中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 http://www.sport.gov.cn

新体育网 http://www.new-sports.cn

关注中国体育报微博 了解更多体育资讯

新时代·新体育·新生活

2023年9月

11

星期一

国家体育总局主管

中国体育报业总社有限公司主办

中国体育报出版

今日八版

国内统一刊号：CN11-0082

邮发代号：1-47

第14239期

数智健康 美好生活

好家庭室外智能健身房——全国科普教育基地

好家庭 good family

广告

“梁王”如愿夺冠 瞄准杭州亚运

本报记者 周 圆

从2023年中国公开赛开赛的第一天，国羽男双“00后”组合梁伟铿/王昶就表示，他们的目标是冠军。“因为之前四强说多了，每次都是四强，这一次说说冠军，说不定就夺冠了呢！”年轻组合这样激励自己。最终，在9月10日的男双决赛中，他们如愿夺冠。梁伟铿/王昶首次参加中国公开赛就夺得冠军，更是帮助国羽男双时隔22年再夺中国公开赛冠军。

丹麦世锦赛上，首次参加世锦赛的梁伟铿/王昶收获铜牌，他们在半决赛实力占优的情况下，因主动失误较多，惜败对手无缘决赛。世锦赛结束后，“梁王”组合来到常州也一直在总结和调整。

首次参加中国公开赛，“梁王”组合一路发挥稳定，晋级半决赛。半决赛中，他们遭遇了日本组合保木卓朗/小林优吾。“梁王”组合在第一局21比16获胜，第二局15比7大比分领先，一度20比17率先获得赛点的情况下，却失误连连，连丢5分，20比22被对手逆转。决胜局中，两人与对手陷入鏖战，所幸他们顶住了压力，在成功挽救一个赛点的情况下，22比20惊险获胜，闯入决赛。“想快速拿下比赛，没有控制好。”梁伟铿坦言，“对手比我们更耐心，这场比赛也给我们敲了警钟，要尽可能处理好每一个球，不能着急。”

惊险获胜后，“梁王”组合决赛对手是2022年世锦赛冠军、马来西亚组合谢定峰/苏伟译。本以为是一场势均力敌的较量，但“梁王”组合仅用了26分钟就以21比12、21比14轻取对手，收获本赛季第三个冠军。“今天吸取了昨天比赛的教训，第二局打得比昨天更耐心。”赛后王昶说起比赛顺利取胜的原因。

“这个冠军是对我们前段时间努力的回馈，也是我们搭档以来获得的最高级别赛事的冠军。”手捧冠军鲜花和奖杯，梁伟铿露出了开心的笑容。这不仅是“梁王”的第一个巡回赛超级1000赛冠军，更是国羽男双时隔22年再次获得中国公开赛冠军——2001年，张军/张尉夺得中国公开赛男双冠军，那一年王昶刚出生，梁伟铿才1岁。

在中国公开赛上取得突破的“梁王”组合并没有太多兴奋，因为亚运会他们还有更重要的目标。“亚运会临近，我们要好好准备，不能放松。”王昶表示。 （常州9月10日电）

梁伟铿（左）/王昶在比赛中。 新华社记者 杨磊摄

革命红船起航地的“薪火”相传

新华社杭州9月10日电 （记者**唐弢**）杭州第19届亚运会火炬传递嘉兴站活动于10日举行。整个传递路线以“红船领航、筑梦未来”为主题，沿途串联起狮子汇渡口、南湖红船、南湖革命纪念馆等16个重要点位，全方位呈现浙江嘉兴作为历史文化名城的独特辨识度。

10日上午，从良渚点燃的这支“薪火”火炬从嘉兴子城遗址公园出发传递。伴随着现场观众的热烈掌声和欢呼声，东京奥运会羽毛球混双冠军王懿律手持燃烧的“薪火”，迈着有力的步伐，从千年古城墙下出发，开始嘉兴站的第一棒火炬传递。在与下一位火炬手交接时，他特地设计了标志性的羽毛球挥拍动作。

谈及首棒感受，王懿律表示，自己在接过火炬的那一刻心情久久不能平静，希望以后能有更多的机会继续为国家的体育事业出一份力。

红色是嘉兴这座城市最鲜明的底色，如今杭州亚运会的“薪火”传递至此，站在南湖革命纪念馆门前接过火炬的一刻，从事20多年纪念馆讲解工作的火炬手袁晶感触颇深。

“百年前，革命先辈们在嘉兴南湖的一条小船上点燃中国革命的火种；百年后，亚运的‘薪火’在嘉兴这座城市点燃。尽管时代不同、背景不同，但同样都代表着薪火相传、生生不息。”袁晶说。

据了解，火炬传递嘉兴站起跑、收火仪式的主视觉也都添加了红船元素，以彰显嘉兴作为中国革命红船起航地的城市文化内涵。在两大仪式及沿线节目的编排上，突出传统文化和现代体育的融合，既有展示本土非遗文化的平湖九彩龙、海盐滚灯，又有动感活力的舞蹈《未来》和街舞《等你来》，还有专门创作的迎亚运歌伴舞《起跑线》。

