

斯诺克：一杆十年 球落玉山



泰国选手塔猜亚·乌诺在决赛中。

22日晚，江西省上饶市玉山县体育中心内，上千人现场见证了泰国选手塔猜亚·乌诺逆转战胜“火箭”罗尼·奥沙利文夺冠。

决赛上演一大冷门，让人意外。就像十年前，没人能料到玉山这座赣东北小县城，能吸引世界的关注，并在十年间逐步走向国际舞台。

十年，一块青石板托起一座台球城

十年前，当斯诺克世界公开赛首次宣布落户玉山时，质疑声四起：一座没有高铁、没有国际机场的小县城，如何办好国际大赛？

“玉山做对的第一件事，是把一块石头做成了世界标准。”北京星牌体育用品有限公司总经理甘佳岭说。

玉山自古产青石。1996年，星牌公司寻石至此，建厂开采，凭借性能适配台球桌的优质青石资源，这座县城就此与台球结缘。

但玉山认识到，不能只吃“资源饭”，而要把产业与赛事嫁接起来。

办赛前，为了对标国际顶级赛场标准，玉山一铲一土建起了玉山体育中心，层高、照度、观众席每一处观赛角度，都刻着“专业”二字。

“真正让玉山县‘脱胎换骨’是这十年来，我们学会了用世界的目光审视自己，用世界的标准要求自己。”玉山县县长余洪雷说。

关内容的线上累计点击量过亿。

如今，玉山县200多家台球俱乐部里，球杆碰撞声、欢笑声此起彼伏。围绕台球，赛事运营、器材制造、教育培训、文旅研学四大板块在当地齐头并进。在玉山，台球已不再只是单纯的竞技项目，更成为当地推动高质量发展的战略产业。

十年，让世界看见中国县城的自信

今年赛事期间，一个细节耐人寻味。

世界斯诺克巡回赛官方首次将一场“台球文化论坛”放在玉山举办。来自英国、澳大利亚、印度等地的台球界人士齐聚一堂，探讨的话题是“台球运动如何与城市共生”。

十年间，玉山用实践回答了这个问题。

奥沙利文曾三次来这里参赛，他亲眼见证这座县城从宁静走向繁华。“我非常爱玉山，今年很高兴能在这里找回手感。”

现世界排名第一的特鲁姆普也毫不吝嗇赞美：“来玉山参赛，让人觉得舒服。”这些来自世界的评价，让玉山人倍感自豪。他们也在思考一个新问题——玉山能为世界台球贡献什么？

2021年建成开学的国际台球学院，如今已成为年轻台球迷们的“造梦空间”；2024年落成的世界台球博物馆，收藏着来自世界各地的台球文物。赵童心在斯诺克世锦赛夺冠后身披的五星红旗，今年也被永久收藏于此。

世界斯诺克巡回赛首席执行官西蒙·布朗内尔在本届赛事开幕式上说：“与（台球运动）历史的联结，在玉山体现得最为生动鲜活。”

一杆十年，球落玉山。

玉山县体育中心外，“台球的世界、世界的玉山”的标语格外醒目。这座小县城与台球的故事，还将续写新的篇章。

新华社



吴宜泽在比赛中。

向鹏获伦敦世乒赛团体赛参赛资格

25日，中国乒乓球队在成都乒乓球训练基地完成2026年伦敦世乒赛团体赛第二次选拔赛全部争夺，向鹏获得冠军，锁定一个伦敦世乒赛参赛资格。

本次比赛有7人参加，经过抽签，温瑞博、黄友政和梁靖崑位列上半区，陈俊崧、徐瑛彬、陈垣宇和向鹏抽到下半区。经过激烈角逐，向鹏与温瑞博进入决赛。

决赛中，向鹏进入状态更快，率先拿下两局。温瑞博扳回第三局。第四局，两人分别经历了领先和落后，缠斗至10平后，向鹏连拿2分，最终以3：1锁定胜局，赢得本次选拔赛冠军。

此前进行的男队第一次选拔赛中，周启豪获得冠军，拿到伦敦世乒赛参赛资格。

新华社



向鹏在比赛中回球。

李晨洋打破男子撑杆跳高全国纪录

25日，在上海进行的2026年全国撑杆跳高单项赛（第四站）中，山东选手李晨洋以5米86创造了新的男子撑杆跳高全国纪录，将由他自己和广东选手黄博凯共同保持的原纪录提高了1厘米。

今年5月即将迎来23岁生日的李晨洋本赛季伊始便状态火热。他在前三站全国撑杆跳高单项赛中均包揽冠军，并在第三站中跳出了5米82的好成绩。

今年2月，他还在天津举行的亚洲室内田径锦标赛中收获亚军。

2025年2月，李晨洋在法国举行的一场国际比赛中跃过5米85的高度，将由他教练薛长锐于2017年创造的全国纪录提高了3厘米。2025年7月，曾在巴黎奥运会上获得第七名的黄博凯同样跳过了5米85的高度。

