名场面的背后

连续刷新短池亚洲纪录、世界纪录，31岁游泳名将徐嘉余——

勇敢试，给运动生涯创造新可能

本报记者 孙龙飞

名场面

10月28日，2026年全国游泳锦标赛（25米）在北京国家游泳中心落幕。浙江队名将徐嘉余创造多项短池新纪录：男女4×50米混合泳接力，他开棒游出22秒03，改写男子50米仰泳世界纪录；男子100米仰泳，他在单项和男女4×100米混合泳接力第一棒连续两次刷新亚洲纪录，将成绩定格在48秒54。



男子100米仰泳决赛，第四泳道，黄色泳帽，徐嘉余在泳池中格外醒目。发令枪响，他一路领先，游至半程时已超第二名近一个身位。率先触壁，48秒77，大屏幕上亚洲纪录的标识不断闪烁，徐嘉余坐上水线，双手拍打水面，在全场欢呼声中释放胜利的喜悦。

“好好休息，也是一种训练方法”

“这个纪录在意料之中。”徐嘉余很快恢复平静，“其实我的目标是往‘48秒小’里冲刺。”在徐嘉余眼中，成绩的提升比金牌更重要。

惊喜接踵而至。几十分钟后，男女4×50米混合泳接力决赛，徐嘉余开棒游出22秒03，刷新南非选手科策不久前创造的男子50米仰泳短池世界纪录。“之前没想过能破世界纪录。”徐嘉余坦言。

“希望把这样的好状态延续到后面的每场比赛。”在与年轻选手的竞争中，31岁的徐嘉余给自己定下了不断前进的目标。几天后的男女4×100米混合泳接力决赛，徐嘉余开棒游出48秒54，再度刷新100米仰泳短池亚洲纪录，浙江队也以超亚洲纪录的成绩夺得该项目冠军。

从个人单项的爆发到带领队伍夺冠，徐嘉余在男子仰泳和接力项目上为浙江队乃至中国游泳带来一份稳稳的安心。

多项新纪录背后，是一个主动推倒重来的训练体系。“高强度、大负荷的模式，已不适合31岁的我。”徐嘉余重新摸索训练方式——总量做减法、强度做加法，把完整泳程拆解为出发、途中、冲刺，分段打磨，出现明显疲劳就结束训练。

这套新方法，在比赛中不断得到正向反馈。第二十届亚运会结束后，徐嘉余整体降低训练强度，用“以赛带练”的状态参加本次全国锦标赛，成绩不降反增。徐嘉余说：“好好休息，也是一种训练方法。”

“我们还年轻，都很愿意不断学习提升”

2017年，徐嘉余为中国队夺得首枚男子仰泳世锦赛金牌，此后在100米仰泳项目上实现世锦赛金牌蝉联。2018年短池游泳世界杯，他以48秒88的成绩打破男子100米仰泳世界纪录。近10年来，徐嘉余堪称中国男子仰泳的领军人物。

随着年龄增长，伤病和技术瓶颈逐渐显现，徐嘉余也经历了状态的起伏。2025年新加坡世锦赛，他在主项100米仰泳止步半决赛，后续接力也累到崩溃。混采区里，徐嘉余红着眼眶说：“训练不改变就会变慢。”

徐嘉余决定突破自己。去年十五运会前一个月，他给浙江队前队友李朱濠发了几十条微信语音“求助”。李朱濠很快打来视频电话，两人聊训练、聊技术，直到深夜。之后李朱濠开始试着带他训练，“如果有效果，我们就尝试用新理念去做训练。”

27岁的李朱濠是蝶泳好手，2021年退役后在浙江队做教练。他与徐嘉余都师从金牌教练徐国义，有着深厚的信任基础。徐嘉余说，技术层面的问题会和团队共同探讨，训练计划上服从教练的整体安排，“我们还年轻，都很愿意不断学习提升。”

李朱濠帮助徐嘉余重新搭建基础训练体系，一点点改进技术，提高综合能力。今年6月全国冠军赛，徐嘉余在50米仰泳项目中游出23秒92，打破尘封17年的亚洲纪录，成为亚洲首位游进24秒的选手。“我们找到了对的感觉。”李朱濠说，今后还要继续对标国际赛场、高手水平，保持成绩稳定。

“这一次我想的是游出好成绩”

今年亚运会，徐嘉余夺得男子100米仰泳三连冠，51秒98的成绩优于他在巴黎奥运会上的银牌成绩。“在单项上重回52秒内，是对我这一年努力最大的肯定。”本届亚运会，他斩获4金1铜，个人累计获得15枚亚运金牌，成为获得亚运金牌数最多的中国运动员。

“之前所有比赛我都在想争金牌，这一次我想的是游出好成绩。”心态转变后，他在赛场上更游刃有余。徐嘉余期待，自己带着相对成熟的心态、丰富的经验，在今年12月的短池游泳世锦赛上能单项出彩、接力开花。