嘉兴站的最后一棒火炬手是嘉兴市实验小学党委书记、校长张晓萍。在教师节的当天传递火炬，张晓萍格外自豪。“作为一名教育工作者，我手中举起的不仅仅是一枚火炬，更是一种希望和期盼。尤其是在教师节这样一个特殊的日子，我看到的是崇文厚德、尊师重道的社会氛围和城市风采。”

当亚运“薪火”在红船旁闪耀时，无疑在每个嘉兴人的心里种下了一颗体育的种子。借着杭州亚运会的东风，嘉兴正为这里的人们勾勒心目中健康生活的模样，让体育的“红利”代代相传。

国乒包揽亚锦赛七冠

本报讯 9月10日，为期8天的平昌乒乓球亚锦赛落幕，中国乒乓球队包揽全部7个项目的冠军。中国男女队分别第23次、第19次夺得亚锦赛团体赛冠军，同时拿到巴黎奥运会团体赛的参赛资格。在5个单项上，国乒全部以包揽冠亚军的优异战绩强势领跑。

男单方面，马龙夺得冠军，这是他时隔10年再次摘得亚锦赛男单冠军，并成为亚锦赛历史上首位男单“四冠王”。樊振东收获亚军，季军归属梁靖崑和中国台北选手林昀儒。女单方面，国乒包揽四强席位。王曼昱、孙颖莎分获冠、亚军，王艺迪、陈幸同获得季军。

混双比赛中，林高远/王艺迪战胜梁靖崑/钱天一登顶，中国台北组合林昀儒/陈思羽、韩国组合林钟勋/申裕斌获得季军。樊振东/林高远将男双冠军收入囊中，马龙/王楚钦获得亚军，两对韩国组合张禹珍/林钟勋、安宰贤/朴康贤获得季军。陈梦/王曼昱击败孙颖莎/王艺迪摘得女双桂冠，日本组合木原美悠/长崎美柚、韩国组合田志希/申裕斌获得季军。

（李雪颖）

中国公开赛国羽两金一银收官

本报常州9月10日电 记者**周圆**报道：经过一周激战，世界羽联巡回赛超级1000赛——2023威克多·中国羽毛球公开赛今天在常州奥体中心体育馆迎来决赛日。国羽闯入男单、女双、男双三项决赛，最终收获2金1银。

率先进行的女双决赛，头号种子陈清晨/贾一凡对阵2号种子、韩国组合白荷娜/李绍希。面对劲敌，“凡尘”组合准备充足，打出了气势，21比11、21比17直落两局击败对手，成功卫冕，第三次夺得该项赛事冠军。这是她们本赛季的第五冠，“做好困难准备，把最好的水平发挥出来，去拼对手。”陈清晨总结说。

男单决赛由中国选手陆光祖挑战头号种子、丹麦名将阿萨尔森。尽管陆光祖拼尽全力，但双方实力有一定差距，最终陆光祖以16比21、19比21告负，获得亚军。

男双决赛中，中国“00后”组合梁伟铿/王昶挑战2022年世锦赛冠军、马来西亚强档谢定峰/苏伟译。经历了半决赛2比1战胜日本组合保木卓朗/小林优吾的惊险时刻，决赛中“梁王”组合更快进入状态，并在全场占据主动，以21比12、21比14轻取对手，首次夺得中国公开赛冠军，这也是国羽男双时隔22年再夺中国公开赛冠军。

女单和混双冠军均为韩国选手，世界排名第一的安洗莹夺得女单冠军。徐承宰/蔡侑玎继世锦赛之后，再次收获混双冠军。

举重世锦赛中国队掀夺金狂潮

本报特派记者 袁雪婧

2023年世界举重锦标赛上周末在利雅得费萨尔·本·法赫德王子奥林匹克中心展开多场激烈角逐，中国举重队掀起夺金狂潮，男子67公斤级谌利军、女子59公斤级罗诗芳均包揽三枚金牌，男子73公斤级韦胤廷收获一金一银。

67公斤级A组决赛中，谌利军抓举三把试举145、150、153公斤全部成功，轻松锁定金牌。挺举他持续稳定发挥，前两把成功举起175、180公斤，在稳稳锁定挺举和总成绩金牌后，放弃了第三把试举。总成绩亚军归属B组参赛的印尼老将伊拉万，他举起了321公斤。总成绩季军被亚美尼亚选手萨哈克扬以312公斤获得。征战多届世锦赛，这次是谌利军第一次包揽全部三枚金牌，他表示将再接再厉，力争在亚运会再创佳绩。

