

香港全运氛围渐浓

排球场上，还为市民打造了一个可免费游玩的“沙滩排球比赛村”：在迷你沙滩排球场，教练现场指导市民打球，不少人第一次体验打沙滩排球；在特色摊位，市民打卡集章，亲身感受击剑、铁人三项等香港赛区承办项目的魅力与乐趣。

“沙子很细很软，孩子在场上玩得很愉快。”游客王先生说，走进维园，不仅可以欣赏比赛，为球员加油鼓劲，还可在各个摊位尽情体验、增长见识，更难得的是，公园附近就是著名的购物区，商店、餐厅林立，观赛之余能够尽享购物、美食带来的愉悦。

十五运会男子手球项目11月1日在香港启德体艺馆开赛。走进启德体艺馆，全运氛围扑面而来：承办赛事的启德体艺馆和启德主场馆装饰一新，十五运会吉祥物“喜洋洋”“乐融融”化身“运动员”出现在园内不同位置、体育大道沿途遍布十五运会装饰宣传元素。记者在现场看到，不少市民掏出手机，与“喜洋洋”“乐融融”合影留念。

附近的启德车站广场，大型建筑装置《一步一脚印》吸引众人目光。该装置由六米高的运动鞋与地面的大鞋印组成，表达“伤健共融”的主题，展现运动员坚毅踏实的精神，也呼应粤港澳大湾区发展一路走来的坚实步伐。鞋印刻有“同心”二字，寓意粤港澳三地同心协力。

香港多个社区、商场纷纷举办全运相关活动共襄盛举。西沙Go Park日前举行“湾区同心 共迎全运”嘉年华，现场设置的30个特色摊位前人头攒动，逾2000名市民沉浸在体验匹克球、击剑、旱地冰壶等体育项目的乐趣当中。“没想到在家门口就能体验击剑，孩子玩得不肯走！”带着儿子参与活动的市民郑女士表示，“这种亲身参与的方式，比任何宣传都更让人期待全运。”

信和集团介绍，为迎接十五运会，带动全城“齐撑运动员 主场出击”，旗下商场将举办超过30项体育主题活动，旗下四大商场奥海城、屯门市广场、荃新天地及朗豪广场将全程直播全运精彩赛事，与香港市民一同见证香港运动员的拼搏时刻。

全民参与的热潮中，志愿服务成为亮眼风景。2024年7月，香港启动志愿者招募，短时间内即收到超过3万份申请。经过面试和筛选，香港赛区共委任了16000多名志愿者，其中包括1000多名青年志愿者，组成了香港历来最大的志愿者团队。“志愿者经过了多轮培训，先是线上

学习，再到课堂授课。我们邀请有亚运会等赛事服务经验的前辈分享，也有警察、消防人员介绍专业知识。”香港特区政府全运会统筹办公室主任杨德强说。

11月2日举行的十五运会香港赛区火炬传递活动，在这座城市营造出更为浓厚的全运氛围。火炬传递期间，沿途有不少自发聚集的市民和游客，他们挥舞着国旗与区旗，“中国加油”“湾区加油”的欢呼声此起彼伏。香港市民李先生说，以前只在电视上看过全运会火炬传递，这次能亲眼见证火炬交接，感到光荣和开心。陈女士带着子女围观火炬传递，她希望从小培养孩子们的国民身份认同和爱国情怀。

“十五运会的火炬传递是粤港澳大湾区融合发展的重要展现，象征三地同心，共同为体育事业和国家发展贡献力量。香港首次作为承办城市，可以参与火炬传递，香港市民倍感荣耀。火炬传递代表着体育精神的传承，不仅促进香港与内地的体育合作交流，也进一步促进民族团结和文化融合。”杨德强说。

“我已经买好门票，除了去看自己喜欢的自行车比赛，还要和儿子一起去看篮球比赛。”曾五战全运会、斩获三枚金牌的前“亚洲车王”黄金宝表示，粤港澳联合举办全运会，是三地体育协同发展的有益尝试。他向市民朋友发出诚挚邀请，希望大家都能到场观看比赛。“全国运动会，香港市民也可以出一份力。”

新华社



11月3日，山西队球员刘文东（左）在比赛中进攻。



11月2日，火炬手余姗娅在火炬传递中。

全运会吉祥物出现在多个地标，风格多元的全运海报鲜活绽放，率先开打的比赛吸引市民目光……距离第十五届全国运动会开幕式举行还有不到一周时间，香港全运氛围愈发浓烈。

从化身沙滩排球场的维多利亚公园到整装待发的中环海滨，从大街小巷的全运宣传海报到电车车身的全运元素，从线上刷屏的赛事话题到线下踊跃的志愿服务，香港这座动感之都正以热情姿态，拥抱这场体育盛会。

十五运会香港赛区赛事10月31日正式拉开帷幕，竞赛项目沙滩排球在维多利亚公园展开角逐。记者发现，维园不仅搭建了多片标准的沙滩

王宗源：一米向上

4日晚，广东省奥体中心游泳跳水馆。24岁的王宗源脚尖踩上跳板边缘，发力起跳，流畅翻转，笔直入水——第六轮比赛后，他稳稳拿下第十五届全国运动会跳水项目男子1米板金牌。

继日前助力湖北队历史性夺得男子团体银牌



11月4日，湖北队选手王宗源在比赛中。

后，他再次证明了他稳定的实力。他是东京、巴黎两届奥运会双人3米板冠军，世锦赛双人3米板“四冠王”，也是中国跳水“梦之队”男子3米板项目的核心力量——似乎他就该赢。

