

2018年世界举重锦标赛日前在上库曼斯坦阿什哈巴德落幕，阔别国际赛场一年多的中国举重队收获20枚金牌，上演了“王者归来”的好戏。

随着举重世锦赛的收官，包括跳水、乒乓球、羽毛球、射击在内的诸多中国奥运强项完成了今年的世锦赛、世界杯等大赛参赛任务。距离东京奥运会还有不到两年的时间，承担夺金使命的项目“中考考核”令人关注。



石智勇在比赛中。新华社发

奥运强项，今年咋样

本报记者 刘 晓

举重队王者归来

对中国举重队而言，此次世锦赛既是回归之战，也充满着未知的挑战。一方面，国际举联出台了新的级别设置，作为东京奥运会的第一站积分赛，各国举重力士倾巢而出，竞争激烈；另一方面，中国举重队因禁赛错过多项大赛，实力如何有待比赛检验。

从结果来看，在14个级别的奥运项目中，中国队参加了13个，并取得6个项目的总成绩金牌，整体实力不俗。

在73公斤级比赛中，里约奥运会冠军石智勇一举囊括抓举、挺举和总成绩3枚金牌，并打破3项世界纪录，把总成绩世界纪录提高了12公斤。在这一新设的奥运级别上，石智勇拥有绝对的统治力。

因伤失意里约的谌利军，在世锦赛上找回了状态。67公斤级比赛中，谌利军夺得挺举和总成绩两枚金牌，并打破总成绩世界纪录。在挺举项目上，目前很难有人对他造成挑战。

在大级别项目上，中国选手也有突破。男子109公斤级比赛中，杨哲收获一枚抓举金牌，这也是中国男选手近20年来的首枚世锦赛大级别金牌。

女子项目同样亮眼，奥运会金牌得主邓薇在64公斤级比赛中同样创造了包揽3金、打破3项世界纪录的全满贯成绩。在东京奥运会上，她将是举重队的主要夺金点。

不过，在小级别项目上，中国队遭遇了不小的挑战。在男子61公斤级、女子49公斤级、女子55公斤

级等以往的优势项目上，中国选手均错失金牌。对此，中国女队主教练张国政表示，小级别连续失守暴露出一些问题，需要队伍深刻反思。

“梦之队”居安思危

举重“梦之队”高歌猛进，乒乓球和跳水“梦之队”则延续着独领风骚的地位。

在今年的世乒赛和乒乓球世锦赛上，中国乒乓球队包揽了男女团和男女单冠军。经历了去年的波折，稳定过渡的国乒重新找回了“梦之队”的感觉。除了樊振东、丁宁等领军人物之外，林高远、王曼昱、朱雨玲等年轻球员同样表现不俗。

尽管一骑绝尘，但国乒并非没有对手。作为下届奥运会东道主，日本乒乓球“卧薪尝胆”，以期从国乒手上抢得金牌。近年来，张本智和、伊藤美诚、平野美宇等日本小将都曾给国乒带来麻烦。在不久前的瑞典公开赛上，伊藤美诚先后击败丁宁、刘诗雯和朱雨玲三员大将夺得女单冠军，又在随后的奥地利公开赛上拿下女双冠军，给国乒敲响了警钟。

中国乒乓球协会副主席刘国梁表示，伊藤美诚实力雄厚，把握战机能力强，可以和中国队任何一个选手抗衡。通过比赛，对伊藤美诚、对中日女乒之间的水平和对抗，中国队都有了一个全新认识。

相对于国乒“后有追兵”，中国跳水队则有些“无敌寂寞”。在今年举行的跳水世界杯上，由于多名国外名将缺战，中国跳水队一家独大，第五次包揽世界杯金牌。

如今，中国跳水队进入人员更替和调整恢复期，老将和新人都在为东京奥运会入场券奋战。相对于女队主力施廷懋、王涵在3米板和混双等项目的统治级表现，10米跳台张家齐等小将冒头，男队表现难言拥有绝对优势。在明年的跳水世锦赛上，跳水“梦之队”将迎来更大的挑战。

体操羽球待反弹

里约奥运会上，中国体操队一金未得，这让昔日的“梦之队”陷入了低谷。不过，重振旗鼓的中国体操在今年的卡塔尔世锦赛上一举夺得男子团体、男子鞍马、男子双杠和女子平衡木4枚金牌，重拾奥运夺金的信心。

