

关注“十五运”

# 逐鹿大湾区 放眼洛杉矶

## ——第十五届全运会赛事综述

星河闪耀，天海一心。

当赛事日历翻到最后一页，第十五届全国运动会即将落下帷幕。由粤港澳大湾区共同举办的这届全运盛会，不仅开创了全新的办赛模式，也见证着中国体育的勃兴和荣光。

作为我国规模最大、水平最高的运动会，全运会不仅是竞技体育四年一次的大检阅，也是奥运新周期的开年战。赛事不仅展现了我国竞技体育的家庭和实力，也为奥运新周期梳理出备战思路，指明发力方向。

“卷”出新高度

“神仙打架”“一群世界冠军争一个全国冠军”“买全运会门票，看奥运级别的比赛”……网友的调侃道出了十五运会部分项目竞争之激烈、金牌之分量。

这是一份靓丽成绩单——本届全运会在田径、游泳、射击、举重、场地自行车、攀岩等有纪录项目中，创超8项世界纪录、5项世界青年纪录、13项亚洲纪录、10项亚洲青年纪录、14项全国纪录、7项全国青年纪录，12个小项夺冠成绩超过巴黎奥运会冠军成绩。

——游泳喜看千层浪

游泳项目在“前浪”和“后浪”的交织下掀起波澜、激荡人心，一项亚洲纪录被刷新、四项全国纪录被改写。徐嘉余包揽男子仰泳全部三枚金牌，不仅成就男子100米和200米仰泳的双项“四连冠”，也在50米仰泳中打破自己保持的全国纪录。“五朝元老”汪顺同样达成男子200米和400米个人混合泳的双项“四连冠”，个人全运会金牌总数达到史无前例的19枚。覃海洋在男子100米和200米蛙泳中轻松摘金，宣告“蛙王”归来。张雨霏、李冰洁分别以2金和4金捍卫荣誉。18岁的张雨霏，13岁的于子迪，以惊人的方式在泳池掀起风浪——前者五金到手，风头无双；后者三金傍身，更在女子200米个人混合泳中打破了由叶诗文创造并尘封13年的亚洲纪录。

——跳水、举重“梦之队”不负众望

全红婵、陈芋汐、陈艾森、王宗源、曹缘、练俊杰、张家齐……跳水赛场奥运冠军“浓度”高，观众直呼“明星太多，应接不暇”。最终，陈艾森领衔的广东队狂揽6金，王宗源担纲的湖北队进账2金。力拔山兮的“大力士”们在举重赛场再现壮举。福建队廖桂芳摘得女子76公斤级冠军，其挺举成绩(158公斤)刷新全国纪录并超世界纪录。天津队的刘焕华在男子102公斤级比赛中独占鳌头，以总成绩414公斤刷新了全国纪录，并超世界纪录1公斤。

——乒乓球、射击“王牌军团”星光璀璨

马龙、许昕重回赛场，樊振东、王楚钦捉对厮杀，孙颖莎、王曼昱巅峰对决。“地表最强”的国乒众将，为球



11月21日，演员在闭幕式现场表演。

当日，第十五届全国运动会闭幕式在广东深圳前海欢乐剧场举行。

迷们上演了多场激情碰撞。

“神枪手”们火力全开。本届全运会上，共有10人次在5个小项中超越世界纪录，其中包括3个奥运项目：15人次在8个小项中超越亚洲纪录；6人次在3个小项中创造全国纪录。巴黎奥运冠军刘宇坤豪言“我就是来破纪录的”。

孕育新未来

全运会是明星比拼的舞台，也是新人出世的摇篮。

经过60多年的发展变迁，全运会的功能和价值不断丰富，但发掘新人、输送人才的功能始终如一。

十五运会同样是属于年轻人的时代篇章。

“00后”已接管体坛“天下”，“05后”“10后”也开始崭露头角。首次登上全运会舞台的“小孩哥”“小孩姐”们，以澎湃的能量激荡赛场。

体操赛场，15岁的广东队“小花”

