R 健身视野

添了新设备　多了新面孔

广场舞跳出新节拍

一度，广场舞被认为是中老年人的专属运动，被贴上“土味”的标签。

其实，深受广大群众喜爱的广场舞，如今不但添了新设备，还多了新面孔、跳出了新节拍，逐渐成为全民健身深入开展的生动载体。今天，就让我们一起去瞧瞧这些新变化。

——编　者

舞区有声　周边静音

这里的广场舞不扰民

本报记者　洪秋婷

广东深圳光明区马田街道合水口社区的文化广场上，人们正畅快舞蹈。然而，记者走到队伍跟前才听到音乐声，往外走几步，音乐声逐渐变小，走到广场边缘，音乐声基本听不到了。

“社区居民喜欢锻炼，腰鼓队、健美操队、广场舞队都集中在这个广场活动。广场北边紧挨着居民楼，我们在广场上安装了两台定向音响。”马田街道相关负责人丁超介绍。

只见定向音响约一人高，从上到下分为3个部分：顶部是黑色蜂窝状模块，中间是播放器，下面是两个低音音箱。

随着“嘀——”的一声，定向音响解锁。“来啊，开跳了！”说话间，“开心果”广场舞队领舞麦英妹往音响中插入U盘，音乐“流淌”出来。

“原来跳舞使用大喇叭，很多人投诉噪声扰民。去年我们收集了群众诉求和意愿，着手解决这个问题。”丁超说。

“采用超声定向发声技术，可将声音精准控制在30度至60度夹角范围内，像手电筒一样把声音定向‘送’出去。”静境智能声学科技（深圳）有限公司销售总监周靖介绍，在定向音响的正前方，听到的声音达90分贝以上，足够清晰；而在侧后方区域，音量控制在60分贝以下，从而实现“舞区有声、周边静音”的效果。

“这款‘神器’使用方法简单，还不打扰别人，我们跳舞时更安心啦！”麦英妹说。

定向音响还支持多音区独立运行，同一广场内，不同舞队可同时播放不同曲目又互不干扰，解决了传统音响“音量攀比”的问题。

设备更新，管理也要跟上。“音响设备使用实行预约制，且要控制音量分贝和使用时间。”合水口社区工作人员赖玉婷说，为了进一步做好广场舞管理，社区为各舞队建立档案，给每支队伍领队发放定向音响设备IC卡。

据统计，定向音响投入使用后，合水口社区的相关噪声投诉量同比下降73%，居民满意度显著提升。

从解决人民群众“去哪儿跳舞”到让人民群众“更好跳舞”，深圳市多部门会同街道、社区，在学校、广场等活动场所推广定向扬声技术。目前全市已累计安装定向音响500余套。

博士生当领舞

舞蹈队越来越时尚

本报记者　王欣悦

傍晚，重庆缙云广场，“轻舞飞扬”广场舞队伍最前方，一名男生舞步动感，引得路人频频驻足。这名领舞者，正是西南大学心理学博士生张逸飞。

“跳舞时，焦虑的情绪仿佛被按下暂停键。”2023年暑假，张逸飞回到老家山东日照，无意间被广场舞的魅力“击中”。“听着欢快的音乐，身体不自觉地想要动起来。”张逸飞回忆。跟着跳了一周后，他感觉紧绷的肩颈放松了，学习压力也在踏步摆手间甩掉不少。

开学后，张逸飞加入了学校附近缙云广场上的舞团，每周末都去跳舞，“过去觉得广场舞是‘大爷大妈专属’，后来发现，很多年轻人也乐意参与。”舞团里，年轻的面孔越来越多；短视频平台上，张逸飞发布的广场舞视频收获很多点赞，网友纷纷“求带”“求组团”。

“学习带来的成就感属于延迟满足，一篇论文从写作到发表可能需要两三年，跳舞对我来说就是即时奖励。”张逸飞说。他观察到，不少年轻舞友是为了活动筋骨、放松心情而爱上广场舞，因为他们的加入，广场舞又呈现出新特点。

学业上，“社交恐惧”是张逸飞的研究课题，因而广场舞这方小天地，也成了他的科研“试验田”。“广场舞像一块‘社交缓冲垫’，在集体舞动的氛围中，个体既能融入群体，又不用直面目光审视。跳广场舞不仅能锻炼身体，还能促进大脑分泌多巴胺，有助于调节心情。在激素与神经系统的影响下，人们也更容易敞开心扉与他人交流。”张逸飞说。

广场舞老少皆宜、社交属性强。在张逸飞看来，跳广场舞虽不能治愈社交恐惧，但通过锻炼身体、建立自信心等途径，能帮助人们缓解焦虑情绪，“通过跳广场舞，我认识了许多新朋友。”点开张逸飞的短视频账号，评论区成了广场舞故事墙——“年纪轻轻就跳上广场舞，我是人群中最靓的仔”“不花钱，锻炼效果还嘎嘎好，年轻人快冲”“被动作‘虐’哭了”……看着评论，张逸飞常常笑出声。跳广场舞的乐趣，从线下延伸到线上。

