

聚焦亚沙会

碧水金沙、椰风海韵，海南洋溢着盛会将至的热情。4月22日至30日，第六届亚洲沙滩运动会(以下简称“三亚亚沙会”)将在海南三亚举行。届时，将有来自45个国家(地区)的近1800名运动员齐聚天涯海角，展现沙滩运动的独特魅力。

亚沙会是亚洲五大综合性运动会之一，自2012年山东海阳举办第二届亚洲沙滩运动会之后，时隔14年，中国再度成为这项赛事的东道主。“久久不见久久见”，这句朗朗上口的赛事口号取自海南民歌，代表着当地群众的热情相邀。未来近10天的时间里，亚洲体育的焦点将汇聚于这片碧海蓝天。

在这里，传统项目更具新鲜感

本届亚沙会共设14个大项、15个分项、62个小项。中国体育代表团共派出255人，其中运动员171人，参加除沙滩卡拉巴迪之外的13个大项、60个小项的比赛，是我国参加亚沙会以来参赛率最高的一届。

4月20日上午，中国体育代表团宣布，沙滩手球运动员沈萍和三人篮球运动员颜鹏将在4月22日举行的三亚亚沙会开幕式上担任代表团旗手。

作为教练员兼运动员，沈萍在2025年成都世界运动会上带领中国女子沙滩手球队获得第六名，创造了该项目世运会历史中国女队参赛最好成绩。与奥运会手球项目有所不同，沙滩手球球员在完成技术动作的同时，还要克服沙地的阻力。沙滩手球的得分方式更加丰富，松软沙地也为球员做出高难度射门动作提供了更多可能，旋转射门、空中接力都将获得比普通动作更高的分数，这使得比赛更具观赏性。

当足球、田径等体育运动“遇到”沙滩，舒畅的海风、欢快的音乐以及新规则，为传统项目增添了更多的特色和新颖感。水球和公开水域游泳等项目中，风浪、海水流速等因素丰富了运动员的参赛体验。目前，除沙滩排球早已成为奥运会项目外，沙滩手球、沙滩摔跤等运动逐渐受到更多年轻人青睐，已成为青奥会比赛项目，具有广阔的发展前景。

在这里，沉浸式体验文化交融

随着各体育代表团选手到来，位于三亚湾红树林度假世界的亚沙会运动员村热闹了起来。4月18日“开村”当天，以“国粹风华”为主题的文化展演活动在文化广场展开，舞龙舞狮、川剧变脸、琵琶演奏等表演吸引

椰风海韵 相约三亚 第六届亚洲沙滩运动会开幕在即



了众多运动员关注，不少人还上台参与互动。

一场文化盛宴，让运动员在参赛之余沉浸式感受中国传统文化魅力与海南本土风情，助力亚洲文化交流。以体育之名，来自亚洲各地的运动员齐聚三亚，友好互动、增进友谊。“体育让我们聚在一起，这里非常棒，人们很热情，感谢中国!”本届亚沙会阿曼代表团团长萨尼·本·阿卜杜拉赫曼·库瓦里说。

海南自由贸易港目前对全球86个国家实施免签入境政策，使得更多代表团选手能够在旅途中节省更多精力，更好地进行备赛。马来西亚游拟两项运动员于4月中旬完成数周模拟训练，积极适应“跑一游一跑”赛制带来的体能挑战。叙利亚代表团摔跤和柔术队，4月14日就在三亚海滩开展了适应性训练。伊朗队是首批抵达三亚的外国代表团之一，沙滩田径运动员马赫迪·扎马尼已经是第四次来中国参赛，“2014年，我在杭州夺得室内田径亚锦赛冠军，很高兴能再次来中国。”

在这里，共享办赛惠民红利

4月22日晚，三亚亚沙会开幕式将在天涯海角游览区的亚沙公园举行。盛会将近，三亚城区及三亚湾沿线已布设丰富的亚沙主题景观。在海月广场，亚沙会主题沙雕成为热门打卡点，吉祥物“亚亚”形象遍布街头。选手们跃跃欲试，观众的观赛热情同样高涨。赛事期间，三亚将推出6.5万张惠民门票，让市民轻松走进赛场，近距离感受国际赛事魅力。