他是年轻队员心中的“定海神针”。他的师弟郑九源拿下1米板项目铜牌，赛后受访时表示：“跟着王宗源跳就行。”为备战国际大赛，师兄弟5个多月前组成了“源源不断”新组合。当被问到两人的技术特点时，郑九源自信地说：“我们的技术特点应该就是能力强。”

然而，带给队友满满“安全感”的王宗源却并非绝对自信。“跳水的因素太多，不是说你站上去金牌就属于你，想法太多反而不好。慢慢来吧，也只能一步一步去拼。”

因成熟稳重而被队友戏称为“老王”的王宗源，总是以平稳温和的语调强调着“想法少一些，一步步去拼”，似乎在极力压制那颗叫嚣着“想赢”的心，生怕多余的念头会扰乱自己在比赛中的心神。

在广州拿下全运会首枚个人金牌，他情不自禁流露出欣喜和感慨。“没想到能在1米板项目上拿到这么宝贵的金牌，它能帮我打打气，让我拿出王宗源该有的气势。后面3米板的单项我会更加自信一点，不会怕这怕那、唯唯诺诺，要像1米板这样去拼，每个动作、每一步都要拼出自己的水平。”

在个人3米板项目上，王宗源有许多骄傲和荣光，却也留下了最多的遗憾。东京、巴黎，还有刚刚结束的新加坡游泳世锦赛，他都是在双人项目上荣耀加身，却错失个人金牌，这甚至让他对

自己产生了一丝怀疑。

为备战全运会，他做过无数次模拟练习，包括怎样在晚上11点多结束团体项目后，第二天早晨精神满满地投入个人比赛——不止是体能，还有心态。在许多人看来，他是轻松取胜，但他却是做了万般准备。

1米板是非奥项目，却是每名跳水运动员打基本功的起点，王宗源也不例外。

“在一些比赛中会有失落和气馁，但我也想不要忘记自己的初心，从1米板的起点再重新往上，对自己是一种激励。”在赛后新闻发布会上，他如是说。

东京奥运会上，他跟着“老大哥”谢思埸一道拿下双人3米板金牌，又见证着如今已29岁的谢思埸是如何长期保持高度自律，继东京奥运会拿下个人3米板金牌后，又在巴黎完成卫冕，并再次出战此次全运会。

如今，他要接过谢思埸肩上的重担，也在学着像谢思埸一样，克服随年龄增长不断下降的身体机能和持续增多的伤病，去完成洛杉矶奥运的目标，延续“梦之队”的荣光。

从长江边套着泳圈下水游泳的小男孩，到怀疑自己是否应该退队回归校园的少年，再到“梦之队”的中流砥柱，脚踏实地、越走越远的王宗源，用努力和实力不断坚定着信念。

“这四年就像棋盘一样，每一步都非常关键。下一届奥运会会更加艰难，但我的目标永远不会变，就是五金——我也想朝着这个目标去前进。”王宗源说。

新华社

第十五届全国运动会跳水项目2日晚在广东奥林匹克体育中心决出首枚金牌，由广东队夺得女子团体冠军，四川队、陕西队分别夺得亚军、季军。备受瞩目的跳水名将全红婵在时隔数月后首度“复出”参赛，表现惊艳。

当日，跳水项目先后举行女子团体双人3米跳板、女子团体10米跳台、女子团体3米跳板、女子团体双人10米跳台的比赛。选手阵容可谓“神仙打架”，广东队的全红婵和陈艺文、上海队的陈芋汐以及北京队的张家齐均为奥运冠军，此次在团体赛中同台竞技。现场吸引大量观众观赛，气氛热烈。

女子团体双人3米跳板比赛上午率先登场，陈艺文和林珊代表广东队出战，最终以225.63分获得第一名；在女子团体10米跳台比赛中，广东队的王伟莹以372.70分位列第一。

当晚举行的女子团体3米跳板比赛中，陈艺文以总分373.05分位列第一，林珊以总分370.05分位列第二，四川队的陈佳以344.40分位列第三。

随后举行的女子团体双人10米跳台比赛中，广东队的全红婵、王伟莹表现惊艳，以235.86分位列第一。上海队的陈芋汐、掌敏洁则以234.96分位列第二。

在赛后的新闻发布会上，陈艺文表示，广东队的队员们发挥出了训练时就特别好的水平，顶住了压力，表现都很好。

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。

想判断下腹肌群是否无力，可进行如下测试：1. 仰卧抬腿测试。平躺，屈膝，双脚触地，双手置于腰部下方，缓慢抬起双腿至45度。如果能保持腰部紧贴手掌，说明正常；若腰部拱起离开手掌，或腿无法抬至超过30度，则提示下腹肌群无力。2. 侧撑旋转测试。侧卧，下方手臂屈肘撑地，臀部抬起，使身体呈一斜线，保持侧平板支撑姿势，上方手臂指向天花板，然后缓慢旋转躯干，用上方手穿过另一侧腋下。如果能完成10次该动作且不塌腰，说明正常；若完成次数少于5次，或存在腰部下落情况，则提示下腹肌群无力。

以下动作可增强下腹肌肉，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，至脚尖朝前、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次为一组。

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



早安营口



营天下APP



营报新浪官方微博

营口日报

讲述营口故事·传递营口声音

《营口日报》2026年度征订开启

征订热线：0417-3327777, 13941757997（同微信）

订报地址：营口新闻传媒中心一楼媒体公司前台

2026年，让《营口日报》继续陪伴您，无论是关注城市发展、解决生活难题，还是留存家乡记忆，它都是您值得信赖的选择。

权威资讯“零距离”
民生新闻“全覆盖”
文化情怀“常相伴”

456元

全年读懂营口!

《营口日报》456元/年，“纸质+电子”双端权益，纸质报方便翻阅留存，电子报支持随时查看，满足您不同阅读习惯。a

新闻热线：96581

