

## 马来西亚运动员在天津精进武艺

本报记者 龚相娟 李家鼎

天津市西青区精武镇，清晨的训练馆里，刀棍挥舞，虎虎生风。马来西亚小伙儿陈思卫腾空跃起，手中长刀画出利落弧线。

“比之前稳多了！”教练员张永生送上鼓励。

“每次来中国，都有美好回忆！这次来到武术家霍元甲的家乡，更是收获良多。”陈思卫擦了擦汗，“以常见动作‘冲拳’举例，不是用手臂和拳要蛮力，而是要讲究‘腰马合一’，找到发力的诀窍。”

3月25日起，马来西亚国家武术队的17名运动员、3名教练员到访天津霍元甲学校，开展为期90天的交流集训，备赛第十二届亚洲青少年武术锦标赛、第十七届世界武术锦标赛等国际赛事。

与往年集训方式不同，今年，天津霍元甲学校特别安排了两国运动员合组训练，共同提升竞技水平。

陈思卫的队友陈昌敏，曾获得2019年第十五届世界武术锦标赛南拳刀术冠军。“作为赛场上的老面孔，裁判已经看惯了我的套路风格，我想学习一些新东西。”训练馆一角，陈昌敏与天津队选手杜洪杰切磋套路，并仔细观察杜洪杰的动作细节。

“交流互鉴，无私分享，才能让武术运动传播得更广。”天津霍元甲学校教练员杨梦园说。

让中华武术在世界范围内“开花结果”，优秀的教练员发挥着重要作用。在天津市武术协会的引荐下，多名成长于天津的武术运动员走向国外，成为专业教练员，张永生就是其中一位。长期习武，让这名95后看上去成熟老练，他不时为队员纠正动作。“上武得道，平天下；中武入喆，安身心；下武精技，防侵害。”张永生说，一招一式，背后都蕴含着智慧。

“第一堂课，先给学员讲抱拳礼。”张永生解释，武术比赛开始前和结束后，都会行抱拳礼。左手伸掌在上，右手握拳在下，两手相碰推至胸前。“掌为文，代表和平，拇指内扣意指谦逊；拳为武，代表斗争，这是止戈为武、点到为止的哲学。”形意结合，是中华武术的特色。张永

生介绍，“打虎式”格挡动作在前，“弓步顶肘”在后，这一动作顺序，诠释着宽以待人、先防后攻、刚柔相济的处世准则。

课上，陈思卫全神贯注，生怕错过重点。“武术文化博大精深，经过深入交流，我们更懂得技艺背后的道理。”陈思卫说，“了解越多，想学习的东西越多。”

陈思卫与武术结缘已有20年。7岁那年，在小学体育馆里，看着学长们做侧空翻、旋子转体，他很着迷，“像极了电影里的功夫高手！”梦想的种子在心里发芽，他开始参加武术选修课、精英班。“风雨无阻，从未抱怨过。”陈思卫回忆，“这可能就是武术的魅力和精神吧，教会我自律、有恒心、不怕苦。”

功夫不负有心人。上中学时，陈思卫在马来西亚全国运动会长拳项目中一举夺魁，入选国家队。

2023年，陈思卫来到杭州，首次登上亚运会赛场，带伤参赛的他收获长拳刀术比赛第五名的成绩。正值中秋节前后，比赛结束，一名中国记者递给陈思卫一块月饼并给予暖心鼓励，陈思卫红了眼眶。这一幕被记录在短视频中，给中外网友留下深刻印象。

作为第五代马来西亚华人，陈思卫眷恋着中国味道，“中秋节的月饼、福州的拌面扁肉、天津的包子……都让人难忘。”

这些年，陈思卫的足迹遍布福建、河南、山东、北京、天津……与中国各省武术队之间的交流，让他受益颇多，“山东队的‘快稳狠辣’，福建队的‘行云流水’，天津队的‘刚柔并济’，都对我启发很大。”

中国同马来西亚隔海相望，两国友谊跨越千年。双方在教育、文旅、体育等领域开展交流合作，中华武术成为拉近两国年轻人距离的纽带。

“上届世锦赛我拿了亚军，我的梦想是拿冠军。”作为队中主力，陈思卫目标坚定。退役后，他打算当教练员，做两国武术交流的桥梁。“马来西亚有很多华人，我们对中国文化感到天然亲近。未来，我想把在中国学到的技艺与背后的文化介绍给更多人。”



## 体育交流奏响睦邻友好旋律

### 跨越山海的“对话”

唐天奕

广西梧州藤县，舞狮文化深厚，尤以高桩舞狮闻名。高桩舞狮，也是马来西亚舞狮的特色。在藤县日前举行的“三月三”活动中，“马来西亚王”萧斐弘来到现场，与中国民众切磋互动。中马之间的舞狮文化交流由来已久，这样的“双向奔赴”在2024年达到新高度——两国联合申请将舞狮列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

不只舞狮。遍布马来西亚槟城的中华武馆，传递着中华武术“天人合一”的理念；马六甲一年一度的端午龙舟赛，挥洒着奋勇争先的激情……以体育为媒，两国人民常来常往，促进人文交流和民心相通。