柯沁沁，不仅在青年组比赛中斩获团体、个人全能、高低杠平衡木跳马全能(小全能)三枚金牌，在成年组比赛中又进账个人全能、平衡木两枚金牌。

泳池中，18岁的张雨霏揽下5金，打破3项全国青年纪录；13岁的于子迪摘得3金，刷新女子200米个人混合泳亚洲纪录；15岁的吕沁遥力压一众名将，夺得女子200米蛙泳金牌。

田径赛场，16岁的陈好颉成为全运会史上最年轻的女子100米冠军，成年组短跑“双冠王”。男子100米决赛，8名选手都是“00后”，冠军李泽洋自信地喊出“中国的短跑大旗我们扛扛”。

跳水项目盛产“少年英豪”。女

子10米台决赛的12名选手中，有8名

“00后”，11岁的山东小将刘紫涵摘得铜牌。男子10米台铜牌获得者、陕西小将赵仁杰年仅14岁。女子双人10

米台银牌得主、四川小将李蕊汐只有13岁。

新人辈出，薪火相传。跳水“梦之队”的人才供给链条坚韧牢固。

从科学训练到全周期培养，再到高水平赛事锤炼，中国体育的“人才蓄水池”的宽度和深度不断拓展，竞技体育的人才支撑愈发稳固。

眺望洛杉矶

全运会是造就奥运冠军和世界冠军的重要平台。如果说奥运会是塔尖的荣光，全运会就是坚固的基石。服务奥运备战，是全运会的应有之义。

全运会项目设置基本对接奥运会，本届全运会就根据洛杉矶奥运会的设项变化进行了相应调整，除了增设16个小项，还将攀岩项目的2个小项(男子、女子攀石+难度两项全能)拆分为男子攀石、难度和女子攀石、难度4个小项。

项目调整自然是布局洛杉矶奥运会的举措之一，让运动员尽早熟悉新项目规则、更快适应比赛节奏。海岸赛艇首次被纳入全运会正式比赛项目，获得混合双人双桨金牌的广东队队员张桂萍说，与传统静水赛艇不同，海岸赛艇通常在宽阔的海洋、海湾或河口进行，受风浪、潮汐等自然因素影响大，对运动员的操舵技术、应变能力和体能要求更高。“有了这次比赛的经验，接下来我要冲击更高的目标，希望有机会参加洛杉矶奥运会。”

全运会，奥运争光。今天全运舞台的佼佼者，可能就是明天奥运赛场的主力军。国家手枪射击队领队杜丽认为，这次全运会的场馆硬件和软件条件都非常优秀，为运动员提供了理想的比赛环境，是他们取得佳绩的重要保障。“比赛中多名年轻选手

基础大项，特别是田径项目，没有明显突破。男子100米冠军得主李泽洋表示，随着苏炳添、谢震业退役，中国短跑短期内想要在国际赛场有所作为并不现实。“就算我今天全运会拿到了冠军，我的个人最好成绩还不如苏炳添、谢震业、陈冠锋，我必须继续努力。”

杜丽认为，中国射击队虽在个别项目上有突破，但对于奥运备战的标准来说，还有难点，高水平运动员项目分布不够均衡，有些项目只有个别选手突出，未能形成集团优势。

厉兵秣马，时不我待。十五运会让我们看清了自己的家底——有潜力、有希望、也有短板，明确了下一步如何布局，以更清晰的思路“落子”洛杉矶。

新华社记者 陈益宸 摄

崭露头角，展现了中国射击可喜的后备力量。比如安徽队14岁的刘子扬，以及2009年出生的河北选手赵桃桃，他们的表现，对于我们洛杉矶(奥运会)的备战来说，是一种鼓舞。”

十五运会组委会副主任、国家体育总局副局长佟立新表示，十五运会检验了各省(区、市)长期科学刻苦训练、不断改革创新训练理念和方法手段、强化科技助力和复合型训练团队建设的效果；从全运看奥运，十五运达到了检验水平、发现人才、锻炼队伍、奥运练兵的目的，为接下来的奥运会备战打下了基础。

成绩和欣喜之外，全运会也暴露了一些项目存在的问题和差距。佟立新坦承，本届全运会，部分项目没有明显进步，与世界一流水平还有较大差距，一些项目后备人才储备不足，面临新老交替挑战。

