

来场“暴汗”挑战！ 体能训练成健身新风尚

新华社记者 杨仕彦

拿起杠铃完成举重动作，在吊环上进行连续双力臂，翻转身体在地面倒立行走……这些颇具难度的体育动作，近日出现在重庆市解放碑十字金街举行的一场体能挑战赛中。

夏日的重庆，热浪滚滚。来自全国各地约200名选手在城市商圈展开了一场为期两天的体能竞技，从划船机到爬绳，从杠铃翻站到引体向上，每个项目都充满挑战，选手们在汗水与喘息中坚持到底，现场观众的加油呐喊也为赛场增添了活力。

据了解，参赛者除了专业运动员和健身教练，大部分都是来自各行各业的运动爱好者。“与传统竞技体育相比，大众体能赛事的门槛更低，每个爱好者都能参与其中。”赛事主办方负责人高云清说。

近年来，体能训练在中国持续

升温，CrossFit综合体能训练、HY-ROX健身跑、斯巴达障碍赛等体能赛事吸引了大量健身爱好者参与。从社交平台到健身房，再到一线城市与下沉市场，越来越多的普通人开始加入这场与身体的“较量”。

32岁的苏晓龙是一名电商从业者，一年前他开始接触CrossFit，最初只是尝试，但随着训练深入，他逐渐收获成就感，进而对体能训练产生热情。一年多的时间内，他已参加国民体能赛等多个赛事。

“以前我练传统健身和打篮球，但随着年龄增长，受伤风险增加，而体能训练内容更综合，有助于全面提升身体机能。”苏晓龙说。

过去，大众健身以增肌减脂为主要目标。随着健身项目的细分化和体能类综艺节目的涌现，体能训练逐渐被更多人了解和接受。这类训练更强调对身体综合能力的提

升，包括心肺功能、肌耐力、协调性与灵活性等。

“如今，消费者开始更关注运动的功能性，体育消费场景也从健身房延伸至户外等更多空间。”西南大学体育学院院长黄晓灵说。例如，CrossFit融合举重、体操和有氧训练，强调多样性；HYROX健身跑将跑步与功能性训练结合；斯巴达障碍赛突出越野、负重与团队协作，兼具挑战与趣味。

体能赛事针对不同年龄段、不同训练基础的人群各设组别。同时，体能训练强调团队氛围和挑战精神，训练社群中，大家常常互相鼓励，合作训练，比赛时组团参赛，赛后更有丰富的社交活动，增强参与感，也推动更多健身新人形成稳定训练习惯。

在社交媒体平台上，各类体能训练和赛事相关话题阅读量超过数

千万次。良好的社群氛围、丰富的赛事文化和IP化传播，让体能训练不仅是一种健身手段，更逐渐成为一种融入日常的生活方式。

“目前，我国健身人群的社交化趋势愈加明显。各类运动项目纷纷打造线上社群，爱好者们通过线上打卡、线下赛事建立起新的社交认同感。”黄晓灵说，各大城市体能赛事的兴起也激活了包括运动服装、营养补剂等体育消费，甚至不少人开始“跟着赛事去旅行”。

随着全民健身意识的提升和健康中国战略的深入推进，体能训练和赛事的兴起是中国健身消费结构升级、健康意识提升、城市生活方式多元化的缩影。在专业化、社群化、赛事化的推动下，体能赛事正以更开放的姿态融入大众生活，成为推动体育消费升级与全民健身融合发展的新引擎。

(新华社重庆7月3日电)

中芬青少年足球友谊赛在芬兰罗瓦涅米开赛

新华社芬兰罗瓦涅米7月2日电(记者朱昊晨、张兆卿)2日，中芬青少年足球友谊赛在闻名世界的“圣诞老人故乡”——芬兰罗瓦涅米市正式开赛。来自四川成都的U12女子和男子代表队分别与芬兰青少年队伍展开友谊对抗赛，在绿茵场上切磋球技、友好互动。

当天下午，比赛在罗瓦涅米桑塔体育中心室内足球场举行。女子组比赛率先开场，紧接着进行男子组比赛。中方两支球队分别对阵当地圣诞老人足球俱乐部U12女子和男子梯队。比赛特别邀请罗瓦涅米市官方认证的“圣诞老人”亲临现场，为比赛开球，并为孩子们加油助威。

比赛过程中，双方球员全情投入、积极拼抢，赢得现场观众阵阵掌声。赛后双方球员轮流握手、互相鞠躬致敬，并与“圣诞老人”合影留念，以笑容、友谊与体育精神为当日赛事画上圆满句号。

应罗瓦涅米市邀请，成都市青少年足球代表团近日访问该市，开展系列体育文化交流活动。中芬青少年足球友谊赛是此次访问的重要环节之一。除比赛外，代表团还参加了冰雪运动体验、当地足球俱乐部集训等活动。

“我觉得自己今天踢得不错，传球、射门、防守都有发挥。”中方女队球员卢雨彤赛后接受采访时说，“对手也很棒，她们很强壮，也很友好，希望我们能成为朋友！”

