

U15 世界中学生夏季运动会落幕

中国代表团位居金牌榜第一

新华社塞尔维亚兹拉蒂博尔4月13日电(记者石中玉、单磊)国际中学生体育联合会13日公布了刚刚在塞尔维亚兹拉蒂博尔落幕的2025年U15世界中学生夏季运动会金牌榜,中国中学生体育代表团以61金21银16铜的优异成绩排名第一。

本次U15中夏会5日开幕,12日闭幕。据中国代表团提供的相关数据,中国队参加了田径、游泳、沙滩排球、三对三篮球、羽毛球、乒乓球、国际象棋等16个大项、125个小项的比赛。16个大项均获得金牌和奖牌,其中三对三篮球男子、女子比赛和沙滩排球男子比赛三个团体项目夺冠,取得历史性突破;拳击、射箭、网球3个首次参赛的项目共获11金3银2铜;田径、游泳、跆拳道、羽毛球、体育舞蹈、击剑等传统优势项目保持领先并有提升;乒乓球、摔跤、柔道、国际象棋、空手道等项目多点开花。

“这次的参赛成绩,不仅展现了

我们学校体育工作的成效,更体现了新时代中国青少年的精神风貌。”教育部学生体育协会联合秘书处副秘书长、中国代表团团长滕连帅说,“每一位学生运动员的拼搏汗水,都是对五星红旗的致敬,讲述着中国故事。”

乌克兰、巴西和阿塞拜疆代表团分别以43块金牌、38块金牌和33块金牌的成绩分列金牌榜第二至第四位,东道主塞尔维亚代表团以10块金牌的成绩排在第十位。

精彩的赛事之外,国际中体联在本次U15中夏会期间还安排了丰富多彩的文化交流活动。4月9日,组委会邀请所有参赛国家和地区代表团成员搭乘空中索道,领略兹拉蒂博尔风光;当晚的活动中,各代表团在城市中心广场设置展位,运动员和官员交换礼物,沟通交流,增进友谊。

世界中学生夏季运动会由国际中学生体育联合会主办,每两年举办一届,是全球范围内初中年龄段最高水平的综合性运动会。

健康体重管理行动等3个行动被纳入健康中国行动

新华社北京4月14日电(记者李恒、董瑞丰)全国爱卫会14日发布通知称,2019年,国务院印发关于实施健康中国行动的意见,启动实施健康中国行动15个专项行动。结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况,决定将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。

这份《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》指出,研究表明,体重异常特别是超重和肥胖是导致

心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素,已经成为威胁我国居民健康的重大公共卫生问题。

根据通知,到2030年,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成,人群超重肥胖上升趋势初步减缓,部分人群体重异常状况得以改善。

当前,农村地区居民健康依然面临诸多挑战,健康生活方式尚需

进一步普及,农村地区健康环境亟待改善,城乡居民整体健康水平差距较大。

根据通知,到2030年,城乡居民健康素养和健康水平差距明显缩小。农村地区居民健康素养水平提升,健康生活方式日益普及。乡村医生中具备执业(助理)医师资格的人员比例逐年提升,乡村医疗卫生服务全覆盖,居民能够更加便捷获得优质的医疗卫生服务和公共卫生服务。重大疾病危害和主要健康危险因素得到有效控制,农村环境更加健康宜居。

党的十八大以来,中医药事业取得显著成绩。但人民群众对中医药健康知识的掌握度和认同度还有很大提升空间。

根据通知,到2030年,中国公民中医药健康文化素养水平达30%;二级以上公立综合医院和三级妇幼保健院设置中医临床科室的比例达95%;社区卫生服务站、村卫生室提供中医非药物疗法的比例分别达100%、80%;在国家基本公共卫生服务项目中进一步优化老年人中医药健康管理服务,0至36个月儿童中医药健康管理率达90%。

从面向专业运动员到服务更多普通百姓

运动康复更普及 健康生活更安心

今年的《政府工作报告》提出,“实施健康优先发展战略”。近年来,随着全民健身理念不断深入人心,多地探索以运动处方推进全民健康,建立体育和卫生健康等部门协同、全社会共同参与的健康新模式。

运动康复不仅解决运动中的损伤,也有助于人们进行健康管理,保持身体最佳状态。从面向专业运动员到服务寻常百姓,如今,运动康复正惠及越来越多的人。

及时干预运动员的伤病隐患,助力比赛训练

近日,在2024—2025赛季世界七人制橄榄球系列赛新加坡站比赛中,中国女子橄榄球队获得第六名,取得世界系列赛参赛以来的最好成绩。备赛中,队伍的医疗保障发挥了重要作用。