徐嘉余已参加过4届奥运会，在男子100米仰泳项目上两次获得银牌。补齐单项奥运金牌的拼图，一直是他的梦想。“只要我还能接着游，我就会一直站在赛场上。”徐嘉余说，“2028年洛杉矶奥运会是我要冲刺的目标。”

男子50米仰泳新增入奥，徐嘉余有了全新的主攻方向，接下来的备战训练重心也将围绕50米仰泳展开，同时打磨100米仰泳的比赛战术安排。他认为，已经习得的能力并不会轻易流失，日常训练中适度带到就可以保持水准，需要深耕的，是从出发到游程中每一个细分段落的技术与战术。

“感谢自己能坚持下来。”已过而立之年的徐嘉余，重新定义了自己的追求。他希望勇敢尝试，给自己和更多人探出一条延长运动生涯的新路。

左图：10月26日，徐嘉余在全国游泳锦标赛（25米）男子50米仰泳决赛颁奖仪式后向观众挥手。 新华社记者 **夏一方**摄

秒懂

短池长池有何不同？

2026年全国游泳锦标赛（25米）近日落幕。为期6天的比赛诞生多项短池纪录，包括1项世界纪录、5项亚洲纪录、5项全国纪录，以及多项全国青年纪录。

常见的奥运会、世锦赛等游泳比赛泳道长度为50米，而短池游泳世锦赛、世界杯等赛事的泳道长度为25米。

短池长池有何不同？相比长池，游相同距离的参赛选手在短池中的转身次数更多，每隔25米就要进行一次转身、水下腿和重新加速。转身后水下潜行的这段距离，花费的力气比划水更小。因此，一般同样的比赛距离，短池中用时更短，纪录分开统计。

转身次数更多，选手们会不会忘记游了多远？裁判会负责帮忙记录。400米及以上项目，在比赛还剩下55米（两个单程+5米）时，泳池边的裁判会摇铃提醒运动员，铃声会持续到运动员转身游过分道线5米标志处为止，告诉他们即将冲刺到边。

短池比赛更考验运动员的出发反应、转身速度、水下腿质量、到边判断、节奏切换和体力分配等，需要注意的技术细节更多。

（本报记者**孙龙飞**整理）

热闹不止赛场

第四届全国和美乡村篮球大赛总决赛落幕

本报记者 陶相安 孔庆元

10月29日晚，第四届全国和美乡村篮球大赛（“村BA”）总决赛在湖北省恩施土家族苗族自治州咸丰县高乐山镇小模村落幕。广东东莞队以95:66战胜东道主湖北咸丰队，夺得冠军。为期6天的比赛里，从黑龙江宝清县、四川兴文县、广西上林县3个赛区胜出的16支农民球队，为观众献上一场场精彩对决。

走在咸丰街头，无论是出租车司机还是餐馆服务员，提起“村BA”都能聊上几句。不少村民带着干粮，早早赶到赛场占座。“我早上8点多就到了，来晚了没位置。”高乐山镇居民周秀珍说。本地人看球积极，外地球迷热情同样高涨。来自广东中山的吴女士连夜坐火车，只为给家乡球队加油。

球迷的热情，是群众篮球发展的生动注脚。除学校体育场地外，咸丰县共有标准篮球场276个、三人制篮球场112个、五人制足球场6个，全县人均体育场地面积达3.51平方米。

热闹背后，还有一本经济账。总决赛期间，“村集、村艺、村趣、村游”同步开场：50个农产展位、74个美食摊位烟火升腾；南剧展演、摆手舞体验等50余场主题活动，透着浓郁的民俗风情。摊主陈斌每天凌晨4点多起来备货，开赛首日150多份辣子鸡售罄。卖土家油茶汤的王豆豆，6天卖出9000余碗，日销售额破万元。据统计，总决赛开赛以来，县城周边、核心景区接待游客超20万人次。咸丰县委副书记、县长郭亚妮说：“赛事的举办，带动了当地农产品销售，更多人通过‘村BA’认识并了解了咸丰。”

热情不只出现在咸丰。比赛期间，黑龙江宝清县农特产品和餐饮线上线下销售突破2000万元；四川兴文县累计接待游客超过12.5万人次，带动综合消费3000万元；广西上林县接待游客6万人次，综合消费超过1500万元。赛事已经落幕，但“村BA”的热闹还在继续。

（**崔家榕**参与采写）

举重世锦赛

裴鑫依刷新两项世界纪录

本报宁波11月1日电 （记者**李硕**）在1日进行的2026举重世锦赛女子61公斤级比赛中，两名中国05后选手裴鑫依、杨柳月收获总成绩金、银牌。裴鑫依6次试举全部成功，以抓举112公斤、挺举142公斤、总成绩254公斤包揽三金，并刷新挺举、总成绩两项世界纪录。刚刚在第二十届亚运会摘金的杨柳月以抓举110公斤、挺举139公斤、总成绩249公斤获得抓举铜牌、挺举和总成绩银牌。