广场舞曾被贴上“土味”和“中老年人专属”的标签，现在曲目越来越时尚，有些还加入爵士舞、街舞的舞蹈动作。“因为你们的加入，广场舞越来越时尚了。”不少中老年舞友点赞张逸飞。

“其实是广场舞在接纳年轻人。”张逸飞说，“广场舞并没有‘谁能跳’‘怎么跳’的限制，大家都可以秀出自我！”

R 小贴士

广场舞是一项门槛低、入门快的体育活动，颇受广大群众喜爱。跳广场舞时，除了要控制音响音量，避免噪声扰民，还应保持轻松愉快的心态，并注意以下方面：

老年人参与广场舞前务必进行健康评估，特别是患有高血压、心脏病、骨质疏松等疾病的老人，建议先咨询医生，明确适合自己的运动强度。

跳舞前应进行5—10分钟的热身活动，如慢走、摆手、转肩、活动膝关节等，让身体逐渐进入运动状态，减少拉伤风险。

跳舞结束后同样需要放松，通过轻柔的拉伸动作缓解肌肉紧张，切忌立即坐下或喝冷饮。

老年人可选择节奏适中、动作简单的舞曲，避免节奏过快或动作复杂的舞蹈。动作幅度要量力而行，尤其注意保护膝关节和腰椎，减少踮脚、下蹲等容易损伤关节的动作。

跳舞时穿着合适的运动装备，如防滑、软底的专业运动鞋，避免穿拖鞋或硬底鞋，以防滑倒或扭伤。跳舞场地要平整、干燥，避开坑洼或湿滑区域，雨雪天后更需谨慎。

（本报记者**王欣悦**采访整理）

图①：广东深圳光明区马田街道合水口社区文化广场上的定向音响。

赖玉婷摄

图②：张逸飞（中）在与队员跳广场舞。

张逸飞供图

秘懂体育

热气球比赛怎么比

2025全国热气球冠军赛首站于6月24日在河北省石家庄市滹沱河畔开赛。该赛事由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国航空运动协会主办，本站冠军赛集结了全国50支参赛队和5支表演队，共计110名运动员。赛期共9天，分为比赛日和开放日。比赛日举行专业飞行竞技，观众可免费入场观赛；开放日设公众体验区，提供热气球系留飞行及专业知识讲解。

据介绍，热气球比赛并非简单的速度较量，而是一场在蓝天“棋盘”上进行的精准策略游戏。飞行员无法直接控制方向，只能通过调整高度、寻找不同风层来驾驭气球，比拼的是对气象的敏锐判断、航线的精妙规划与标志袋的投掷准度。

热气球比赛包含多种趣味科目，核心目标都是“投得准”：

1.指定目标：飞行员需将标志袋精准投向裁判预设的固定靶心，落点越近得分越高。

2.自选目标：飞行员起飞前自行选定一个目标（通常距离起飞点1.5公里外）并报备，最终比拼实际投掷点与自选点的距离，体现策略与胆识。

3.游荡华尔兹：裁判公布多个目标点，飞行员在空中根据风向变化，灵活选择其中一个投掷，体现临场应变。

4.猎狗追兔：“兔球”（裁判球）先起飞，利用高度变化改变方向制造难度。10—15分钟后，“猎狗球”（选手）集体起飞追逐。“兔球”落地铺设靶标后，“猎狗球”需尽快飞抵并投掷标志袋，离靶心越近越好。

5.竞速飞行：在规定时间内比拼飞行距离或完成特定航线的速度，寻找“最快风层”是关键。

6.投标效率：在最短时间内连续完成多个目标点的精准投掷，是对效率与准度的双重考验。

如何观赏热气球比赛？

由于气球无法水平转向，升降是唯一主动控制。上升是为寻找更高层风向，下降则是进入更低层风向或减速。观众可在赛前了解当日比赛项目，如“猎狗追兔”或“自选目标”等。观赛时需要注意气球频繁升降的动作，这往往是飞行员在“换挡”，利用不同高度的风来修正航向、接近目标。猜测飞行员的“驭风”策略是观赛的乐趣之一。

上图：各参赛队在比赛中。

右图：参赛队员在调试热气球喷灯设备。

本报记者　**张武军**摄影报道

十五运会开幕式以“圆梦未来”为主题

本报广州6月25日电　（记者**洪秋婷**）6月25日，第十五届全国运动会组委会和全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会组委会在广东广州举行新闻发布会，介绍开幕式工作最新进展。

11月9日，十五运会开幕式将在广东省奥林匹克体育中心举办。12月8日，残特奥会开幕式将在广州市天河体育中心举办。“这两个场馆，承载着六运会、九运会和广州亚运会的光辉历史。”十五运会和残特奥会广州赛区执委会常务副主任、秘书长彭高峰说。

据介绍，十五运会开幕式将以“圆梦未来”为主题，包括“同根同源、同心同缘、同梦同圆”3个篇章。届时，将在奥林匹克体育中心场内营造出大海的磅礴气势，扬帆起航，呈现一场具有国际水准、中国精神、岭南风韵、湾区魅力的开幕式。