59公斤级A组决赛中，罗诗芳抓举三把试举101、104、107公斤全部成功，拿下金牌。裴鑫依举起102公斤，获得抓举铜牌。挺举比赛中，罗诗芳发挥依旧稳准狠，三把试举128、133、136公斤全部成功，牢牢锁定挺举和总成绩金牌。乌克兰选手克诺托普以236公斤的成绩获得总成绩银牌，裴鑫依以232公斤的成绩获得总成绩铜牌。两位年轻的中国选手都战胜了东京奥运会冠军、中国台北名将郭婷淳，展现了中国女举巴黎周期在该级别中“收复失地”的决心。

男子73公斤级A组决赛中，韦胤廷抓举155公斤开把，可惜被判罚屈肘，试举失败。这导致他心态受到一定影响，第二把依然没有成功。中国男举教练组果断将第三把加到157公斤，逼对手先试举，也给了韦胤廷调整的机会。第三把韦胤廷奋力举起157公斤，顺利拿下抓举金牌。挺举比赛中，韦胤廷使用刚改了两个多月的半挺动作完成试举，但技术稳定性稍显不足，前两把均告失败。第三把韦胤廷破釜沉舟，成功举起180公斤，最终获得总成绩银牌和挺举第九名。早前结束的B组比赛中，泰国选手维楚玛以抓举154、挺举195、总成绩349公斤，获得挺举和总成绩金牌。受膝盖伤病影响，韦胤廷恢复系统训练的时间不长，技术发挥欠佳导致成功率不高。接下来，他将在训练备战中继续熟练和巩固技术动作，力争在之后的比赛中有所突破。

（利雅得9月10日电）

郝大夫的运动处方

——“体卫融合看江苏”系列报道之一

编者按：为充分展现基层体卫融合风貌，展示体卫融合成果，展望体卫融合前景，国家体育总局群体司日前开展了“2023年中央媒体走基层——体卫融合看江苏”活动，邀请中央主流媒体深入江苏省苏州、常州、南京、宿迁等地，采访了解当地发扬基层首创精神，创新体卫融合新理念、新做法的有益实践，总结工作经验，梳理典型亮点，为体卫融合走深走实提供可参考可借鉴的案例。即日起本报刊发系列报道。

本报记者 林剑 轧学超

41岁的苏州市民陈先生曾是一名运动爱好者，一次搬重物扭伤腰部被诊断为腰椎间盘突出，之后就不敢运动了，运动节奏被打断，久而久之情绪低落，工作和生活都受到了影响……

陈先生辗转求医，找到了苏州市立医院科学健身指导门诊。坐诊专家苏州市立医院副院长郝跃峰详细询问了他的运动史、运动损伤史，经过详细检查评估后，认为问题主要出现在运动后拉伸不到位，进而引发了腰肌劳损。郝跃峰为陈先生开具了一份运动处方，内容包括慢走、桩跑、平板支撑、四点手膝支撑、站姿臀腿肌肉拉伸/猫式伸展等运动项目，以及运动频次、强度、注意事项等。

两年来，陈先生坚持按照运动处方科学锻炼，郝跃峰也定期通过随访调整运动处方，如今，陈先生已恢复常态化运动，身心都得到改善。

这是日前记者参加“2023年中央媒体走基层——体卫融合看江苏”活动期间，在苏州市立医院采访到的真实案例。陈先生说，希望用现身说法的方式让更多人意识到科学健身的重要性，一旦出现运动损伤，运动处方是和药物、手术一样可供选择、有疗效的治疗方案。

随着健康中国和全民健身战略的深入实施，大众对健康认识的不断深入，运动促进健康，从“治已病”到“治未病”转变已成为共识。《全民健身计划（2021—2025年）》提出，推动体卫融合，探索建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的运动促进健康模式。运动处方，就是体卫融合的重要结合点。

关于运动处方的定义，在《运动处方中国专家共识（2023）》中有明确表述：运动处方是由运动处方技术培训合格人员，依据处方对象的基本健康信息、体力活动水平、医学检查与诊断、运动风险筛查、运动测试等结果，以规范的运动方式和规定的运动频率、强度、时间、周运动总量、进阶以及注意事项，形成局部和整体相结合、近期和远期目标相结合的个性化健康促进及疾病防治的主动运动指导方案。运动处方的开具应坚持因人而异、有效、安全、全面、调整等基本原则。

郝跃峰表示，运动处方可以分为医疗运动处方和健身运动处方，医疗运动处方主要针对慢性病病人、运动损伤人群等，健身运动处方则更偏向于科学健身指导。无论哪种运动处方，其核心理念都是防治并重，推动健康关口前移，用更积极、更健康的方式提升主动健康水平、减少用药，提升患者生活质量。 （下转第二版）

本报社址：北京体育馆路8号 邮政编码：100061 虚假失实报道举报电话：67144684 广告电话：67144586 发行电话：67112818 电话中继线：67110066 每份零售价1.10元 新华社印务有限责任公司（北京市西城区宣武门西大街97号）