基础大项，特别是田径项目，没有明显突破。男子100米冠军得主李泽洋表示，随着苏炳添、谢震业退役，中国短跑短期内想要在国际赛场有所作为并不现实。“就算我今天全运会拿到了冠军，我的个人最好成绩还不如苏炳添、谢震业、陈冠锋，我必须继续努力。”

杜丽认为，中国射击队虽在个别项目上有突破，但对于奥运备战的标准来说，还有难点，高水平运动员项目分布不够均衡，有些项目只有个别选手突出，未能形成集团优势。

厉兵秣马，时不我待。十五运会让我们看清了自己的家底——有潜力、有希望、也有短板，明确了下一步如何布局，以更清晰的思路“落子”洛杉矶。

(新华社广州11月21日电 记者张泽伟、孙哲)

## 第十五届全国运动会创多项纪录

新华社深圳11月21日电(记者黄耀宗)21日，记者从第十五届全国运动会组委会举行的新闻发布会上获悉，本届全运会在竞技体育领域取得辉煌成就，达到奥运练兵目的。

十五运会组委会副主任、国家体育总局副局长佟立新介绍，本届全运

### 马龙：如愿，完美

局龙队11:4轻松取胜。随后两局，马龙凭借强大的控场力和关键分把握力，在缠斗中以13:11、14:12获胜。

第四盘，单打刚输给樊振东的王楚钦3:0战胜许昕。当最后一球落地，北京队欢呼雀跃。

“我们(北京队)准备了32年才拿到这枚金牌。这次参赛的运动员中，我们的年龄结构是老中青，马龙是最年轻的一届全运会；王楚钦25岁，是‘中年’；最小的是黄友政(20岁)，所以我们今天拿到金牌，我要感谢我们的运动员。”张雷说。

之后，有记者追问马龙的未来规划，龙队没有直接回答。

“对于乒乓球的热爱，以及在赛场上的拼搏精神，(我)这几年保持住了。你说未来会怎么样？其实未来也挺长的。”马龙始终面带微笑，不做具象化描述。

“感谢这个时代，感谢这片场地，感谢一直以来支持我的球迷，希望我

会在田径、游泳、射击、举重、场地自行车、攀岩等有纪录项目中，创超8项世界纪录、5项世界青年纪录、13项亚洲纪录、10项亚洲青年纪录、14项全国纪录、7项全国青年纪录，12个小项夺冠成绩超过巴黎奥运会冠军成绩，全面展示了我国竞技体育发展成就。

的奥运会备战打下了基础。

同时他也坦诚表示，本届全运会上，部分项目没有明显进步，与世界一流水平还有较大差距，一些项目后备人才储备不足、面临新老交替挑战。“我们将认真总结反思，不断改进工作。”佟立新说。

“我们一起好好成长、好好变老。”三个“感谢”饱含深情，意味深长。

“除了马龙，应该没有人在这个年龄上比我强了。”35岁的许昕用好友做参照物，“没有马龙强，说出去也不丢人。”

马龙笑了，现场记者们也笑了，有人感慨：“他俩这样同框，估计会是绝唱。”

对于马龙而言，这枚全运会男团金牌有着特殊意义。

从历史数据看，马龙自2005年首次参加全运会以来，累计斩获4金3银4铜，已经集齐男单、男双、混双金牌，唯独缺少一枚男团金牌。

为了填补这个空白，马龙在本次全运会只报名了男团一个项目，目标明确。

当记者问他“这枚金牌的分量”时，马龙答：“我相信大家来这看比赛，一定看的是运动员在场上拼搏的精神，而不在于发奖牌那短暂的几分

钟。”话里有“过程大于结果”的弦外之音。

当晚，马龙在社交媒体这样写道：“完美，谢谢大家。”

评论区祝福如潮，有网友说：“马龙的圆满不是命运的馈赠，而是他用20年的坚持、汗水与智慧亲手铸就。”

“感谢马龙，他让我们相信，完美不是神话，而是在每个平凡的日子里，选择不放弃的自己。”

