

■ 竞技观察

一分分把比赛赢回来

北京时间10月26日凌晨,为期8天的第五十四届世界体操锦标赛(以下简称“世锦赛”)在荷兰鹿特丹落下帷幕。中国体操队发挥亮眼,取得3金2银2铜的成绩,并顺利获得洛杉矶奥运会男、女团体参赛资格。

“中国体操队在男、女团体和男、女个人全能项目均获得奖牌,为队伍参加世锦赛68年来首次。”国家体育总局体操运动管理中心主任常成表示,队伍的整体表现达到赛前预期,接下来力争取得更好的成绩。

团体赛

女队时隔20年再夺冠,男队获季军

北京时间10月22日凌晨,本届世锦赛女子团体决赛打响,中国体操女队以总成绩165.764分夺得金牌,时隔20年再夺世锦赛团体冠军,终结了美国队在该项目上的七连冠。“这是所有人的努力,所有的付出都值得。”中国女子体操队队长邱祺缘赛后表示,“大家都有共同的信念和目标,就是升国旗、奏国歌。”依据规则,男、女团体决赛前三名的队伍将直接获得2028年洛杉矶奥运会团体参赛资格。

本赛季,由杜思雨、柯沁沁、张清颖、邱祺缘、张怡涵和替补队员秦心怡组成的中国队,已先后赢得亚洲体操锦标赛和亚运会体操女子团体金牌,本次世锦赛女子团体资格赛第一的成绩,也足以证明队伍愈发成熟。然而,变数出现在决赛开始的半小时。赛前热身环节,在跳马项目上具备5.2难度动作的张怡涵脚部受伤,而决赛名单已经确定,替补秦心怡无法登场。

团体决赛采用“533”赛制,即5人参赛,每项3人上场、3人成绩全部计入总成绩。少一人可用,无疑给队伍的排兵布阵、临场发挥和体能储备提出了更高要求。

面对挑战,中国队顶住压力,最终以0.233分的微弱优势赢得冠军。“决赛展现出团队强大的凝聚力。”中国体操队领队陆斌表示,12套成套动作稳定发挥零失误,是队伍多次演练磨合、把困难准备做足的结果。他说:“整体来看,队伍心理过硬、团队默契,已经展现出世界级的竞争力。她们最让人放心的,是一分分把比赛赢回来的韧劲。”

男队面临的挑战同样不小。主力队员张博恒因伤缺席,中国体操男队派出邹敬园、兰星宇、杨皓楠、田昊和李鸿颜参赛,其中杨皓楠、田昊和李鸿颜3名年轻队员是首次参加世锦赛。在资格赛排名第四的情况下,队员们在决赛中及时调整,以第三名的成绩顺利拿到奥运会参赛资格。常成表示,上个奥运周期,中国女队未能在第一时间获得奥运团体资格,此后不得不为门票多奋斗一年,如今男、女队均第一时间拿到资格,为后续的备赛工作提供了更好的缓冲期。



个人赛

邹敬园双杠五冠、兰星宇吊环夺金,新人成绩亮眼

在本届世锦赛最后一个比赛日进行的男子双杠决赛中,东京奥运会、巴黎奥运会双杠金牌得主邹敬园以15.733分的成绩夺得冠军,收获个人第五枚世锦赛双杠金牌,该分数也是本届世锦赛男子所有单项中的最高分。对于这份成绩,邹敬园表示自己赛前并未考虑太多,只想把自己做好,“我每天都会投入很多训练时间去抠动作细节,练得多了,比赛中也会更相信自己。”

临时顶替张博恒参赛的兰星宇不仅帮助队伍收获男子团体铜牌,还在男子吊环决赛中以14.766分登顶,时隔5年再夺世锦赛金牌。谈及被通知临时递补参赛的经历,原本正处于亚运会后放松调整的兰星宇坦言:“放松后要把这口气提起来不容易,但是既然队伍需要我,我就尽最大努力比好。”

老队员稳定发挥,年轻选手表现亮眼。首次参加世锦赛的杨皓楠以资格赛第六的成绩,成为本届世锦赛唯一晋级男子全能决赛的中国队选手。决赛中,杨皓楠主动调整,以创个人得分新高的84.199分夺得银牌。16岁的柯沁沁同样是第一次参加世锦赛,女子全能决赛中,她在自由操项目上成功完成翻转1080度,以55.032分险胜阿尔及利亚名将内穆尔,摘得铜牌。柯沁沁自信地说:“我希望能在下一次世锦赛上拿到更好的成绩。”

常成表示,本届世锦赛,邹敬园在双杠项目上比出新周期最高分,兰星宇在3场吊环比赛中均位列第一,可以看出我们在优势项目上仍具备领先实力,杨皓楠和柯沁沁两名首次参加世锦赛的新人也展现出不惧强手、敢打敢拼的精神,成功积累了比赛经验。