一场场跨越山海的体育“对

话”，折射出中国与周边国家和谐友好的交流图景。中国与越南地缘相近、人缘相亲，丰富多彩的跨境赛事，讲述着两国民众的情谊；大理马拉松与柬埔寨吴哥王朝马拉松结成“双城赛”，开创跨境赛事联动新模式；一场汽车拉力赛，从云南昆明出发，穿越老挝、泰国、马来西亚，在19天8000公里的行程中收藏不同国家的旖旎风光……

国之交在于民相亲，民相亲在于心相通。一个个“小而美”的体育故事，彰显了中国亲诚惠容的周边外交理念。涓涓溪流正汇聚成滔滔大河，在一个个拼搏进取的身影中，在一声声热情洋溢的加油声中，人们不断书写友谊新诗行，共同守护亚洲家园的美好发展前景。

举重奥运冠军李雯雯——  
在举起与放下之间

李 硕 王若笑

### 举重奥运冠军李雯雯——

### 在举起与放下之间

李 硕 王若笑

胜自我后的快乐心情，更是完成目标后的如释重负。

从巴黎奥运会后的松弛，到如今回归国家队后的有条不紊，李雯雯正在寻找新的平衡。

赛场上，李雯雯“力拔山兮气盖世”，自信而霸气；赛场下，她活泼开朗，用爽朗的笑声将快乐四处播撒，她希望将不服输的体育精神传递给更多人。

在“中华体育精神大讲堂”校园宣讲等活动中，她走上讲台，将自己的奋斗历程娓娓道来，鼓励学生们直面挫折、勇敢追梦，“每一位运动员身上都有不服输的精神，我希望能将这种力量传递给小朋友们。”

事实上，“下班休假”期间，李雯雯也从未

真正放下训练。回到国家队集训，她更是用高标准严格要求自己。“东京奥运会夺冠后恢复训练时，心态不够稳重，有一点懈怠。”李雯雯感慨，“现在有了更强劲的对手，内心也成熟了很多，更知道该做什么。”

直面新生力量的挑战，是每一名奥运冠军的必修课。

去年底，在巴林举重世锦赛女子87公斤以上级比赛中，2004年出生的中国小将李雯雯以抓举149公斤、挺举175公斤和总成绩324公斤包揽抓举、挺举、总成绩三枚金牌。其中，抓举成绩打破了李雯雯此前148公斤的世界纪录。

谈及当下的状态，李雯雯十分坦诚：“现在先把基础打牢，奥运会时肌肉处于饱满状

态，休息一段时间后，肌肉有些流失了。”训练间隙，常能看到她坐在场边，眼睛盯着杠铃，嘴里一遍遍地重复着动作要领。那份纯粹和专注，让人动容。

一次又一次增加杠铃重量，一遍又一遍全力试举。训练馆的照明灯将李雯雯的影子投射在墙面，随着杠铃起落幻出不同形态，有时像振翅欲飞的鸟儿，有时如扎根大地的劲松。这个总把“不能急”挂在嘴边的姑娘，正用最笨拙的方式重新征服她的领地。

当人们还在回味李雯雯在巴黎奥运会上卫冕时的大吼，这名00后“老将”已把目光投向全运会的举重台。“今年最重要的比赛任务就是全运会，目标肯定是拿冠军，但也不想太过给自己压力，还是要专注把每一天做好。”李雯雯笑着。

护腰勒紧皮肤的凹痕、反复结痂的虎口、训练服上的斑驳汗渍，都在诉说着一个简单道理：迈向最高领奖台的道路，就是无限循环“把每一天做好”。

### 运动人生

近日，“一骑舟山·星辰大海”2025第五届环舟山自行车骑游大会举行，吸引了超7000名选手参加，人数创历史新高。93.5%的参赛选手来自舟山以外，浙江省外选手也达到了六成以上。热闹还体现在赛事运营上，去年，骑游大会的赞助商有30多家，今年达到50家以上，许多自行车相关企业慕名而来。

一座以海和岛闻名的城市，因一场自行车活动备受瞩目，这其中有什么奥秘？打开比赛的参赛包，或许可以略见一二。

参赛包中除了比赛必要的补给品，最吸引人的是一张路线图。本次骑游大会的参赛线路覆盖了舟山诸多特色景区，选手们在如画风景中参赛，一边骑车一边观山赏海，别有一番乐趣。

来自江苏苏州的选手孔先生对大青山国家森林公园向往已久，“得知今年的比赛安排了大青山爬坡段的骑游，我第一时间就报了名。”

不少自行车品牌将专属的优惠卡和防护用具也装进了参赛包。在赛事终点舟山海湾公园市民中心广场，选手们可以享受到专业的赛后服务。此外，快闪店、音乐节等配套活动精彩纷呈，让参赛选手和亲友团感受舟山人的热情好客。

