多，后面只要能稳住局面就能赢了。”

1999年11月出生的许嘉阳在2019年的“当湖十局杯”曾闯入决赛，但以微弱劣势输给了丁浩。这次再次屈居亚军，略有懊恼的他赛后认为，当白棋靠人那条边时，自己的行棋方向有问题，应对太随手了，不该跟着对手的步调走。

中国围棋协会副主席、浙江省围棋协会主席孙光明在闭幕式上致辞表示，这次大赛的一大特点是选手的年龄跨度大、水平高，从“80”后到“00”后共有14位世界冠军参赛，但最终没有世界冠军进入决赛，这从一个侧面反映了中国围棋的厚度。

本次快棋赛由中国围棋协会、平湖市人民政府主办，浙江省围棋协会协办，平湖市文化和广电旅游体育局承办。

新华社

## 冠军进校园

“对我来说，比奖牌更重要的，是体育教给我的东西——坚持、忍耐、超越自我的勇气……”

1日上午，两届奥运会铜牌得主、亚运会竞速冠军吕秀芝在安徽省歙县中学与高一新生分享了自己的体育故事。教室里、操场上，自行车奥运冠军钟天使、蹦床世锦赛冠军张阔、赛艇亚运会冠军潘飞鸿也分别用自己的真实经历讲述永不言弃的体育精神。

此次“冠军进校园”活动属于第一届长三角体育文化交流活动的一部分，吕秀芝、钟天使、张阔、潘飞鸿分别作为长三角三省一市的运动员代表，参与体育文化交流。交流活动中，三省一市体育局还分别分享了各地体育文化工作的经验成果，长三角地区的6家体育博物馆作为首批合作单位共同签署了《长三角地区体育博物馆战略合作框架协议》。

在听完潘飞鸿讲述自己如何面对失

败与挫折后，高二（14）班的江峻杰深受感动：“他们在伤病的折磨下继续坚持梦想，让我很感动。”江峻杰说，他也要像优秀运动员一样，为自己的未来付出更多努力。

歙县中学校长江学勤说，四位优秀运动员在开学第一天走进校园与学生面对面，为该校的体育教育注入了强劲动能，发挥了榜样的力量。

“体育让我们三省一市的人们紧密相连，让我们在运动中感受快乐，在交流中共同进步。”吕秀芝说。

据悉，第一届长三角体育文化交流活动以“弘扬中华体育精神，传承优秀传统文化”为主题，由安徽省体育局、上海市体育局、江苏省体育局、浙江省体育局、安徽省体育文化协会、黄山市体育局、歙县人民政府承办。

新华社

## 樊振东德甲联赛首秀失利

8月31日，中国乒乓球名将樊振东迎来德国乒乓球甲级联赛首秀。由于手感不佳，他在代表萨尔布吕肯俱乐部出战的两场比赛中均遗憾落败，球队也在联赛首轮遭遇失利。

樊振东当天作为本队的第一男子单打选手率先出场，迎战代表贝格诺伊施塔特俱乐部出战的罗曼·鲁斯。首局战况激烈，双方比分胶着，鲁斯以13:11先下一城。第二局樊振东状态良好，以11:4轻松扳回一局。此后两人各胜一局，比赛来到决胜局，樊振东最终以6:11落败。

随后的两场比赛中，萨尔布吕肯的选手一胜一负，贝格诺伊施塔特总分2:1领先。关键的第四场，樊振东再次登场，对手是世界排名第八位的德国名



樊振东在比赛中。

将杜达，但他依然未能找到最佳状态，以大比分1:3失利。

萨尔布吕肯俱乐部主教练王志赛后接受记者采访时表示：“球队遇到的困难可能比想象中的要大，但我们会一起努力，让樊振东慢慢去适应、去融合。”

新华社

## “功夫熊猫”韩德君告别职业篮球赛场



韩德君正式退役

韩德君在1日接受媒体记者采访时表示，自己接下来没有什么具体计划，就是先休息休息。

韩德君的职业生涯做到了“一人一城”，这非常不易。韩德君自从2007年加盟球队后，他将整个职业生涯都奉献在这片他热爱的土地。这位身高2米15的巨人，被广大球迷亲切地称为：“功夫熊猫”。韩德君不仅有扎实娴熟的内线技术，让他赢得尊重的不屈不挠的比赛作风，更以谦逊宽厚的人格魅力成为辽篮精神的象征。辽宁队称：“韩德君是辽篮不朽的旗帜，也是一代代球迷青春记忆中最温暖的守候。”

实际上，在韩德君的职业生涯巅峰时期，有多支球队向他发出诚挚的邀请，给他开出的打球薪水要远高于他继续在辽宁男篮效力的收入。但韩德君却不为所动。韩德君在此前对媒体记者说：“我们辽宁队，跟很多其他球队不一样。其他球队可能很多球员都来自五湖四海，但这种情况在辽宁队很少见。我们这批队员从小生活长到大，彼此间的感情更重一些，再加上我是土生