“办好一次会，提升一座城”。作为海南自由贸易港全岛封关运作后举办的首个国际大型综合性体育赛事，本届亚沙会既是一场亚奥理事会大家庭的集体盛会，更是三亚提升城市能级、优化城市品质、惠及全体市民的重要契机。赛事筹办过程中，三亚市对场馆周边、交通沿线及重要节点开展全域环境整治与景观提升，新增及改造绿化面积超15万平方米，改造重点道路，新建优化绿道与口袋公园，构建便捷交通体系，让赛会红利长效惠民。

“我们坚持以办赛带动全民健身，广泛普及沙滩运动、水上运动等项目，赛后部分场馆将持续开放，不断丰富群众文体生活，实现城市面貌、民生福祉、体育事业协同发展，让城市更宜居、生活更美好。”三亚市副市长、三亚亚沙会新闻宣传指挥中心指挥长向义海介绍，三亚将继续凝聚各方力量、细化工作举措，确保办成一届精彩、卓越、非凡的体育盛会。

世界很大，天涯不远。三亚的开放活力与独特魅力，将通过亚沙会这扇窗展示给全世界。

(本报记者刘硕阳、董泽扬、陶相安、王亮)

制图：新华社



在浙江省湖州市长兴县龙山街道桃花芥森林公园，桨板爱好者们穿梭于水杉林间，感受生态雅趣，享受运动乐趣。(陈海伟摄(人民视觉))

健身视野·服务站

掌握正确的“第一反应”，避免加重伤势

运动急性损伤，这样应对

什么情况下该冷敷?什么情况下该热敷?什么情况下要紧急就医?

在进行体育运动时，外力撞击、摔倒、过度拉伸或扭转等，都可能导致身体皮肤、软组织、关节或骨骼出现急性损伤。掌握正确的“第一反应”至关重要，处理不当可能加重伤势。

如发生扭伤、拉伤、挫伤，需立即停止运动，让受伤部位休息、避免负重;若怀疑骨折、脱臼，或听到“啪”的断裂声，需用夹板、侧侧肢体固定受伤部位，切勿自行复位。冰敷需越早越好，每次15—20分钟，每隔2—3小时一次，肿胀严重时每小时1次;随后用弹性绷带从肢体远端向近端缠绕加压，压力以不引起麻木、刺痛为宜，夜间可松开;受伤的脚踝、膝

盖或手腕应抬高，高于心脏水平，利用重力减轻肿胀。48小时内避免热敷、泡热水澡、贴热膏药，不饮酒、不跑跳、不按摩或大力揉搓受伤部位。若出现无法站立承重、关节明显畸形、剧烈疼痛持续不缓解、受伤处麻木发凉等情况，需及时就医。

如发生肌肉抽筋、痉挛，可通过反向拉伸快速缓解。小腿抽筋时，坐在地上伸直腿部，用手抓住脚掌向身体方向扳，同时尽量伸直膝盖;大腿前侧抽筋时，站立将脚跟拉向臀部;足弓抽筋时，用手将脚趾向上掰。缓解后可沿肌肉走向轻柔揉捏按摩，避免用力捶打，同时小口饮用淡盐水或运动饮料补充水分与电解质;若抽筋反复出现，可能与身体缺钙、钾、

钙、镁有关，缓解后可用温毛巾热敷抽筋处，促进血液循环。

如遇磕伤、擦伤、割伤，需先止血，用无菌纱布或干净毛巾直接压迫伤口5—10分钟，中途不要频繁松开，同时抬高受伤部位，若血液浸透纱布，可直接加盖继续按压。止血后用流动清水或生理盐水冲洗伤口，再用碘伏棉签从伤口中心向外画圈消毒，避免用酒精直接冲洗深伤口。小的浅表擦伤无需包扎，小伤口用创可贴即可，较大伤口用无菌纱布覆盖固定，每天更换并保持干燥，结痂前避免沾水。若伤口深超0.5厘米、呈“鱼嘴”状，被生锈金属、木刺或动物弄伤等且及时就医;近5年内未打破伤风疫苗且伤口较深者，应在24小时内咨询医生是否需要注射疫苗。