“我的手腕、肩部和腰部都有伤,尤其腰部总是隐隐作痛。专家团队教了我几个动作,坚持练习几天后,疼痛缓解很多。”中国女橄队长闫美玲说。

闫美玲提到的专家团,是指国家体育总局派出的医疗专家团队。前段时间,中国女橄在海南万宁集训,国家体育总局“送医下队”,集结骨科、运动医学、康复医学等领域专家,针对运动员常见伤病开展干预,为队伍提供医疗保障和康复指导。

队员陈灿在年初的一场比赛中与对手冲撞导致受伤,当时诊断她需要8周时间才能重返训练场。专家团队对她的膝关节和踝关节进行诊疗后,制定了康复计划,不但缩短了她的恢复时间,也帮助她在康复期就能随队训练。

“队伍近期参赛较多,队员积累了不少伤病。我们通过巡诊,对可能存在的隐患及时干预。”国家体育

总局备战医疗专家、北京积水潭医院运动医学科副主任王雪松说。队员王赵静此前没有肩部伤病,但专家组在摸排中发现她的肩关节活动度存在隐患,提醒她需加强肩部小肌肉群的锻炼以避免受伤。队员陈雨倩则被筛查出左腿肌肉力量弱于右腿,需要加强左膝周围肌肉力量训练,并在训练中佩戴护膝。

为了应对不同的伤病情况,队伍将训练场分为4个区域。绿区的项目所有队员都可以参加,黄区进行轻度的跑步和对抗,红区跑动和激烈对抗较多,而黑区则是超过比赛强度的跑动和对抗。队员进入哪个分区训练,需要精确把握。

“我们会根据专家巡诊意见进一步调整训练计划,提高针对性和精准性,以更完整和健康的阵容迎接接下来的比赛。”中国女橄领队王姝说。

帮助患者尽快恢复运动能力,避免代偿损伤

“保持这个角度”“坚持住”……在清华大学附属垂杨柳医院,康复治疗师王源洋正耐心地指导患者王曙光进行锻炼。

35岁的王曙光参加拔河比赛时左膝前交叉韧带撕裂,“当时一使劲儿,只听到膝盖‘啪’的一声,腿就动不了了。”

接受韧带重建手术后,王曙光在医院进行康复治疗。每周三四次、每次1小时的手法治疗配合理疗仪器,再加上每天在家训练1小时,4周后,王曙光顺利摆脱拐杖。

“术后第一时间就介入专业康复,患者也积极配合,通过练习屈膝、抬腿、足跟划船等动作扩大膝关节活动度。”王源洋介绍,“就像修车后需要进行调试,人体在手术后也需要康复指导才能恢复到最佳状态。运动康复就是通过合理锻炼帮

助患者尽快恢复运动能力,避免姿态歪斜等代偿损伤。”

然而,在王曙光畅想像以前一样健步如飞时,康复治疗遇到了瓶颈。进入步行训练时,他总把重心放到未受伤的右腿,导致走路打晃,稳定性很差,“下肢的每一次训练都觉得疼痛难忍。”

为了解决这一问题,王源洋使用平衡评定训练仪,帮助王曙光找到重心不稳的原因,并通过仪器里配置的“扎气球”“射击”等游戏,帮助他调整身体重心。“你多做一点,就能改善一些;只要练,就有效。”王源洋的鼓励为王曙光带来信心。

“每个患者的受伤情况不一样,康复过程也有很大差异,必须密切关注患者的变化,关注他们的感受,并及时调整康复方案。”王源洋说,“康复并非回到受伤前的状态,而是为身体打造更坚实的防御系统。”

“春光正好,我现在可以跑步了。”王曙光心情愉快。王源洋马上叮嘱:“跑步时一定要注意运动前热身和运动后放松,谨防二次受伤。”

越来越多学校培养应用型康复人才,打造服务平台

“跟着你们的小程序锻炼了一段时间,我最近腿脚灵活多了,走得越来越快了!”前不久,上海体育大学运动健康学院运动康复专业硕士研究生贾璐宁收到了市民沈阿姨的感谢。

沈阿姨使用的小程序叫“AI康复师”,由贾璐宁所在的课题组研发,专为老年人群体提供运动康复指导。使用者在小程序里输入身体数据和病情资料,就能获得个性化的康复方案和训练计划,再配合居家康复、社区康复、志愿者回访等形式,形成完整的支持体系。

起初,推广小程序的时候,课题

组遇到了很多困难:“不会用小程序,太麻烦了。”“AI的建议谁敢听?”

