

# 中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2023年4月

13

星期四

国家体育总局主管  
中国体育报业总社  
有限公司主办  
中国体育报出版  
今日八版  
国内统一刊号：  
CN11-0082  
邮发代号：1-47  
第14138期

## 跳水世界杯14日西安“起跳” “梦之队”全主力阵容参赛

本报记者 李雪颖

2023年世界泳联跳水世界杯首站将于4月14日至16日在陕西西安举行。目前多个国家和地区的参赛选手正在西安奥体中心游泳跳水馆进行赛前适应性训练。中国跳水“梦之队”此次派出了主力阵容参赛。陈芋汐、全红婵、王宗源、杨昊、杨健、练俊杰、陈艺文、昌雅妮等主力将悉数登场，唯一一位小将龙道一将与王宗源搭档出战男子双人3米板项目的争夺。

此次比赛赛程紧凑，个人项目缩短为预赛、决赛，双人和团体项目直接进行决赛。赛事的首金将在女子双人10米台项目上产生，陈芋汐/全红婵将再次携手出战。决赛仅有4对组合参赛，陈芋汐/全红婵实力出众，对她们来说更重要的是展现更高水平的自己。单人10米台方面，两个小姑娘依旧是世界领先水平，两人之间“针尖对麦芒”的对决格外精彩。之前的全国冠军赛上，陈芋汐表现更加稳定更胜一筹，全红婵因为在207C上的失误憾负陈芋汐。男子10米台方面，杨昊与杨健要迎接来自日本16岁小将玉井陆斗、17岁乌克兰小将塞里达等的冲击。特别是玉井陆斗在去年布达佩斯世锦赛上拿到了单人10米台的银牌，上升势头正劲。杨昊/练俊杰的双人组合经过一段时间磨合，配合愈发默契。

男子单人3米板方面，仅有奥运冠军王宗源一人出战，他最大的竞争对手无疑是同为奥运冠军的英国名将拉夫尔。这是两人继去年布达佩斯世锦赛后时隔10个月再次正面交锋。这次比赛是20岁小将龙道一的国际大赛首秀，他是王宗源在双人3米板上的新搭档。陈艺文、昌雅妮出战女子3米板比赛。22岁的日本选手三上纱也可是值得关注的对手之一。

此外，王宗源、杨昊、陈芋汐、陈艺文4人还将共同出战混合团体比赛，这也意味着4人有望冲击本次赛事的“三金王”。

### 摔跤亚锦赛女子自由跤首日

## 中国队收获一金一银三铜

本报讯 在哈萨克斯坦阿斯塔纳举行的2023年亚洲摔跤锦标赛于当地时间4月11日展开女子自由跤争夺，首日中国摔跤队收获1金1银3铜。

55公斤级比赛中，庞倩玉在1/4决赛中11比0横扫乌兹别克斯坦选手阿克梅多娃，半决赛6比1力克日本选手凛乃片冈。庞倩玉决赛的对手是蒙古国选手琴博尔德，庞倩玉攻势如潮，上半场做出转移和滚桥动作，以5比0领先。下半场琴博尔德在一次快速进攻后得到2分，庞倩玉不慌不忙，稳住心态完成攻防转换，以转移动作再得1分，最终以6比2赢得冠军。

59公斤级比赛中，中国队选手卓玛拉嘎在小组循环赛第一场2比13负于日本选手坂野优衣，随后的两场比赛中她先后以6比4、8比0战胜蒙古国选手库雷尔库、印度选手萨利塔，闯入半决赛。半决赛中卓玛拉嘎6比2战胜吉尔吉斯斯坦选手比利姆贝科娃。决赛中卓玛拉嘎再次遭遇坂野优衣，最终以1比5败北，收获银牌。

冯紫琪、周凤、王娟分别在女子50、68、76公斤级获得铜牌。（袁雪婧）

## 摔跤亚锦赛夺金 庞倩玉找回“胜利的感觉”

本报记者 袁雪婧

“希望能在今年的世锦赛上拿到奥运会入场券。”在当地时间4月11日进行的摔跤亚锦赛夺得55公斤级比赛冠军，庞倩玉终于找回了“胜利的感觉”。

在东京奥运周期的国际比赛中，庞倩玉的战绩就稳中有升，在2018年、2019年世锦赛上她都获得了53公斤级第三名，经历过大赛磨炼的她逐渐成熟。东京奥运会上，庞倩玉一路闯进53公斤级决赛，可惜“先赢后输”4比5憾负东道主选手向田真优。但这枚奥运银牌让庞倩玉收获了希望和勇气，“以前可能一个小比赛自己都会紧张，因为太想拿冠军了。现在心态调整上进步了，我会继续加油。”巴黎奥运周期，庞倩玉被很多人寄予厚望，认为她是中国摔跤实现更大突破的最佳人选，她自己也很努力。

