

新人涌现 纪录频超

全运会展现中国射击新活力



10月12日，辽宁队选手杜雨宸（左）、刘柏辰在10米气步枪混合团体决赛中。

五超世界纪录，三创全国纪录——18日在广州收官的第十五届全运会射击步枪项目比赛堪称近几届最“卷”。中国射击从实力水平、人才梯队到竞技版图，都展现出令人欣喜的变化。

成绩“卷”出新高度

成绩，是运动员实力水平的最直观“刻度”。本届全运会上，共有10人次在5个小项中超越世界纪录，其中3个为奥运项目；15人次在8个小项中超亚洲纪录；6人次在3个小项中创造全国纪录。

这些数字的背后，是个人努力的直观体现，也是中国射击整体实力的集中映射。男子50米步枪三姿决赛尤为亮眼——巴黎奥运冠军刘宇坤打出470.1环，比自己在2024年创造的世界纪录高出1.2环，并把全国纪录提升到新的高度。

赛后他表示“我就是来破纪录的”，就是想要把这个项目的天花板再推高一些。

女子10米气步枪更是“卷”到极致，资格赛前八名的晋级线高达633.9环，超出今年全部四站世界杯的晋级线。另外，浙江队王子菲、黄雨婷、韩佳予以1903.6环的总成绩，刷新全国纪录，也比中国队在今年亚锦赛创下的团体世界纪录高出1.6环。

不光“卷”成绩，还“卷”头衔。20岁的奥运“双冠王”盛李豪在男子10米气步枪项目中以254.6环夺冠，首次加冕全运会冠军。在此之前，他已收获奥运会、世界杯总决赛、亚运会金牌，仅差世锦赛即可实现该项目“大满贯”。

尽管这次刘宇坤和盛李豪看似轻松夺冠，但把时间轴拉长，全运会的关键词还是“难打”。刘宇坤此前连续两届以微弱差距获得银牌，盛李豪在东京奥运会夺得个人亚军之后折戟陕西全运会，老将李越宏第五次征战全运会才终于拿到了一块团体金牌。

这种“卷”，不是彼此内耗，而是集体向上，是对极致精准的努力追求，也是中国射击永远对标更高水准的最好注脚。

新老同场激发“代际共振”

在竞技体育中，射击相对来说运动生命较长，国内国际赛场上选手的年龄跨度通常比较大，三四十岁甚至四五十岁的选手并不鲜见。

而本次全运会正赛整体呈现选手年轻化趋势。据统计，本次参赛选手年龄跨度从14岁到42岁，但“80后”已经凤毛麟角，不同项目的平均年龄在21至26岁之间，其中女子10米气步枪平均年龄仅19.1岁；平均年龄最大的男子50米步枪三姿项目也不过25.6岁。这从一个侧面说明了中国射击人才的厚度和竞争的激烈程度。

在潜力新星涌现的背后，是中国射击的整体积淀形成了良好的“代际共振”。

14岁的安徽小将刘子扬是一名初中生，首次亮相全运会便与今年世界杯“四冠王”、正值当打之年的胡凯搭档，在男子10米气手枪团体决赛中为本队夺金。“有胡凯在前面冲，我们这些小伙子就踏踏实实跟着往上走。”刘子扬赛后说。

他还提到，中国奥运首金得主许海峰同样来自安徽。“有这样的榜样在前，我们在任何比赛中都充满干劲。”

2009年出生的河北队选手赵桃桃在女子25米手枪决赛中表现亮眼。她在开局落后的情况下连打四组满中5中和两组4中，最终夺得铜牌。她的教练正是两届奥运会选手、1997年全运会女子10米气手枪冠军任洁。赵桃桃赛后说：“我的榜样就是我教练。”

不少老将还坚守在赛场上，这本身就是最好的示范。奥运冠军李越宏36岁，第五次参加全运会，率领两位“00后”为山东队夺得男子25米手枪速射团体金牌。亚运会冠军惠子程36岁，第四次参加全运会，闯入了男子10米气步枪和50米步枪三姿两个项目的个人决赛。世界冠军张靖婧36岁，第五次参加全运会，率队在女子10米气手枪团体中排名第六。

谈及新人给老将带来的挑战，李越宏表示：“年轻人多了，说明这个项目更有活力。如果只有一两个撑着，那就像夕阳项目了。”

竞技版图更趋均衡

这次步枪项目的奖牌分布呈现出令人欣喜的新格局。浙江队以4金3银位列榜首，陕西队以2金3银1铜紧随其后，安徽队收获2金。金牌分布的省、市及自治区由上一届的7个增加至11个，奖牌分布则由14个扩大到21个。

国家体育总局射击射箭运动管理中心射击部部长白军华表示，金牌和奖牌的分布反映出射击项目在各地的发展水平稳步提升。“从整体来看，各省（区市）都有新的突破，布局更加合理，成果更加优异。”

本届全运会射击赛场上，多支队伍打破长时间的“金牌荒”。杜雨宸/刘柏辰在10米气步



山东队选手李越宏在男子25米手枪速射团体决赛中。

枪混合团体项目上夺冠，帮助辽宁队时隔16年重登最高领奖台；苏连博凡在男子25米手枪速射项目中摘金，使得福建队20年来首次夺金；唐晓则在女子10米气手枪决赛中逆转夺冠，终结广西队的“无金”历史。

国家手枪射击队领队杜丽表示：“这在以前是不常见的现象，过去常常是‘一枝独秀’或者几个省（区市）突出拿牌。此次比赛，我们看到了全国对于射击项目的重视程度。部分省份表示对射击项目有了信心，要重新回去布局，加大投入。”