本版责编：**罗 彦 巩育华 高 佶**

中国式现代化 江苏新实践

南京江北新区

创新驱动、产业强区，现代化新主城拔节生长



国家集成电路设计自动化技术创新中心

长江北岸，科创人才如潮而来，新兴产业集聚成势，江苏省南京江北新区现代化新主城拔节生长。

作为江苏唯一的国家级新区，南京江北新区坚持产业立区、制造强区，综合实力稳步攀升。过去5年，全域地区生产总值从3062亿元跨越至4246亿元。目前，南京江北新区以构建现代化产业体系为中心，推动产业体系向高端化、智能化、绿色化升级，强化创新引领，奋力推动高质量发展走在前列、争当示范。

研产贯通 高水平科创基地加速建设

2025年9月，世界青年科学家论坛（南京）在南京江北新区举办，20余位诺贝尔奖得主、海内外院士和百余位青年科学家共同见证南京江北新区发布产业科技十大首创成果。

创新成果在本地接续转化、产业社区蓬勃生长，离不开“从实验室到生产线”的贯通融合。目前，南京江北新区依托EDA国创中心（国家集成电路设计自动化技术创新中心）、国家集成电路“芯火平台”（南京）和重点企业，已形成覆盖设计、制造、封测、装备、材料的全产业链，培育EDA、车规级芯片、智能传感器、自主可控芯机联动、光子芯片等研产贯通链条，集聚华天科技、长晶科技、芯爱科技等产业链企业600余家；南智光电联合高校组建创新联合体，“薄膜铌酸锂+X”异质集成光子芯片产线投产运行，关键技术与工艺达到国际领先水平；光电技术创新中心、国家智能传感器创新中心江苏基地加快建设升级，智能传感、光电子芯片特色品牌持续做强。

研发向新 生物医药聚力创新

2026年以来，英派药业在港交所上市，药捷安康、威凯尔医药两款1类创新药相继获批上市，展现南京江北新区生物医药产业的创新活力。

目前，南京江北新区南京生物医药谷集聚生物医药产业上下游企业1300余家，包括82家国家级、省级专精特新“小巨人”企业及2家国家级制造业单项冠军，落户全国高校生物医药区域技术转移转化中心（江苏南京），形成基因与细胞治疗一核引领，创新药、高端医疗器械双翼协同，检验检测、CXO（医药研发生产外包服务组织）、医药流通三链融合的产业格局。累计8个1类创新药上市，26款创新医疗器械进入特别审批通道；近3年，面向重大疾病涌现50余个标志性产品。

南京江北新区正加快打造细胞和基因技术创新集群，产业链企业已集聚120余家，2025年产业增速超20%，7个国家级平台和4个省级公共技术服务平台为全链条创新提供支撑。

技术攀高 推动产业体系能级跃升

人工智能、半导体、新一代信息技术、空天科技、精密制造……现代化产业集群在南京江北新区产业技术研创园成形成势、融合赋能，成为南京江北新区推动产业体系能级跃升的缩影。

目前，南京江北新区正推动绿色石化、高端钢铁焕新升级，提升集成电路、生命健康、智慧交通、高端装备制造、新兴数字等产业能级，前瞻布局基因与细胞治疗、生物制造、原子级制造等未来赛道。其中，智慧交通和高端装备制造产业发挥南汽、中车浦镇、苏美达等龙头企业带动作用，在智能网联汽车、轨道交通、低空经济、机器人及关键零部件、智能成套和测控装备等领域，构建“材料供给—研发设计—高端制造—终端应用”协同发展的产业体系。南京江北新区实施“数智赋能”和“人工智能+”行动，深化与中国移动合作，推进智算集聚区建设和6G攻关；打造AI与工业软件、信息安全与区块链研发高地，建设数字技术创新应用示范区，加快工业软件科学园建设，引进华为鲲鹏、龙芯中科等企业，北联国芯入选信息技术应用创新工作委员会成员单位，产业数智化与自主创新能力不断增强。

宜居宜业 推进城市内涵式发展

南京江北新区产业技术研创园的跑道周边花木繁盛、环境优美，是不少创业者下班后休闲健身的好去处。

南京江北新区坚定践行人民城市理念，全力建设“现代、国际、精致、活力、生态”新主城，推进城市内涵式发展，加强老山和佛手湖生态保护，持续推进长江大保护、污染防治和重点领域碳排放总量和强度双控；以人才之“聚”促产城之“融”，发布“青春发展、才聚新区”20条政策，全力支持人才创新创业。

奋进“十五五”，南京江北新区正持续深化改革、优化营商环境，深耕“九个一”服务举措，擦亮“江小服”服务品牌，不断完善覆盖广、响应快的企业全生命周期服务体系，为产业集群壮大厚植沃土。

数据来源：南京江北新区管理委员会



位于南京江北新区的科技公司集成电路生产车间



南京江北新区南京生物医药谷



生机勃勃的南京江北新区现代化新主城

·广告·