如何打消顾虑?课题组改变思路,将“人工智能评估”等文字指令改为“拍一段走路视频”等简单易懂的话语。大家走进社区,耐心讲解指导,让老年人群体感受运动康复的作用、科技带来的便利。

如今,“AI康复师”已服务近4万名老年人。“我们希望将项目推广到更多地区,让更多人动起来、更健康。”贾璐宁说。

上海体育大学运动健康学院院长党委副书记严芳介绍,近年来,学校整合体育学等多学科资源,搭建科技赋能、专业支撑、服务下沉的实践育人平台,培养学生服务社会的精神和能力。

上海上体骨科医院科室里,一堂生动的康复动作指导课正在进行。“等速肌力训练中,患者所遇到的阻力是一种顺应性阻力,当肌力较弱时,等速仪器提供的阻力相应减少,安全性较好。”上海体育大学2023级运动康复专业本科生华雯雯在老师的指导下学习使用康复器械。

几年前,华雯雯经历了白血病骨髓移植手术,术后连走路都吃力,通过运动康复治疗,她又能奔跑起来了。“身体指标的恢复靠手术、吃药和卧床休养,但运动能力的恢复需要专业的康复指导。”华雯雯说。

因为自己淋过雨,所以想替别人撑把伞。2023年,华雯雯参加高考,考入上海体育大学。“运动是良医,专业的运动康复不仅能帮助患者修复身体创伤,更能点燃他们的信心,重拾生活的希望。”华雯雯说。

“如今,越来越多的学校开始培养运动健康类特色复合应用型人才,为建设体育强国和健康中国贡献力量。”上海体育大学运动健康学院副院长王琳说。(据《人民日报》)

足球

意甲:拉齐奥平罗马



4月13日,在2024—2025赛季意大利足球甲级联赛第32轮比赛中,拉齐奥队主场1比1战平罗马队。
图为罗马队球员苏莱(左)进球后与队友切利庆祝。

(新华社发)

网球

蒙特卡洛大师赛:阿尔卡拉斯夺冠



4月13日,在法国罗克布吕纳-卡普马丹进行的蒙特卡洛网球大师赛男单决赛中,西班牙选手阿尔卡拉斯2比1战胜意大利选手穆塞蒂,获得冠军。
图为穆塞蒂在比赛中回球。

(新华社发)

篮球

NBA常规赛:国王胜太阳



4月13日,在2024—2025赛季NBA常规赛中,萨克拉门托国王队主场109比98战胜菲尼克斯太阳队。
图为国王队球员多曼塔斯·萨博尼斯(右)在比赛中进攻。

(新华社发)

新赛季首站射箭世界杯中国队夺2金1铜

新华社北京4月14日电 国际射箭联合会消息,2025射箭世界杯美国奥本代尔站当地时间13日结束。中国队摘得反曲弓男、女团体金牌,李佳蔓收获女子个人铜牌,队伍以2金1铜的成绩为新赛季开了个好头。

在此前的团体资格赛中,李佳蔓、许智芸和18岁的朱静怡、20岁的黄雨薇以领先第二名13环的成绩排名第一;男队方面,考文超、王岩、李中原和冯浩的总成绩也打到了第三位。

女团决赛,中国队派出李佳蔓、黄雨薇和朱静怡,一番激战后

以5:3击败志在夺冠的东道主美国队。双方打了四局,中国队在第三局打出2个10环和4个9环的出色表现,以6环优势拿下2分,奠定胜局。中国男队由考文超、王岩和李中原出战团体决赛。在与印度队的较量中,中国队拿下第二、三局,从而以5:1的比分夺冠,其中在第二局他们6支箭命中58环。

反曲弓女子个人赛中,巴黎奥运会团体亚军成员李佳蔓在铜牌赛中以6:0战胜美国选手考夫霍尔德。混合团体比赛中,李佳蔓和李中原组成的中国队在铜牌赛中2:6不敌德国队,名列第四。

跳水世界杯加拿大温莎站中国队共获8金

新华社渥太华4月13日电 2025年跳水世界杯加拿大温莎站13日结束全部比赛。在当日进行的3项决赛中,中国选手全部夺金,中国跳水队以8金3银1铜的优异成绩结束本站比赛。

继上一站在瓜达拉哈拉站夺冠后,20岁的陈佳此番在女子3米板决赛中再次战胜巴黎奥运会冠军陈艺文,以379.05分夺冠,陈艺文得到369.90分,获得亚军。澳大利亚选手基妮排名第三。

男子10米台决赛中,本站赛事双人10米台冠军、程子龙和朱子锋从搭档变为对手。程子龙第一跳出

现失误,名列第九,但后面逐渐找回了节奏,最终以511.10分夺冠,朱子锋以499.40分获得亚军。乌克兰选手谢列达收获季军。

卢为/掌敏洁夺得女子双人10米台冠军,两人也是瓜达拉哈拉站该项目冠军。

温莎站比赛共有9枚金牌,中国队拿到其中8枚,只有男子3米板的金牌旁落,英国选手霍尔登获得该项目冠军。

跳水世界杯本年度共进行3站赛事,首站墨西哥瓜达拉哈拉站和第二站加拿大温莎站之后,5月2日至4日将在北京举行总决赛。