残特奥会开幕式将以“手牵手”为主题，包含“爱之光、梦之翼、手牵手”3个篇章，展现残健共融、共享发展的时代温情。届时，天河体育中心将与广州塔、海心桥、海心沙、花城广场串珠成链，成为璀璨的玉带星河，展现广州新中轴线的盛景。

杨楷文首夺围棋世界冠军

本报北京6月25日电　（记者**郑轶**）端坐棋桌前，中国棋手杨楷文行棋从容，牢牢掌控局面。弈至183手，对手停钟认负。赢了！中国第二十五位围棋世界冠军诞生。

6月23日，第十五届春兰杯世界职业围棋锦标赛三番棋决赛在广东深圳结束。杨楷文在决胜局执黑中盘逆转韩国名将朴廷桓，以总比分2:1夺得个人职业生涯首个世界大赛冠军头衔。

此次出战春兰杯，杨楷文在晋级之路上击败韩国名将申真谞、卞相壹等一众强手，决赛对阵手握5个世界冠军的朴廷桓。首局比赛，杨楷文执黑完胜对手，抢占先机。次盘再战，他在最后关头出现失误，拱手将胜利送出。决胜局中，执黑先行的杨楷文开局并不顺利，进入中盘，他苦寻翻盘机会，不料对手出现失误，局势就此翻转。最终杨楷文反败为胜，首夺世界大赛冠军。

最近3届春兰杯，冠军均被韩国棋手收入囊中。此次杨楷文连胜韩国多名高手，提振了中国围棋的士气。“赛前我就下定决心，不管形势落后多少，一定要咬牙拼到底。”杨楷文说。

极限运动员张京在珠峰8200米海拔滑雪下降

在运动中看到不一样的世界

本报记者　曾华锋

近日，极限运动员张京（见上图，**受访者**供图）成功登顶世界第一高峰珠穆朗玛峰，并于次日滑雪下降，成为第一位在珠峰海拔8200米处成功滑雪的中国人。之后，他再接再厉，登顶海拔8516米的洛子峰，圆满实现连登珠峰、洛子峰。

出生于1993年的张京，5岁开始习武，学习过散打、跆拳道、拳击等项目，后来进入体校专攻110米栏。2012年，他考入山东体育学院，主修运动训练专业，获得了学士学位及多种运动项目的教练证书。

早在武术队时，张京就跟随教练进行户外训练。从攀登嵩山、泰山、华山等名山，到后来挑战四姑娘山、洛堆峰、岗什卡雪峰等高山，他乐此不疲。谈及此次连登珠峰和洛子峰的经历，他说：“连登世界高峰难度极高，对攀登者的身心都是极大的考验。这几年我一直有所顾虑，直到去年成功登顶世界第八高峰马纳斯鲁峰，身体状态良好，这才决定今年挑战连登。”

关于这次珠峰滑降，张京也做了大量准备。他曾逐步挑战海拔5254.5米的岗什卡雪峰、7546米的慕士塔格峰和8163米的马纳斯鲁峰，并成功滑雪下降，因此才有了在珠峰滑降的信心。

5月11日，张京背着雪板从位于尼泊尔的珠峰大本营出发，开始从南坡攀登珠峰。“不算其他装备，仅双板就有5公斤重。负重越大，对体力和耐力的挑战就越大。”他说，在穿越昆布冰川时，自己的步伐变得非常缓慢，而且出现了严重的咳嗽症状。尽管过程艰辛，但几天后接近珠峰峰顶时，他激动得哽咽了，因为“再坚持一会儿，就能实现自己的梦想”。

5月14日上午，张京终于梦圆珠峰。

在峰顶停留约20分钟后，他开始下撤。步行至海拔约8250米处时，他取出雪板，准备滑雪。这一位置的雪面是硬冰与岩石混合，坡度达44度，风大且能见度低。除了恶劣的环境条件，张京已经连续奋战21小时，体力透支。结果，他在滑行不到5米时，因一个小的跳跃动作不慎飞出，滑坠持续了48秒，最终停在C4营地上方的平台。

在没有救援和队友的情况下，他独自设法向上爬行，寻找丢失的滑雪设备和几乎全部散落的装备。尽管身体多处受伤，他仍坚持向C4营地前进，并于当晚抵达营地。

5月15日11时左右，张京准备第二次滑雪。“我一手拿着镐，一手拿着雪杖，如果再发生滑坠，可以用镐进行制动。”他说。当时雪面已经完全变成了冰面，他顺利滑降至C4营地，创造了中国滑雪的最高海拔纪录。

“相比登珠峰，其实登洛子峰更累、更具挑战性。”完成珠峰挑战后，张京与向导商议，决定继续挑战洛子峰。5月19日上午，他终于登顶。

攀登者的脚步不会停歇。“在运动中，我们可以看到不一样的世界。”张京说，未来他将继续挑战自我、探索极限。

本版责编：**林　琳　唐天奕　高　佶**
版式设计：**张丹峰**