去年5月庞倩玉进行了肩部手术，取出影响技术动作实施的肩关节游离骨。术后一周，她就开始

投入康复性训练。一两个月后，逐步走上摔跤垫接触技术训练。为了让受伤部位彻底康复并恢复以往状态，庞倩玉不断加强体能和力量训练。让肌肉强壮起来，对手术部位起到保护作用，然后在肌肉充实的情况下不断加强摔跤实战训练。

去年底的世界杯赛，庞倩玉重回赛场，但复出之战并没有如她期望那般捧出“猛虎出山”的状态。决赛中她1比4输给去年世锦赛铜牌得主阿丽娜，中国队也最终以总分4比6不敌乌克兰获得亚军。“去年摔跤世界杯我打得不好，对自己打击也比较大，在场上发挥得有点紧，没有完全放开。”

经历一个冬训后，庞倩玉逐渐找回状态。本次亚锦赛上，她在半决赛6比1力克日本选手凛乃片冈，这是庞倩玉第一次在国际赛场战胜日本选手。“捅破了心里的那层窗户纸，也确实让自己的信心增加了。”庞倩玉表示，接下来将全力以赴备战好世锦赛。“这次比赛前我告诉自己一定要去享受比赛，尽力发挥。接下来我要投入更多精力全力备战，目标就是力争今年世锦赛拿到奥运会入场券。”

## 全国花样滑冰冠军赛青岛开赛

本报讯 2022/2023赛季全国花样滑冰冠军赛4月12日至13日在山东省青岛市国信体育中心举行。作为本赛季最后一场全国性花样滑冰赛事，比赛吸引了国内众多选手参加。

中国花样滑冰协会主席申雪表示：“作为国内花样滑冰传统顶级赛事之一，全国花样滑冰冠军赛云集了本赛季全国比赛中表现优异的选手，将为2022/2023赛季献上一出精彩绝伦的压轴大戏。”

男子单人滑方面，陈昱东遗憾退出比赛，全国锦标赛亚军韩文宝、季军戴大卫将向最高领奖台发起冲击。

女子单人滑将展开激烈竞争。在全国锦标赛上崭露头角的亚军、季军李若瑄和佟瑞宸，第5名张瑞阳和第6名陈虹伊以及此前多次在线上赛中拿到奖牌的许琬笛都将亮相冠军赛舞台。

双人滑方面，先后斩获俱乐部联赛总决赛冠军和全国锦标赛冠军的张思阳/杨泳超将力争在冠军赛舞台上为本赛季画上圆满句号，他们在四大洲锦标赛获得第8名，并顺利完成世锦赛首秀。杨易溪/邓舜阳的表现同样值得期待，本赛季他们代表中国队参加了世青赛，以自由滑刷新赛季最佳的表现获得第10名，帮助中国队拿到下赛季世青赛双人滑的2个参赛席位。

新科全国锦标赛冠军陈溪梓/邢珈宁和青年锦标赛冠军林宇飞/高子健将在冰舞比赛中一较高下。（田 洁）



内蒙古选手陈虹伊在女子单人滑短节目比赛中。  
新华社记者 许雅楠摄

## CBA季后赛八强再出两队 附加赛最后悬念留在苏沪

本报记者 扈建华

4月12日的CBA季后赛附加赛结束，浙江东阳光111比96战胜山西队，北京队127比102击败吉林队，浙江东阳光和北京队以2比0的大比分晋级八强。再加上此前一天已经晋级的广州队，目前CBA季后赛附加赛已经有3支球队顺利突围。

吉林队与北京队首战，琼斯受伤离场，本场比赛前他的脚踝肿得较为严重，但在球队危急时刻这位硬汉还是选择披挂上场。不过拖着伤脚的琼斯并没能坚持太久，只打了9分钟就不得不下场休息，没有了进攻核心的吉林队只能依靠全华班和对手拼。

面对主将离场的吉林队，北京队没留丝毫情面，比赛的进程也没有太

多悬念，北京队从第一节就取得领先，半场结束时将优势扩大到22分。第三节吉林队稍有反弹，但很快就被北京队压制下去，最终北京队以127比102击败对手，大比分2比0晋级八强。

琼斯离场，吉林队进攻集中在李安和姜伟泽一内一外两个点，前者得到25分，后者贡献21分和17次助攻。“这个赛季我们面临很多挑战，但大家身穿吉林战袍，一直在努力拼搏，尤其是琼斯在受伤之后坚持战斗，大家的拼搏让我感动。”赛后吉林队主教练高俊超说道。