据了解，本次全运会成绩也作为即将举行的开罗世锦赛的重要选拔依据。“我们根据世界杯积分和全运会表现综合选拔，更欣喜的是有一些年轻选手涌现出来。”杜丽说，“接下来几年的备战重点，将更多放在年轻运动员的培养上。现在我们是有人才了，关键是如何把这些人才用好。”

从广东射击馆望向未来，中国射击正迎来一个充满希望的新周期。纪录刷新、版图拓宽、新人辈出——这场国内大考，映照出这项运动在中国蓬勃的生命力，也为洛杉矶奥运会标定了一个新的起点。

新华社

中国女篮运动员李月汝20日通过社交媒体宣布，由于伤病原因，她将缺席第十五届全国运动会。

在8月进行的女子美职篮（WNBA）比赛中，效力于达拉斯飞翼队的李月汝遭遇左膝前交叉韧带扭伤，因此缺席了本赛季剩余比赛。

“今年即使在WNBA同侧左膝第二次受伤之后，我还一直对全运会抱有很大期望。我的计划也一直在月中回到队伍里参加训练和比赛，同时医生们也不断跟进我的康复状况。”李月汝在个人社交媒体账号上写道，“但是由于我的恢复进度和状态没有达到最佳标准，医生们建议以我目前的情况最好不要强行参赛，再次受伤的风险很大，对于后期的所有比赛都会有影响。”

李月汝表示，面对这样的抉择，自己“确实很难”做出选择。一方面，她非常希望能够在全运会的赛场上和大家见面，和广东队的队友们一起全力冲击冠军。但另外一方面，明年1月她还有在美国的三人女篮联赛，以及3月进行的女篮世界杯预选赛。

“我需要一个足够长的恢复时间让自己能健健康康回到赛场，不错过重要的国家队比赛。”李月汝写道，“希望下个赛场我能够以一个健康的姿态出现，我们下个赛场见。”

本赛季WNBA，李月汝场均贡献6分和4.5个篮板。在当地时间8月12日对阵印第安纳狂热队的比赛中，她得到20分，刷新个人WNBA生涯单场得分纪录。

李月汝因伤病无缘十五运会

新华社

做对青蛙趴
缓解腰背疼

青蛙趴，作为瑜伽的经典开髋动作，能帮助拉伸大腿收肌群，提高髋关节灵活度和骨盆稳定性，有助于缓解腰部不适。

久坐、长期训练臀部但缺乏拉伸等，可能导致臀部肌群过度紧张。例如，臀中肌过紧，会连带腰部肌群紧张，导致腰肌酸痛；梨状肌过紧，则可能压迫坐骨神经，引起臀部放射性疼痛。青蛙趴这一动作也有助放松臀部肌群，尤其是臀中肌和梨状肌，从而缓解久坐人群等的腰部不适。青蛙趴是比较复杂的动作，需要理解其正确练习方法，才能安全有效地达到训练目的。

动作要领：俯卧，双臂打开与肩同宽，屈双肘前臂支撑。呼气，双膝慢慢向外打开至自己能承受的距离，要求大腿与骨盆、大腿与小腿保持90度，脚尖回勾；脊柱延展，眼睛目视地面，腹部收紧，大腿内收肌收缩，避免骨盆下沉塌腰，每次保持25—30秒；然后双腿向后伸直，呈俯卧姿势，休息片刻；每周练2—3次。

练习青蛙趴需要有一定的瑜伽基础，建议初学者先辅助练习以下开髋动作，每周做2—3组。

束角式 坐姿，屈膝脚掌相对，双手抓住脚背，双腿外展，双肘压住两大腿内侧，脊柱伸展、前屈，眼睛目视地面；每次保持3—5个呼吸，每组3—5次。

动物放松功变式 坐姿，右腿屈膝，脚跟置于左大腿处；左腿屈膝，使大腿、小腿呈90度，脚尖回勾。吸气，脊柱伸展；呼气，身体向右扭转，保持3—5个呼吸，再换对侧，为一次；每组2—3次。

女神式变式 站立，双脚打开约两倍肩宽，脚趾向外45度打开。呼气，屈双膝下蹲，膝盖方向与脚趾中线一致，至大腿约与地面平行；双臂伸直，手背放在大腿内侧靠近膝盖处，保持3—5个呼吸，每组3—5次。

单腿青蛙趴 俯卧，屈双肘支撑，吸气，屈左膝，使左侧大腿与骨盆、大腿与小腿呈90度，左脚尖回勾，保持25—30秒再还原，然后换对侧，为一次；每组2—3次。

简易青蛙趴 动作与标准的青蛙趴相同，但将一个抱枕放置在胸、腹下，将身体抬高，并减小动作幅度，每次保持25—30秒，每组2—3次。

简易坐前屈 盘坐，两脚分别置于膝盖下方，两臂前伸，身体向前，额头下放置瑜伽砖，保持3—5个呼吸，再上下交换双腿，为一次；每组2—3次。

扭脊式 坐姿，屈右膝使右腿外侧贴地，屈左膝使左腿置于右腿右侧；向左扭转，右肘抵住左膝外侧，背部延展，头转向左侧，保持3—5个呼吸，再换对侧，为一次；每组3—4次。

仰卧扭脊式 仰卧，两臂伸直，与肩同高，掌心向下贴地；屈右膝，右脚置于左大腿上，然后右膝带动脊柱转向左侧贴地，头部转向右侧，保持3—5个呼吸，再换对侧，为一次；每组2—3次。

生命时报

本期推荐特色商家



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）



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。



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