从本届体操世锦赛来看，中国、美国、俄罗斯等体操强国之间的差距正在缩小，竞争日趋激烈。目前来看，中国体操队在男子双杠、鞍马和女队的高低杠、平衡木等项目上，都有望在东京奥运会上争夺金牌。

同处于低谷的中国羽毛球，也在羽坛新格局中寻找着机遇。在汤尤杯赛中，中国男队战胜日本队，时隔6年再次捧起汤姆斯杯；女队则在半决赛中不敌泰国队，34年来首次无缘决赛。而在羽毛球世锦赛上，中国队则摘得男双和混双金牌。

在世界羽坛近年来的大混战中，日本羽毛球上升速度惊人。尤其是在男单、女双等中国队昔日的优势项目上崭露头角。与乒乓球一样，羽毛球赛场的中日争锋也将成为东京奥运周期的主旋律。

近日，在北京房山青龙湖镇，库珀生命湖有氧公园启动仪式正在进行。87岁的肯尼斯·库珀博士和84岁的妻子米莉身着运动套装，携手而立。（下图）

库珀被称为“世界有氧运动之父”，是美国前总统小布什的私人医生，也是世界运动与公共健康领域的先驱和预防医学权威。

“健康不是终点，而是一个过程，贯穿于生命的始终。”库珀说。上世纪70年代，他率先提出“预防比治疗更重要”的理论。他认为，运动和预防不为取代医药，不为逃避死亡，只是为了改善生活质量，从而尽可能远离病痛。

回忆起当年的奋斗岁月，库珀表示：“许多人无法想象我所面对的挑战。当年有氧运动和预防医学并不普及，但我坚持了下来，因为我知道健康的生活意味着什么。”

1988年，库珀第一次来到中国。在他的记忆中，80年代末的中国，自行车是最主要的交通工具。然而，随着大量中国家庭富裕起来，孩子运动量减少，以洋快餐为代表的健康食品更是遍地开花，这些都是导致儿童肥胖率升高的罪魁祸首。而且中国吸烟者人数众多，加上长期缺乏锻炼，高血压和心血管疾病患病率很高。

库珀希望通过自己的努力，在达拉斯的诊所培训中国医生或是直接在中国组建团队，以帮助中国人民更健康地生活。于是，库珀有氧运动中心在2017年进入中国，先是落地南京，随后在2018年秋季落地北京房山青龙湖镇生命湖健康集团，这也是87岁高龄的库珀第12次来中国。

库珀认为，只要用合适的方式运动，就可以拥有健康。上午10分钟，下午10分钟，再加上晚上10分钟，只要保证每分钟运动强度，每天累积有氧运动时间达30分钟就可以了。除了步行之外，慢跑、游泳、健美操都可以，但是一定要保证运动的强度和频率。

库珀也给中国的跑步爱好者提出了3点建议：跑步前需要做好充分的准备活动；当在跑步中感到不适时，应立即停止剧烈运动，但不应该完全停止活动；在慢跑前应该先进行一段慢跑。

「有氧运动之父」谈健康运动

薛芳



华润紫竹药业： 以公益活动为女性健康事业助力

2018年9月，华润紫竹药业用公益活动回馈社会，积极履行企业社会责任，与中国红十字会联合举办公益活动“为爱行走，永不‘紫’步”，将企业和用户群体连接起来，共同为女性健康事业助力。

华润紫竹药业秉持“关爱生命，健康人类”的企业使命，以关爱女性群体为己任，注重女性健康知识普及，开展不同种类不同形式的公益活动，深入大学生群体的“紫竹青春健康校园行”等活动延续多年。“为爱行走，永不‘紫’步”公益活动是华润紫竹药业的再一次创新尝试，旨在通过“行走”将华润紫竹和志愿者们连接在一起，把口号化为行动，共同传递健康理念。

本次公益活动分为三个部分：捐助仪式为女性健康助力，百名志愿者爱心集结为爱行走，特邀专家举办专题讲座为健康加油。

为爱行走活动是华润紫竹药业对关爱女性健康事业的践行。活动精心设置了三个互动游戏环节，分别从“爱的勇气”“爱的超越”“爱的坚守”三个角度启发和引导参与者关注和支持女性健康。

华润紫竹药业将继续用更有创意的方式积极开展公益活动，让关爱女性健康的理念恒久相传，在社会上产生更广阔更有力的影响。



公益活动现场

健康讲座



公益活动现场