若出现以下严重情况，可能提示骨折、内脏损伤或脑震荡，需立即呼叫急救或送急诊:扭曲或关节活动异常，轻敲肢体远端时骨折处剧痛，严重头痛、恶心呕吐、短暂意识模糊，腹部撞击后出现腹部僵硬、压痛或肩膀放射痛。

(本报记者曾华锋整理)



云南省巧家县 “6条发展思路”描绘发展新画卷

巧家县滨水休闲运动生态廊道

“十四五”时期，云南省昭通市巧家县立足当地资源禀赋，锚定做强特色农业、建设能源基地、发展康养旅居、构建交通枢纽、坚持教育优先、强化基层治理“6条发展思路”，在滇川渝黔协同发展中描绘跨越赶超的生动图景。

沃野织锦，做强特色农业。坚持良田、良种、良法、良机、良机“五良”融合，壮大马铃薯、生猪主导产业，做精草莓、热区水果、中药材3个特色产业。建成高标准农田16万亩，27万亩马铃薯，32万亩花椒，3万亩中药材实现规模化发展。全国首条“土豆米”生产线落地投产，“巧家小碗红糖”获国家地理标志产品认定。2025年农林牧渔业总产值突破60亿元，绿美乡村星罗棋布，扮靓城乡大地。

绿能涌动，建设能源基地。坚持“风光水储”“源网荷储”一体化发展，建成10个集中式光伏项目及4万千瓦分布式光伏项目，白鹤滩水电站全面投产。全县清洁能源装机达1029万千瓦，占昭通市的44%、稳居全市首位。巧家县正加快打造全省重要的绿色能源基地，让绿色电力点亮万家灯火。

江畔栖身，发展康养旅居。紧扣“金沙江畔·水韵巧家”城市形象，打好“白鹤滩水电站、金沙江库区风光、特色气候”3张牌。建成2个国家3A级旅游景区、5个乡村旅游点、6个房车营地，年均吸引

数千名游客避暑旅居。滨江休闲运动生态廊道蜿蜒舒展，23个口袋公园点缀城区，文旅活力持续迸发。2025年接待游客545.95万人次，旅游总收入40.52亿元。

通畅畅达，构建交通枢纽。立足“出滇入川”区位优势，格巧、都香、会巧高速相继通车，建成“四改三”公路85公里，村组路、产业路硬化730公里，安防工程583公里。乡村客运、村级快递实现全覆盖。白鹤滩翻坝转运设施、库区航道工程及东巧普通铁路、攀昭毕高铁等项目前期工作稳步推进，巧家县正加速融入“昭通1小时”“滇中2小时”“成渝3小时”经济圈。

杏坛润物，坚持教育优先。深化合作办学，新建学校23所、改扩建35所，新增学位1.5万个。2025年，学前教育三年毛入园率、义务教育巩固率、高中毛入学率分别达91.04%、95.36%、88.29%;2025年本科上线率达56.25%，较上年提高19.48个百分点，特殊类本科上线率达16.92%，较上年提高12.77个百分点，让更多孩子在家门口“上好学”。

善治暖民，强化基层治理。实施党建引领“2+6”机制、矛盾化解“3+6”工作法，“院坝协商”常态化开展。建成全球首个地震三维超级观测系统，白鹤滩水电站移民搬迁后期扶持工作有序推进。实施“以工代赈”项目74个，吸纳务工1.43万人;发放民政救助补助资金14亿元，建成“一老一小”关爱服务站2个，成功创建省级民族团结进步示范区，描绘共建共治共享的温暖图景。

