

本赛季中国男子篮球职业联赛落幕

浙江广厦队二十载终问鼎

本报记者 范佳元



■ 竞技观察

5月20日，2024—2025赛季中国男子篮球职业联赛（CBA）总决赛在北京首都体育馆落下帷幕。浙江广厦队在总决赛第六场比赛中，客场以125:118击败北京队，最终以4:2的总比分战胜对手，赢得建队20年来的首个中职篮总冠军。

今年恰逢中职篮创办30年，历史上曾有7支球队获得总冠军。此次总决赛，广厦队改写了历史，成为中职篮第八支夺冠球队。

本赛季，广厦队以39胜7负的成绩获得常规赛第一名。进入季后赛，先在1/4决赛中以3:2险胜年轻的青岛队，然后在半决赛上以3:0击败上赛季总冠军辽宁队，队史第三次闯入总决赛。“对阵青岛队，我们一度松懈，系列赛让我们不断反思、调整。”广厦队主教练王博坦言。

总决赛赛制采取7场4胜制，广厦队的对手是曾经3次获得联赛总冠军的北京队。论整体球员实力，广厦队占优，但许利民主教练执教的北京队拥有更丰富的大赛经验。

总决赛前四场，广厦队在先失一场的情况下连扳3场，以大比分3:1领先，拿到赛点。第五场比赛，广厦队错失关键罚球，北京队将大比分扳成2:3；第六场比赛，广厦队主力球员胡金秋首节腹部受伤离场，但凭借队员默契的配合以及最后关键时刻连续命中三分球，广厦队顶住了对手的追求，最终获得胜利。

“总决赛第五场比赛，全队都希望在主场拿下冠军，这反倒让我们背负了很大压力。第六场比赛，不管领先还是落后，我们都以平常心去打比赛，做到了相信队友、相信自己。”王博说。

首都体育馆，当“金雨”洒落，广厦队以20年的坚守与追求书写了崭新的故事，中国篮球也翻开了新的一页。

本赛季是进入洛杉矶奥运会周期的首个赛季，中职篮采取多项改革举措，提升赛事的观赏性，得到球队、市场以及球迷的积极回应。

本赛季，外援上场政策调整为4节7人次，新的外援政策让比赛场面更激烈了，对国内球员来说也是一种刺激。总决赛第六场，广厦队前锋朱俊龙三分球5投4中，最后时刻，他更是顶住压力，以关键三分球和罚球为球队锁定了胜局。朱俊龙多次受到男篮国家队的征召，在国际比赛中多次首发出场。本赛季季后赛，他的场均得分接近两位数。

同样在这个赛季表现出彩的还有北京队小将曾凡博，从出场时间有限到成为球队攻防两端的主力，从单场拿到职业生涯新高的33分到获得联赛周最佳球员，这名22岁的锋线球员进步飞速。曾凡博这个季后赛场均得分15分，尽管因半决赛受伤而无缘总决赛，但人们已经看到了这颗新星。

为积极响应“振兴三大球”的号召，本赛季中职篮联盟创办了首届CBA俱乐部杯比赛。这项比赛嵌套在联赛期间，采用赛会制形式，实行单节10分钟、外援4节8人次的全新赛制。比赛在河北定州、山东烟台、广东惠州、陕西西安等无中职篮球队的城市举办，进一步提升了联赛在当地的影响力。联赛组委会介绍，俱乐部杯在联赛窗口期举行，填补了球迷在联赛窗口期的观赛空白，决赛阶段共有4.5万人次进场观看比赛，场均上座率接近85%。

本赛季，中国篮球协会邀请了6名外籍裁判员来华执裁联赛半决赛及总决赛，推动中国裁判体系与国际标准全面接轨。中国篮协裁判员委员会负责人表示，外籍裁判员的执裁尺度较为统一，对比赛走势的整体把控较为到位，确保比赛平稳有序进行。此次“引进来”，不仅精准地传递了国际篮联规则的内涵，也为后续联赛的执裁提供了参考范本，有助于本土球员养成良好的攻防习惯。

“与我合作的中国裁判团队很出色，他们的基本功很扎实，希望他们能更自信地展现自身能力。”受邀执裁的新加坡籍裁判员梁俊荣说。

联赛更精彩，球市更火爆。本赛季，辽宁、山



西等赛区十分热闹。据统计，常规赛前半程山西队主场上座率超90%，是全联盟上座率最高的球队；辽宁队主场场均观众达到7000人次，全联盟排名第一。季后赛阶段共进行了37场比赛，现场观赛总人数近33万人次，场均上座率超93%。其中总决赛6场比赛，场均上座人数超1万人次。