“我对球员们今天的表现非常



图为7月2日，参加中芬青少年足球友谊赛男子组的球员在比赛中。

新华社记者 张兆卿摄

满意。”中方女队教练刘晓文表示，“她们更加理解了拼搏精神和团队协作的意义。这不仅是她们球员生涯中的重要一课，更是人生旅程中的宝贵经历。”

“比赛十分精彩，两国青少年能

够面对面切磋交流，这是真正意义上的文化交融。”罗瓦涅米市长乌拉-基尔西卡·伊瓦尼奥告诉新华社记者，“我们能感受到两国孩子们拥有相同的体育精神和许多共通点。体育将我们连接在一起，期待未来

能开展更多这样的交流。”

罗瓦涅米是芬兰北部拉普兰地区首府，素有“圣诞老人故乡”之称。自2015年成都与罗瓦涅米结为友好合作关系城市以来，双方在多个领域持续开展务实交流合作。

在利物浦期间，他为球队出场182次，打入65球，随球队拿到2024-2025赛季英超冠军在内的多座奖杯。作为葡萄牙国家队成员，若塔曾随队在2019年和2025年两次赢得欧冠冠军。

今年6月22日，若塔刚刚与相恋多年的女友举办了婚礼。

“希望大家记住我的名字，我叫寇程。”6月29日晚，2025江苏省城市足球联赛(“苏超”)第五轮苏州队对阵扬州队比赛后，苏州队球员寇程向观众真情告白。

当晚比赛中，这位年仅17岁的小将开局仅1分17秒就破门，创造“苏超”开赛以来最快进球纪录；比赛进行至77分钟，他弧顶射门“梅开二度”，最终帮助苏州队3:0获胜。

寇程目前是一名高二学生，来自苏州吴县中学。事实上，在“苏超”的苏州队中，竟有6人来自这所坐落于苏州高新区浒墅关的“县中”——司职中场的球队队长陈开忠、门将郭昊、前锋陆子皓、后卫赵文锦，以及与寇程同为高二学生的左骏杰。

别看年纪不大，这些孩子实战经验和荣誉都相当丰富。2024年吴县中学队夺得江苏“省长杯”高中组冠军，实现了省运会、省长杯、省精英联赛、省锦标赛等各项省内赛事大满贯，这也是苏州市校园足球队首次获得“省长杯”高中组冠军。个人荣誉方面，陈开忠是去年“省长杯”最佳球员，寇程是“最佳射手”，郭昊是“最佳门将”……

以一校之力撑起“苏超”苏州队三分天下，苏州吴县中学何以“出圈”？记者采访了解到，这要归功于该校坚持体教融合，通过与体育系统联合办队，“市队校办”结出硕果。

在学校的绿茵场上，每天下午都会上演这样的画面：结束文化课后的球员们换上球衣，在教练指导下进行高强度训练。这种“上午读书、下午踢球”的双轨模式，推动了文化教育 with 足球训练的融合，为球员们提供了均衡发展的平台。目前，该校2007、2008年龄段足球运动员中，33人获一级运动员称号，2人入选中国足协U16国家男子足球队集训队。

“我们不以牺牲文化课为代价换取比赛成绩。”苏州吴县中学副校长韦莉说，足球班学生的文化课由资深师资团队授课，这种“专业训练+优质教学”的培养模式，让陈开忠、陆子皓等学生斩获赛事荣誉同时，被苏州大学等高校录取，实现“体教双赢”。

足球运动在浒墅关有着深厚的群众基础。近年来，浒墅关通过体教融合、政策支持及整合社会资源，营造了浓郁的校园足球文化氛围，多所学校创新设计足球特色课程、组织特色足球游戏和活动，吸引青少年参与足球运动，享受快乐足球。苏州市浒墅关中心小学、苏州市阳山实验小学……辖区大批中小学获评“全国青少年校园足球特色学校”称号。

“我们不仅要踢好球，更要成为全面发展的人。”陈开忠说，在体教融合理念的培养下，自己既要打下扎实的文化根基，又要持续提升竞技水平，努力成为一名复合型人才。

(新华社南京7月2日电)

中美青少年球手共叙冰上友谊

新华社记者 郑昕

“子墨，上去逼抢！”
“瑞恩，快攻门！”

古城西安一片1800多平方米的专业冰场上，汉语和英语的呼喊声在不同训练区域此起彼伏，冰球运动为中美两国青少年互动交流架起新桥梁。

7月1日至2日，中国陕西省与美国怀俄明州青少年冰球友谊赛在西安举行，50余名小到幼儿园、到大大学的冰球运动员混搭组队，进行了比赛、训练与文化交流，携手演绎“冰上奇缘”。

“我就是带球往左拉杆后用力射门，球就进了。”谈到1日下午交流赛上的进球，上三年级的西安创聚冰雪秦勇士冰球队队员刘晔诺立刻兴奋起来。能与外国球员切磋，让这个从轮滑冰球转过才一年的小将受益匪浅。