奋进“十五五”，巧家县将着力打造农业大县、能源富县、文旅名县、交通畅县、教育强县、治理稳县，在中国式现代化建设中奋力开创巧家高质量发展新局面。

数据来源:中共巧家县委宣传部

环赛里木湖公路自行车赛下月开赛

本报乌鲁木齐4月20日电(记者尚峻峰)近日，中国·新疆第十八届环赛里木湖(国际)公路自行车赛暨中国自行车运动骑游大会新闻发布会在新疆博尔塔拉蒙古自治州召开，记者从会上获悉:本届赛事将于5月19日至25日举办，共设6个赛段，总里程529公里，届时将有20余支车队、约600人参赛。

本届赛事在赛程设计上突出环湖赛特色，加强各赛段之间的衔接性。运营模式下，探索市场化路径，提升赛事可持续发展能力。赛事首日增设序

全国中学生校园跑接力赛在湖南长沙揭幕

本报长沙4月20日电(记者杨迅)学体联2025—2026赛季全国中学生校园跑接力赛揭幕战19日在湖南省长沙市明德中学开赛，来自长沙多所中学的青少年跑者展开较量。

本次赛事由中国学生体育联合会主办。赛事设U18高中组、U15初中组两个组别。其中，U18高中组为5×2000米接力(3男2女)，U15初中组为10×1000米接力(5男5女)。经过

龙潭中湖100公里耐力挑战赛举行

本报北京4月20日电(记者曾华锋)19日，2026龙潭中湖100公里耐力挑战赛举行，这是国内为数不多的公园超级马拉松赛事之一。比赛在北京市东城区龙潭中湖公园内举行，单圈标准距离为2.544公里。赛事组别

幕赛，丰富赛事层级与观赛体验。

赛事期间，将配套举办文化演艺、非遗展演、产品展销等活动，促进体育与文旅、商贸相融合，持续做好“跟着环湖赛去旅行”品牌。此外，还将举办大众骑游活动，兼顾赛事专业性全民参与性，让更多人感受骑行魅力。

自2007年首届赛事举办以来，环赛里木湖公路自行车赛已成功举办17届，凭借秀美的赛段风光、多元的配套活动、暖心的赛事保障，深受世界各地车手喜爱。

角逐，长沙市雷锋学校以34分14秒的成绩夺得U18高中组冠军，湖南师大附中芙蓉中学以30分53秒的佳绩斩获U15初中组冠军。

赛事从4月持续至7月中旬，分为基层赛与全国总决赛。长沙揭幕赛后，赛事将陆续登陆西安、重庆、济南、长春、沈阳、郑州、北京等城市，最终在北京举行全国总决赛，预计吸引全国数千名中学生参赛。

设有100公里个人赛、50公里个人赛、50公里团体接力挑战赛。经过比拼，史志强以7小时54分43秒的成绩获得100公里男子冠军，单盈以8小时06分11秒的成绩获得100公里女子冠军。

斯诺克世锦赛——丁俊晖、肖国栋晋级十六强

本报北京4月20日电(记者李硕)当地时间20日，2026斯诺克世锦赛在英国谢菲尔德继续展开正赛首轮的较量。中国球员丁俊晖以10:5战胜英格兰球员吉尔伯特，与前一天获胜的肖国栋携手晋级十六强。

丁俊晖在第一阶段以7:2领先，并凭借一杆单杆100分，成为历史上第八位在世锦赛打出100杆破百的球员。第二阶段，吉尔伯特状态虽有提升，但丁俊晖还是凭借稳健的表现赢下比赛，全场比赛他打出2杆单杆破百和7杆单杆50分以上。丁俊晖将在第二轮面对上届冠军赵心童。

在前一天的比赛中，中国球员肖国栋全场比赛打出3杆单杆破百，以10:6战胜同胞沃跃龙。赛后肖国栋表示，彼此很了解，比赛进行得很胶着，他尽量让自己放松下来，去享受比赛。下一轮肖国栋将迎战中国球员范争一与英格兰球员肖恩·墨菲之间的胜者。在另一场正赛首轮较量中，中国球员张安达以6:10负于北爱尔兰球员马克·艾伦，无缘个人斯诺克世锦赛正赛首轮。