努力方向

提升队伍应变能力,单项短板有待补齐

女子团体取得的历史性突破得益于队伍清晰的备战思路与策略。常成介绍,新奥运周期以来,女队把团体、个人全能放在备战思路的首要位置,并在提升短板跳马项目上下足功夫。此外,本次女团5名参赛队员平均年龄为近几届参赛阵容中最大。常成说:“新周期队伍做出很多努力来延长运动员的运动寿命、提升运动表现力,取得了成果。”

队伍的应变能力提升。本次世锦赛男、女队均因伤病影响出现人员调整,但队伍仍能稳定发挥。陆斌介绍,从国内训练到抵达鹿特丹,队伍一直按照“最后一项、最后一人



决名次”的困难局面进行演练。“我们提前做出的参赛、测验、先期换人的预案,这次都用上了,这也是我们取得优异成绩的一个关键点。”陆斌说。

经验之外,差距同样不容忽视。男子团体决赛,中国队的吊环、双杠得分排在8支队伍第一,自由操和跳马却垫底。女子方面,跳马总分排在第五,自由操排在第六;高低杠这个中国女队的传统强项,本届世锦赛无一人入围单项决赛。常成说:“本次世锦赛在许多单项上得分很高,但一些单项还有很大的提升空间。我们要有清醒的认知,补齐短板。世界体联使用了新的打分系统,回去之后我们也会加大科研力度,助力运动员在训练中更好地提升。”

世锦赛过后,中国体操队将投入新一轮冬训。“世界体操竞争态势异常激烈,中国队绝不会因为这次世锦赛的成绩止步不前。我们会认真总结,一切从零开始。”常成说。

图①:中国队选手在女团比赛夺冠后向观众致意。
图②:中国队选手邹敬园在双杠决赛中。

以上图片均为新华社记者翁忻旻摄

■ 健身服务站

等电梯时做几个深蹲,接电话时起身快走,洗碗时踮踮脚尖……一种把运动像零食一样“拆着吃”的“零食运动法”近来在社交平台上受到追捧。有网友直呼“没想到等咖啡的时候也能锻炼燃脂”。这种不挑时间、不挑场地的运动方式管用吗?

首都体育学院体医融合创新中心教授郭建军表示,“零食运动法”是把运动化整为零,利用一天里的时间和空间缝隙,见缝插针地动起来。“它可以短到二三十秒,长到十来分钟,等公交时的小跑、错过电梯后的爬楼、陪孩子在客厅里玩到气喘吁吁,都算在内。它最大的价值,是把运动的门槛降到很低。”

《2025年全国健身活动状况调查公报》显示,经常参加体育锻炼的人数比例达38.52%,较2020年提高约1.3%,但没运动时间、没锻炼场地依然是横在不少人面前的两道坎。

短短几分钟的锻炼,为什么也有健身效果?郭建军解释,当运动强度到达一个临界点后,即使很快停下来,身体仍在延续运动后的反应。“一般而言,心率、应激激素会维持在较高水平,基础代谢在接下来一段时间内会被拉高。”《英国运动医学杂志》2024年发表的一项研究发现,“剧烈间歇性”运动一定程度上有助于保护心脏,每天1.2—1.6分钟剧烈间歇性运动,心血管疾病风险可降低30%。

对普通人来说,运动“零食”该怎么“吃”?郭建军建议,时间紧张、没有慢性疾病的年轻人,可以做二三十秒的全力运动,比如原地高抬腿、深蹲跳、短距离冲刺,一天3次,每次间隔1小时以上。长期伏案的上班族不必追求强度,每隔1小时起身走两三分钟,做一组扩胸运动,或者踮脚站立30秒。老年人和体能较弱者则适合强度更温和的运动,比如快走10分钟、扶墙提踵,以不气喘、不心慌为宜。

比起完全不动,动一动就能有助于健康。但“零食”代替不了“正餐”。郭建军提醒,碎片化运动是加分项,有计划、完整的规律运动依旧是最优选择。此外,哪怕几十秒的碎片运动,开始前也要先活动关节,避免突然剧烈发力导致拉伤。老年人、有心脑血管等基础疾病的人群,不要盲目跟风冲击高强度。

全国游泳锦标赛(25米)女子1500米自由泳

李冰洁刷新亚洲纪录

本报北京10月26日电 (记者孙龙飞)26日,2026年全国游泳锦标赛(25米)在国家游泳中心“水立方”进行第四个比赛日的争夺。

河北队选手李冰洁以15分34秒09的成绩夺得女子1500米自由泳金牌,并刷新该项目亚洲纪录。男女4×50米自由泳接力决赛,由赵家悦、张桐荫、张雨霏、杨雯文组成的江苏队以1分30秒14的成绩夺冠并打破全国纪录。