新华社

中国游泳公开赛：于子迪三金收官



中国选手于子迪在比赛中。

2026年中国游泳公开赛22日收官，老将汪顺在新赛季首度亮相赛场。男子200米个人混合泳比赛中，他以小组第一晋级决赛后，在决赛中以1分58秒57收获亚军。澳大利亚选手佩特里克以1分57秒53获得该项目冠军，小将谢以忱获得铜牌。

赛后，汪顺表示：“这段时间我也在思考，自己到底想要什么。我还是希望自己能坚持做一件事、把一件事做好。起码当有一天回头看，我会觉得很充实。抛开那些场外的新鲜感，回到赛场、纯粹地回到水里，我觉得是非常幸福的。”

张展硕在男子800米自由泳比赛中收获个人本次赛事第四金，他以7分44秒45的成绩领先于德国选手梅尔滕斯的7分46秒97，并刷新个人最佳成绩。

张展硕赛后说：“还算比较圆满的收官吧。当然我也很珍惜这次能跟梅尔滕斯一起竞争。通过这次比赛，我提高了自己的自信，也是为接下来国际赛场上大赛去做准备。”

小将于子迪以2分09秒01夺得女子200米个人混合泳金牌，余依婷以2

分09秒09获得银牌。本次比赛，于子迪收获3块金牌和多项个人最佳纪录。“涨成绩”的同时，她表示自己并未达到期望：“感觉还是有点没调动起来，回去还得好好总结。”

美国选手格雷琴·沃尔什以25秒12获得女子50米蝶泳冠军。张雨霏以25秒95位列第五名。张雨霏赛后说：“这次比完，我有很多心得想记录下来，找专业人士分析。比如50蝶、100蝶该怎么改进，未来目标是什么、用多久实现，第一次有了特别完整的规划，心里对比赛和训练的热情特别澎湃。要是身体能换成十七八岁就好了。不过没关系，慢慢来，身体很快就能跟上想法。整体成绩就是正常训练水平，全都在预期之内。”

澳大利亚选手帕利斯特4分00秒61夺得女子400米自由泳金牌，李冰洁和杨佩琪分获银、铜牌。瑞士选手庞蒂以22秒97获得男子50米蝶泳金牌。南非选手科策以1分55秒57获得男子200米仰泳冠军。美国选手里根·史密斯以57秒91获得女子100米仰泳冠军。

新华社

每天跳一跳 呵护前列腺

前列腺是男性生殖系统的“重器”，其“地理位置”决定了它要承受很多“重量”。长期久坐、压迫、缺乏运动等不良习惯，有可能导致盆腔充血，进而诱发前列腺问题，出现尿频、尿急、小腹坠胀等不适。而规律运动，可加快全身血液循环，有效减轻盆腔与前列腺的局部充血，对前列腺疾病的预防和症状缓解起到积极作用。

在众多锻炼方式中，跳跃运动对前列腺健康的益处尤为突出，这主要源于其独特的物理效应。一是跳跃时产生的轻微振动能直接作用于盆腔区域，促使前列腺及其周围组织“被动运动”，增强腺体内部血液循环。二是有助于盆腔淋巴液流动，促进代谢废物排出，减少炎症发生。三是增强盆底肌肉力量，为前列腺提供更好的支撑，减轻局部压力。此外，精神压力过大也是引发前列腺问题的一大因素，运动

能让人全身心投入，可帮助缓解紧张、焦虑、压力等不良情绪，对前列腺健康大有裨益。

基础原地跳 双脚与肩同宽，自然站立；轻轻跳起，离地约5—10厘米；落地时前脚掌先着地，再过渡到全脚掌，膝盖微屈缓冲。30—50次为一组，每日2—3组，组间休息1分钟。过程中保持呼吸均匀，避免屏气；地面不宜过硬，可选择在瑜伽垫或软地面上进行。

蹲跳 下蹲至身高1/4的位置，双手平举，向上跳离地面20—25厘米。若觉得能轻松做到，可以增加跳跃高度；要是感觉困难，就降低高度。次数可自由选定，每日练习10分钟左右，避免肌肉出现酸累感。

开合跳 站立时双脚并拢，跳起时双脚向两侧打开，略宽于肩，同时双手从体

侧向上举至头顶；再次跳起时恢复起始姿势。20—30次为一组，每日2—3组。此动作能全面激活身体各部位，促进整体血液循环。

跳绳 规律跳绳能产生持续、有节奏的盆腔振动。选择合适长度的跳绳，手腕发力摇绳，跳跃高度以绳子能通过为宜。初学者可从每次1—2分钟开始，逐渐增加到5—10分钟。

所有锻炼要循序渐进原则。起初练习时，应从低强度、短时间开始，逐渐增加运动量。例如，第一周每天进行5分钟，第二周增加至8分钟，以此类推。早晨或傍晚是进行跳跃运动的理想时间，避免饭后立即运动。跳跃运动虽有益，但应与其他运动如散步、游泳、凯格尔运动结合，形成全面的前列腺保健方案。

生命时报



工伤保险 伴您同行

营口市人力资源和社会保障局
营口市社会保障中心