本赛季琼斯多次表达了希望球队再引进外援的想法，对于下赛季的安排，高俊超表示，阵容可能会有补强，不过更希望年轻球员快速成长。

（下转第二版）

## WTT新乡冠军赛国乒众将挺进八强

本报讯 4月12日，世界乒乓球职业大联盟WTT新乡冠军赛继续1/8决赛的争夺，当日出战的7位国乒选手悉数晋级。

男单方面，随着樊振东、林诗栋、梁靖崑、王楚钦的顺利晋级，接下来1/4决赛阶段将展开两场国乒“内战”。樊振东在先失一局的情况下连扳3局逆转战胜韩国选手李尚洙。“第一局还是很有机会的，也有领先的时候，整体来说前三板和发球、接发球不是很舒服。从第二局开始没有侥幸心理，更多主动发动，打出自己的优势，后面相对好一些。”赛后樊振东复盘说，“对手打法非常凶狠，特点比较鲜明，也有段时间没有交手，他在技术上有很大变化，像发球和战术等，特别是第一局给我制造了很大困难。”樊振东下轮对手将是小将林诗栋，后者3比0击败德国选

手邱党。另外两场比赛，王楚钦直落3局力克斯洛文尼亚选手约奇克，梁靖崑3比1战胜瑞典选手法尔克，王楚钦将与梁靖崑在1/4决赛相遇。

女单方面，孙颖莎3比1逆转战胜摩纳哥选手杨晓欣，孙颖莎将与日本选手伊藤美诚争夺一个半决赛席位。赛后孙颖莎说：“今天双方发挥得非常不错，自己第一局在调子和比赛节奏等方面没有进入最佳，后面慢慢调整到最好的状态。我会全力以赴准备接下来的比赛，东京奥运会后还没有和伊藤美诚打过，每次和她比赛都很享受过程。”在与中国台北选手郑怡静的对决中，王艺迪直落3局取胜，并将与韩国18岁小将申裕斌争夺四强席位。面对德国选手单晓娜，陈幸同以3比0获胜。接下来，陈幸同将与王曼昱将争夺一张半决赛门票。（李雪颖）

## 科学运动助力青少年健康长高

本报记者 刘昕彤

春天是万物生长的季节，儿童青少年也迎来了“长高黄金期”。国家体育总局运动医学研究所体育医院内科副主任医师、北京体育大学运动医学博士白云飞表示，运动可以促进生长激素分泌，有利于儿童青少年增高。

白云飞说，春夏季儿童青少年生长较快，一是由于天气变暖，户外运动增加，日照增加，加强了钙的吸收和生长激素分泌，促进生长发育；二是蔬果等食物摄入比较丰富，饮食均衡，加速了营养吸收。这两个季节儿童青少年应多进行户外运动，同时注意饮食均衡，以达到增高的目的。

白云飞表示，尽管孩子的身高很大一部分取决于父母遗传基因，但抓住后天影响因素例如饮食、运动、睡眠、心理健康等进行系统干预，也能助力青少年长高。有很多案例，父母不高，但孩子依靠后天营养均衡摄入和长期坚持运动，超过了预期的遗传身高。

白云飞介绍，青少年应多做纵向的摸高运动、引体向上，以及篮球、排球、羽毛球、跳绳等运动，这些运动有大量的跳跃动作，在跳跃

过程中可以对骨骺产生持续的刺激，尤其是膝关节软骨，可以促进长骨骨质增强和生长。多做一些引体向上等训练也有助于牵拉肌肉，纠正不良体态和姿势，促进身体健康发育。无论哪种运动，关键是要长期坚持，养成规律的运动习惯，尤其是春天天气变暖，多做户外活动，运动效果会事半功倍。

除了运动外，营养的全面均衡也至关重要。在孩子生长发育期间要补充足够的钙和蛋白质，保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白的摄入，补钙的同时可以促进骨骼发育。另外，也要注意摄入适量的铁锌硒等微量元素和维生素，有利于营养吸收。

针对个别青少年通过注射生长激素增高这一现象，白云飞强调，生长激素的注射有其适应症，需要医学上的专业指导，并且在用量和科学性上要控制在安全范围内，定期监测各项指标以确保安全性。要强调的是，注射生长激素也不是百分百能达到增高目标，只是给孩子争取长高的机会，但同时可能伴随有药物副作用等风险。“即便是注射生长激素，也要通过饮食和运动的综合干预，最终达到增高的目的。”白云飞说。