本版责编:罗彦史哲曹继伟 版式设计:蔡华伟

防御台风“巴威”期间,温州市珊溪水库溢洪道泄洪

筑牢防洪屏障

游杭州市水库群拦洪错峰,青山水库连续76小时削峰调控,3轮洪峰平均削峰率达96.3%,北湖滞洪区在关键时刻启用;中游湖州市动态调度德清大闸、洛舍大闸,为下游争取缓冲窗口;下游嘉兴市杭嘉湖南排工程满负荷运转,加速洪水外排。

新老工程联动接力。防御台风“巴威”期间,新投运的国家重大工程——台州市朱溪水库拦洪削峰率达96.86%,与长潭水库、里石门水库等骨干水库合力实现梯级拦截;丽水市缙云县城区分洪隧洞与潜明水库错峰调度,分洪流量达300立方米/秒,使迎晖桥水位下降1.23米。整个汛期,全省170余座大中型水库累计拦蓄洪水57.12亿立方米,沿海平原闸泵累计排水55.88亿立方米。

前瞻·精细测报抢占防御先机

与洪水的较量,赢在“预”字。浙江加快构建雨水情监测预报“三道防线”:11台水利测雨雷达捕捉“空中雨”,1.6万余处雨量站点监测“落地雨”,万余个水位站、近千个流量站把脉“河中水”,基本形成从源头区山洪到中小河流、干流洪水,再到河口洪潮的预报预警体系。

浙江全流域全天候全过程加密监测预报预警,覆盖8大流域、100余条中小河流及沿海平原。依托数字孪生杭嘉湖平台,提前53小时预报超警洪水、提前18小时预报超保洪水,对德清大闸、嘉兴站最高水位的预报偏差仅1—3厘米。山洪四预平台首次采用“实测+预报”多源数据融合预警,累计发送2593县次山洪预报预警。8月14日,金华市武义县桐琴镇芦溪村借助预警提前转移45名人员,守护居民安全。

协同·一盘棋调度释放工程合力

抵御洪涝灾害,不仅要发挥工程的作用,还需要一盘棋统筹。经过多年建设,浙江已基本形成“上蓄、中防、下排、外挡”防洪工程体系,4253座水库、2218公里江河干堤、2014公里标准海塘以及沿海五大平原4000立方米/秒的强排能力,共同构成覆盖全域的防洪骨架。浙江水利系统通过统一调度,让分散的工程节点串联成协同作战的整体防线。

流域上下游同心同责。台风“白海豚”引发苕溪流域历史性大洪水,上

浙江水利

守护江河安澜

严密·闭环盯守筑牢末端防线

浙江建立汛前、日常、应急、汛后“四阶段”隐患排查机制,省级200多名技术骨干、50多个工作组下沉一线,1.7万名水利工程安全责任人、6.8万名山洪防御责任人、800多支水利应急抢险队伍,合力让防线扎根在基层、见效在末端。

水库山塘是盯防重点。省市县三级联动监控水库水位与出入库流量,汛期最多901座水库超汛限,均实现动态有序调控。200余座病险水库山塘落实“病库限蓄、险库放空”,提前检修设施、前置抢险物资,确保所有病险水库山塘全部实现安全度汛。

海塘堤防同步筑牢防线。浙江水利系统依托280站次的风暴潮预报,全覆盖研判991条海塘风险。低标准堤防逐段落实巡防队伍,苕溪干流堤防高水位运行215小时期间,沿岸千余名巡堤人员昼夜轮守。

山洪防御持续向末梢延伸。4772套声光电预警设施覆盖全省80%的山洪高风险村落,配套1.15万个重点村落“一页纸”预案,汛期提前转移危险区域群众41.13万人次,基层避险响应效率大幅提升。

历史罕见的汛情大考,既检验了浙江防洪工程体系的坚实成色,也彰显了浙江水利系统的担当底色。当前,浙江已全面复盘汛期防御工作,靶向出台《浙江省2026年台风灾后水利领域补短板实施方案》,确定67工程项目、总投资1691亿元,计划2028年底前全部开工,不断提升水旱灾害防御现代化水平,为高质量发展筑牢坚实水安全屏障。

数据来源:浙江省水利厅

台风“白海豚”登陆前,台州市黄岩区永宁江闸开闸预泄

嘉兴市依托数字孪生嘉兴水网开展防汛形势研判

浙江省水利防汛机动抢险总队在开展排水作业

安吉县水文站工作人员在进行测流