土长的辽宁人，在这里生活这些年，我属于比较恋家，我不太喜欢离开家。而且，领导、老板对我，真的特别好。我觉得，感情比钱更重要。我对辽宁队的感情不一样，这些是金钱换不来了。这些年，也有球队联系过我，但我从来不会后悔一直留在辽宁男篮的决定。说心里话，我从未想过自己会离开辽宁男篮。”很难想象，不知要等到何时，辽宁男篮才会迎来下一个像韩德君这样有稳定高效率输出的中锋。

在上赛季结束后，韩德君在一次直播过程中留下了令人动容的泪水，他当时已经露出自己想要退役的想法。如今，这成为了现实。虽然有很多不舍，但所有人都尊重他的决定，以及对他这些年的比赛表现予以尊重。

辽宁男篮对韩德君表达了真挚地感谢。

他们写道：“回首大韩十八载辉煌岁月，他斩获荣誉无数：CBA历史篮板榜名列前三、六次入选CBA全明星阵容、CBA历史总得分榜高居前十，更是两夺全运会冠军，四次带领辽宁男篮登顶CBA之巅，亲手参与开创了熠熠生辉的‘辽篮王朝’。每一滴汗水、每一次拼搏，都镌刻进辽宁体育的光荣史册。谢谢你，大韩！谢谢你十八年如一日地奔跑、坚守、付出！谢谢你将最美好的年华献给了辽篮！谢谢你用奋斗为我们带来那么多激动人心的时刻！也谢谢你始终以低调和真诚，成为中国篮球的正能量榜样！”

新华社

## 身体需要“活动性休息”

很多人以为休息就是躺下或其他形式的静态休息，其实动起来也可以是一种休息。对于久坐不动的人群而言，有一种更高效的恢复方式——活动性休息。

活动性休息，可以理解为在久坐过程中，有意识地中断静态姿势，进行短时间、高频率的身体活动，比如每小时站起来活动几分钟。这不仅能有效减轻疲劳感，更是对久坐带来健康危害的关键策略。

有研究表明，每天久坐时间每增加1小时，全因死亡风险上升3%。长时间保持坐姿会造成肌肉僵硬、引发一系列问题：造成肌肉僵硬、酸痛甚至劳损；抑制胰岛素敏感性，引起血糖、血脂等代谢异常；脂肪分解减少，血液中游离的脂肪酸堆积，导致内脏脂肪沉积；下肢血流减少，引发内皮功能障碍，增加血栓、动脉粥样硬化和心血管事件风险。有些人认为，只需满足身体活动指标（每周至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动）就能保持健康。然而，近年来的一些研究表明，久坐的生活方式可能会抵消定期身体活动的有益效果。

因此，久坐族亟需通过活动性休息来同时提高活动量、中断久坐行为，如将短时间、高频率的高强度间歇训练作

为活动性休息，能改善心肺功能，清除代谢产物，减少炎症，从而降低死亡风险。新西兰《运动医学》杂志的一项研究表明，每天进行3次3—4分钟的高强度活动性休息可以降低心血管疾病和癌症死亡风险。丹麦《斯塔的纳维亚运动医学与科学杂志》的一项研究表明，每45分钟进行10次深蹲或步行3分钟，比一次步行半小时更能有效控制血糖水平。

对于久坐人群，如果累了只是单纯地躺下休息或继续坐着不动，不仅可能加重疲劳感，还会让肌肉处于缺乏活动的状态，久坐的危害持续累积。

建议日常久坐者在家或办公间隙，每小时左右进行一次中高强度的活动性休息，每次3—5分钟。推荐的锻炼动作有：1.深蹲。站立，双脚与肩同宽，核心收紧，后背挺直，吸气时缓慢下蹲至大腿与地面平行，呼气时蹲起；每组10次，组间休息30秒，做3—5组。2.爬楼梯。每次往返爬3—5层，上下楼过程中注意用臀部主动发力，不要把压力全放在膝盖上，速度适中，略微出汗即可。此外，还可以选择快步走或原地跳跃。注意，活动性休息的关键，在于将身体活动视为一种休息方式，养成利用碎片化时间高频、短时打断久坐的习惯并持之以恒。

生命时报

辽宁沈阳三生飞豹篮球俱乐部1日通过官方社交媒体宣布，功勋球员韩德君正式告别职业篮球赛场，结束其辉煌的职业生涯。

辽宁队在公告中称，自2007年加盟辽宁男篮以来，韩德君将18年的热血与青春毫无保留地奉献给了这片他深爱的土地。