获得这枚金牌后，马龙的职业生涯已超级圆满，没有任何遗憾；奥运会6金、双圈大满贯、全运会5金……还有其他不计其数的荣誉。

马龙的赛场故事终将落幕，但他所定义的“完美”——那种在每一个当下都尽己所能、无愧于心的境界，将永远照亮后来者的路。

乒坛有马龙，是我们这个时代的幸运。

(新华社澳门11月21日电 记者岳冉冉、郭雨祺、李春宇)

审签：荣英 编辑：侯玉刚 美编：白海龙

要闻·广告

### 《携手迈向生态友好的现代化——习近平生态文明思想对全球可持续发展的理论贡献与实践引领》智库报告发布

(上接第1版)

报告认为，习近平生态文明思想是马克思主义基本原理同中国生态文明建设实践相结合、同中华优秀传统文化相结合的重大成果，科学回答了生态文明建设的中国之问、世界之问、人与自然之问、时代之问。

报告指出，在习近平生态文明思想的科学指引下，中国既坚定走好人与自然和谐共生的中国式现代化道路，也以大国担当坚持做全球生态文明建设的重要参与者、贡献者、引领者，为全球可持续发展注入强大的确定性。

在中国绿色实践的基础上，报告提炼出一套系统完整、科学有效、可供借鉴的生态文明建设经验，即以国家意志推动生态文明理念融入经济社会发展宏观战略，以治理体系变革筑牢可持续发展的制度根基和保障，以科技创新提

升可持续发展的内生动能，以天下情怀汇聚可持续发展的全球合力。

当生态危机成为威胁人类生存发展的巨大挑战，建设清洁美丽可持续家园的任务变得更加紧迫。报告呼吁，各国应携手共建清洁美丽可持续世界。站在新的历史起点上，中国将继续秉持开放包容、合作共赢的原则，以务实行动推动全球可持续发展，携手世界各国共赴生态友好的现代化。

在2025全球熊猫伙伴大会上，报告由新华社总编辑、新华社国家高端智库学术委员会副主任吕岩松主持发布。这是继2024年11月新华社国家高端智库与习近平生态文明思想研究中心在成都发布《让世界读懂美丽的中国》“绿色密码”——习近平生态文明思想的中国实践与世界贡献》后，又一对习近平生态文明思想进行阐释的重磅智库报告。

### 小雪时节如何御寒防病？

### 国家卫生健康委详解冬季“健康密码”

11月22日将迎来小雪节气。随着小雪的到来，北方寒风渐起，南方阴冷潮湿，冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病？21日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”，在小雪节气如何有效“藏”住身体能量？

“冬天应顺应自然，把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议，冬季应保证充足睡眠，避免熬夜消耗阴血与阳气；情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志；运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式，避免大汗淋漓；饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物，如羊肉、牛肉，还可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法，张立晶表示，“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓，反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能，使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式，如何科学午休？北京大学第六医院副主任医师孙伟建议，午餐后半小时到下午3点之间，找一个安静的环境，设定20分钟左右闹钟，进行短暂小憩。午休时，不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着，平静地闭目养神，也能让大脑得到休息。

心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”，与年轻人无关。事实真如此吗？

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’，中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟伟说，动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因，形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示，除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外，长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方

(新华社北京11月21日电 记者李恒)

### 减费让利不止步，金融服务实体经济“加速度”

兴业银行呼和浩特分行积极贯彻落实总行各项减费措施，用实际行动支持小微企业发展，助力经济持续向好。

为进一步提高公众对减费让利政策的知晓度和满意度，兴业银行呼和浩特分行大力开展“支付降费让利于民”宣传活动，通过多种形式将减费让利的政策红利传递给广大客户，践行普惠金融理念。充分利用其营业网点作为宣传的主要阵地，在各营业网点显著位置公示各项优惠政策，营业厅人员在客户等待办理业务时，主动宣传减费让利政策，耐心解答客户疑问，讲解减费让利政策的具体内容，确保减费让利政策能够精准

送达目标群体。

在全面贯彻落实各项减费措施的基础上，兴业银行呼和浩特分行秉持“应降尽降”原则，切实加大对