参赛包中再常见不过的号码簿此次也有了新作用。参赛选手可以凭借号码簿和身份证件，获得一张普陀山景区门票，此外还能享受到官方酒店的定制化服务，在赛事终点附近的商圈，也可享受消费折扣。

“我们提前了解赛事情况，积极和商圈里的店铺进行对接，很多餐饮、水吧、体育用品店都提供了非常有竞争力的折扣。”舟山宝龙广场企划主管袁婧静介绍，赛事带来的客流量超8.6万人次。

赛事走进街区、景区，不断优化选手们的参赛体验。舟山市文广旅体局副局长张辉表示，通过定制化的入住、消费、旅行等政策，助力打造具有海岛特色的体育文化氛围，“提供优质的赛事服务始终是我们的目标。”

海风正盛，阳光正好，打开参赛包，可以看到办赛城市用心写下的“欢迎”。政府引导、各方配合，让来到舟山的选手们拥有更好的参赛体验，也多一个“爱上舟山”的理由。

(李泓霖参与采写)

## 国际乒联男子及女子世界杯落幕 林诗栋摘银 孙颖莎卫冕

本报北京4月20日电 (记者孙龙飞)20日晚，2025年国际乒联男子及女子世界杯在中国澳门进行了决赛争夺。中国队选手孙颖莎继去年之后再夺女子世界杯冠军，巴西队选手雨果·卡尔德拉诺首次获得男子世界杯冠军。

率先进行的女子世界杯决赛，在孙颖莎与队友蒯曼之间进行。第一局比分胶着，孙颖莎在局末处理关键球时有所变化，顺利拿下首局。此后，孙颖莎在力量与速度上展现出更高水平，最终以4:0夺冠。蒯曼获得亚军，创造自己该赛事最好成绩。

男子世界杯决赛，巴西队选手雨果·卡尔德拉诺以4:1战胜中国队选手林诗栋夺冠，林诗栋获得亚军。

## 体操世界杯多哈站落幕 中国队收获一金一银一铜

本报北京4月20日电 (记者陶相安)2025年国际体联体操世界杯多哈站在北京时间4月20日凌晨落下帷幕，中国队以1金1银1铜的成绩收官。中国体操队派出尤浩、洪延明、唐淇3名男队员参赛，3人均有奖牌入账，其中，尤浩夺得男子吊环金牌，洪延明摘得男子鞍马银牌，唐淇获得男子单杠铜牌。

本站比赛，东京奥运会男子吊环金牌得主尤浩以资格赛第一的成绩闯进男子吊环决赛。决赛中，尤浩使用了与资格赛相同难度分5.7分的成套动作，拿下14.400分夺得金牌。

男子鞍马项目，首次登上世界杯赛场的洪延明在资格赛中位列第三。决赛中，他将成套动作的难度分从5.6分提升到5.8分，最终以14.666分的成绩摘银。同样首次参加世界杯比赛的唐淇在单杠项目中展现出一定竞争力，以14.000分摘铜。

## 2025年国际攀联世界杯攀岩赛举行

本报北京4月20日电 (记者曾华锋)4月18日至20日，2025年国际攀联世界杯攀岩赛在浙江省绍兴市举行，来自29个国家和地区的127名运动员参加比赛。

从今年起，国际攀联对攀石项目比赛的评分规则进行改革，取消原有计算完攀线路数量和获得得分点数量的排名方法，改由分值计算排名，让普通观众更容易看懂攀石比赛成绩。本次赛事是新的攀石评分规则首次在国际攀联主办的赛事中运用，运动员、裁判员、教练员积极适应新变化。

本次赛事高手众多，参赛运动员中有17人参加过巴黎奥运会，包括巴黎奥运会两项全能冠军、英国选手托比·罗伯茨。中国队此次派出12人参赛，其中3人晋级半决赛。经过3天比拼，美国选手安妮·桑德斯获得女子攀石项目冠军，法国选手奥里亚娜·贝尔托内与英国选手埃兰·麦克尼尔斯分获第二、三名。男子攀石项目前三名由日本选手安乐宙斗、韩国选手李道炫、日本选手植崎明智获得。

## 2025年铁人三项亚洲杯赛举行

本报北京4月20日电 (记者王亮)2025年铁人三项亚洲杯赛在江西德兴举行。全国铁人三项冠军杯系列赛、全国铁人三项U系列冠军杯赛及中国铁人三项联赛同步举行，其中，全国铁人三项冠军杯系列赛也是第十五届全国运动会铁人三项资格赛。赛事共吸引1000余位运动员参赛。

赛事为期两天，设奥运标准距离、半程距离、短距离、游跑两项、混合接力等多种竞赛距离项目，开设优秀组、U系列、混合接力组、全程分龄组、半程分龄组、体验组等多个组别。

亚洲杯赛设男女优秀组，总距离为51.5公里，其中游泳1.5公里，自行车40公里，跑步10公里。在女子优秀组的比赛中，中国队选手黄安琪率先撞线，以用时2小时01分02秒夺得冠军。

本版责编：巩育华 高 佶 王 博 版式设计：张丹峰