“和我比赛的队员比我高很多，上场前我有点害怕和他们争抢，但比赛开始后这种感觉就消失了。”刘晔诺说。

此次来华交流的美国选手，由当地一所中学的高中生和怀俄明大学的大学生组成，其中大学球手不少是NCAA美国大学男子冰球联赛中该校代表队的主力。开学就要上大四的诸兰·贝格告诉记者，这是他第一次来中国，“先到上海，再来西安，带给我们两种完全不同的惊奇”。

“西安的历史和美食尤其吸引我，孩子们的比赛态度也特别棒。”他说。今年是陕西省与怀俄明州结成友好省州十周年。此次美国冰球健将的到访，是纪念活动的一部分。2日下午的交流中，双方换上特制的

“十周年纪念款”球衣，由中美两国教练一同给青少年上了一堂公开课，涉及团队协作、传接球、守门技术等。

得益于场地设施和教练资源的提升，陕西的冰球水平不断提升。秦勇士队教练员王恺英表示，球队成立七年，已经组建起了从U7到U13的多支男子梯队，多次参加全国U系列比赛；陕西省首支女子冰球队木兰队也在今年组建。

“全队球员数量自北京冬奥会至今以每年30%的速度成长。”他说。

国际交流则让这个西部省份的冰雪热情继续“升温”。西安市冰上运动协会会长景梅告诉记者，这次活动展现了冰球作为联结两国青年纽带的重要作用。“两天的交流不仅让美国青少年更了解中国、了解陕西，也让我们的球员和教练亲身参与高水平训练和比赛，鼓励孩子们不断磨砺技战术和团队协作。”她说。

景梅表示，美国怀俄明州代表团此行还将与西安交通大学体育中心、西安高新一中签署合作备忘录，在青少年冰球人才培养、技术交流、赛事体系建设等方面开展合作。“我们将推动与更多国际高水平球队的交流，让孩子们和家长们看到更多元化和专业化的训练手段。”

一个多小时的训练结束，意犹未尽的中外球员三三两两聚在一起合影，还不忘用手比划刚才交流时的技术动作。此时，身穿已经写满两国球员名字的球衣的贝格，指着一个个漂亮的汉字，请小弟弟、小妹妹帮他读出来。

“没准儿很多年后，我就能在北美职业冰球联盟(NHL)上看到某个名字。”他说。(新华社西安7月2日电)

注 销 声 明

达孜县邦堆乡种植养殖业农民专业合作社(统一社会信用代码935401265857824738)自登报之日起已向登记机关申请注销，债权债务45日内到公司清算。

特此声明

达孜县邦堆乡种植养殖业农民专业合作社
2025年7月4日

遗 失 声 明

★次仁扎西不慎，将道路运输货运从业

资格证丢失，号码：5400028353，声明作废。

★米玛不慎，将道路运输货客运从业资

格证丢失，号码：5400021993，声明作废。

遗 失 声 明

夏家炎不慎，将西藏润锦物业服务有限公司开具的东郡文华府15栋一单元1201号装修押金收据丢失，收据号0006593，押金金额为2000元（大写：贰仟元整）声明作废。

特此声明

夏家炎
2025年7月4日

遗 失 声 明

夏家炎不慎，将西藏润锦物业服务有限公司开具的东郡文华府16栋一单元102号装修押金收据丢失，收据号0006594，押金金额为2000元（大写：贰仟元整）声明作废。

特此声明

夏家炎
2025年7月4日

寻 亲 公 告

2025年7月2日晚上20点左右，拉萨市儿童福利院接到110指挥中心电话，称在帕崩岗寺下半山腰空地上发现一名男弃婴，发现时该男婴身上裹有一件蓝色冲锋衣（衣服后背有“可靠配送达达在您身边”字样），脐带还缠绕在身上，目测刚出生不久，身上无其他明显特征。

请该男婴的生父母或其他知情人自公告日起60日内与拉萨市儿童福利院联系，如逾期未认领将被视为查找不到生父母及其他监护人的弃婴，孩子监护权将属于拉萨市儿童福利院，并将按照《民法典》对孩子进行依法安置。

联系电话：0891-6392376

特此公告

拉萨市儿童福利院
2025年7月4日



点燃激情 飞扬梦想
数字传媒

诚聘

广告业务精英

待遇：底薪+提成+“五险一金”

熟悉拉萨广告市场，具有较强的沟通能力。

应聘热线：18328383877（程女士）

拉萨市藏语文社会用字举报通道公示

为有效监督拉萨市藏语文社会用字情况，及时整治不规范藏语文社会用字现象，现将拉萨市藏语文工作委员会办公室(市编译局)藏语文社会用字举报通道公示如下，望广大群众积极提供相关线索。

征集热线

- 电话：0891-6381380、13989997702
- 邮箱地址：Lszywbzyywk@163.com
- 通信地址：拉萨市江苏大道69号

拉萨市藏语委办(编译局)藏语文文科 邮编：850000

拉萨市藏语委办(编译局)
2025年5月27日