图①：浙江广厦队在颁奖仪式上举起冠军鼎。
图②：浙江广厦队球员胡金秋（左）在比赛中。

以上图片均为新华社记者王楷焱摄



武汉女足晋级决赛

■ 微光

跳操达人黄润五——

“跟健康说嗨嗨，跟烦恼说拜拜”

本报记者 苏滨

动听的歌曲、新颖的动作、欢快的舞姿……近日在贵州省安顺市，跳操达人黄润五编创的新健身操正式发布，吸引了很多健身爱好者。

“我们喜欢跟着他一起跳操，主打健康、快乐和自信！”刘宁来自青海西宁，7年前开始跟着黄润五跳健身操，如今她已在西宁组建了16支健身操团队，这次特意带队员来贵州学习新操。

61岁的黄润五曾是一名军人，爱好健身。转业后，他经常陪家人到广场上跳操。他发现，很多练习者的动作不规范，锻炼效果并不理想。结合自己的训练经历，他常常为广场上的健身操队伍示范动作。一来二去，跟着黄润五学健身操的人越来越多，健身操团队也渐成规模。

这些年，黄润五不断琢磨如何改良健身操，要节奏明快，还要容易上手，“动作编排、音乐挑选、视频制作……都是我爱研究的内容，虽然累但很有趣。”

2010年，黄润五发布了第一套健身操，融合了体操、舞蹈等多种元素，能有针对性地锻炼身体各部位。健身操队成员表示，跳完一套操，有种大汗淋漓的畅快。健身操在当地推出后备受好评，黄润五发到社交媒体上，得到不少跳操爱好者的认可。

山西侯马、山东潍坊、浙江金华、广东深圳、广西北海……15年来，黄润五到很多地方交流健身心得，编创了27套健身操，带出了近2000支健身操团队。

2019年起，黄润五开始在快手上直播，每天开播3小时，记录自己的健身生活，分享中老年人健身技巧。几年间，他收获了80万名粉丝，带动很多人爱上跳操。

68岁的张莉薇退休后在快手直播间跟着黄润五练习健身操。“每天坚持运动，我身体更硬朗了，心情也更愉悦了，身边亲友都说我越来越年轻啦！”

借助短视频平台，更多人看到了中老年人的动感生活。“我希望，带大家动起来，收获健康和快乐。”黄润五说，“跳一跳，跟健康说嗨嗨，跟烦恼说拜拜！”

本版责编：巩育华 唐天奕 王博 版式设计：张芳曼

从一个人到一群人

奔跑在洱海之畔

本报记者 杨文明

人加入。在这场“百日全马”挑战中，陪跑者累计破万人，法国人小森实现了人生首次马拉松距离长跑，大理市小张子荣跟着赵俊颖完成了“百日半马”……

2023年，不少跑友找到赵俊颖，希望活动继续开展。于是，“颖战百马”跑团每天跑一场半程马拉松，连续跑了100天。大伙儿

从早春跑进盛夏，成为洱海边的一道风景，年复一年。“跟着队伍跑，心里会轻松一些，大家互相鼓励，比较容易坚持。”在赵俊颖看来，跑团的意义在于这份同甘共苦的情谊、一起努力的动力。

有人跑得快、有人跑得慢，如何协调？团队设置了配速员：以稳定的“4分配”“5分

配”和“6分配”举旗行进，分别对应竞赛组、专业组和大众组。

“跑半马、10公里都行，量力而行。”赵俊颖说，跑友的心理压力小了，热情更高了。跑前热身、跑后拉伸，这些环节一个都不能少。不到20人的志愿团队分工明确：有人整理跑量数据，有人用镜头记录大家的精彩瞬间，还有人等在补给站，给跑友们提供各项支持。

10多年前赵俊颖开始跑步时，体重101公斤，如今身体更健康，“是跑步改变了我的生活，我希望让更多人一起享受美好生活。”

“破二方队，标准完赛！”旗子飘过半马终点线。从一个人的挑战到一群人的坚持，奔跑在洱海之畔，一路上欢声笑语不断。

云南大理，洱海臂弯。5月18日，2025年澜沧江—湄公河合作大理马拉松开跑。赛道上，“颖战百马”跑团破二方队扛着旗子，引人注目。他们的目标，是在两小时内跑完半程马拉松。

“颖”是指赵俊颖，当地跑友圈的名人。2022年，他挑战完成“百日全马”——在108天的时间里，每天跑完一个全程马拉松的距离即42.195公里。赵俊颖将挑战地点选在大理洱海生态廊道——没有机动车驶入，植被多、氧气含量高，场地条件好；靠近市区、交通便利，而且免费开放，感兴趣的跑友随时可以加入一起跑。每天清晨6点半开跑，从最开始的三五好友陪跑，到越来越多陌生