

亚沙会风采

沙滩摔跤收官 中国队摘得1金2银2铜

新华社三亚4月29日电(记者贺书琛、姚友明)29日,第六届亚洲沙滩运动会沙滩摔跤项目结束所有项目角逐。中国队共获得1金2银2铜,其中龙佳获得女子70公斤级冠军。

作为亚锦赛冠军,龙佳在女子70公斤级决赛开场仅30秒就以一记漂亮的压制迫使越南对手邓氏灵双肩着地,通过一击制胜赢下比赛。

“赛前就想着要打出气势,因此比赛一开始我就很投入,抓住了一击制胜的机会。”龙佳赛后说,首次参加沙滩摔跤项目的她没有给自己太大压力,凭借充

分的训练准备,以轻松心态应战。

女子60公斤级决赛中,中国队选手谢梦宇被印度选手普什帕·亚达夫压制,接连丢掉3个技术分,遗憾落败。中国队选手李文吉在女子70公斤以上级铜牌争夺战中战胜哈萨克斯坦选手叶尔托斯季克。

男子90公斤以上级决赛作为压轴赛,中国队选手卢达与伊朗选手萨赫拉伊马哈利这场“高个子”和“大块头”对决看点十足,比赛中两人在僵持半程之后,裁判判罚伊朗选手消极比赛,按照规则需要在30秒内完成得分,否则

卢达将获得1分技术得分,伊朗选手在计时即将结束前完成得分。此后卢达急于追分出现失误,被对手连续得分获胜。

“落后之后心态有些急躁,导致节奏被打乱。”卢达赛后分析,作为自由摔跤选手,他首次参加沙滩摔跤项目对沙地有些不适应,灵活性上有所欠缺,难以招架对手猛攻。

男子80公斤级铜牌赛中,中国队选手陆锋用时仅一分钟击败哈萨克斯坦选手科什金巴耶夫。

本次沙滩摔跤比赛,伊朗队展现了强劲实力,派出的4名运动员分别参加男子4个小项的角逐,包揽4枚金牌。

沙滩摔跤男子70公斤级决赛:伊朗选手夺冠



4月29日,在海南三亚举行的第六届亚洲沙滩运动会男子70公斤级金牌赛中,伊朗选手阿里阿克巴尔·扎鲁迪战胜印度选手悉达多,夺得冠军。

图为4月29日,阿里阿克巴尔·扎鲁迪(右)和悉达多在比赛中。

(新华社发)

沙滩排球收官 中国女队摘铜

新华社三亚4月29日电(记者杨博毅、许仕豪)29日,第六届亚洲沙滩运动会沙滩排球项目落下帷幕。卡塔尔、泰国队分获男、女冠军,蒋凯悦/董颖为中国女子沙滩排球摘得铜牌。

在29日上午举行的沙滩排球女子铜牌赛中,中国选手蒋凯悦/董颖以2比1击败泰国组合蒙空/西绍翁。

“无比激动,真的没法忍住眼泪。”赛后,董颖分享道,胜利的喜悦和炎热的天气让自己“头是晕的”。

“赛前压力非常大,我们是一对组建不久的搭档,比赛中我们一直在相互鼓励。”两位沙排姑娘表示,每一场比赛对她们来说都是锻炼机会,彼此都在快速成长与自我完善。“这个奖牌对我们的意义非常重大。”董颖说。

另一对泰国组合孔普普萨鲁塔瓦迪/纳拉蓬拉帕特在决赛中击败日本组合松本稳/松本恋,夺得女子金牌。

在下午进行的男子决赛中,卡塔尔组合桑巴/扬科以2:0击败伊朗组合哈基扎德/加莱赫诺维,

夺得冠军。

“我感觉很棒,队友和我都很有成就感,这几天的比赛打得很不容易,因为和往届的水平不同,我们必须去适应。虽然不简单,但我们做到了。”实现夺冠目标后,这对东京奥运会季军组合表示,非常感激能有机会参加组织得如此优秀的比赛,希望以后能再来三亚好好逛逛。

铜牌赛中,泰国组合穆尼坤/穆法以2:0力克阿曼组合贾卢比/哈什米,赢得队史首枚亚沙会男子沙滩排球奖牌。

沙滩摔跤女子70公斤级颁奖仪式举行



4月29日,第六届亚洲沙滩运动会沙滩摔跤女子70公斤级颁奖仪式在海南三亚举行。

图为4月29日,冠军中国选手龙佳(中)、亚军越南选手邓氏灵(左)和季军印度选手贾斯普里特·考尔,在颁奖仪式上。

(新华社发)

伊朗队首夺男子水球金牌 中国队摘银创历史

新华社三亚4月29日电(记者胡佳丽)第六届亚洲沙滩运动会水球项目29日收官。伊朗队在最后一轮循环赛以3:2险胜中国队,首夺男子水球金牌,中国队获得银牌创造历史最好成绩。

受天气影响,原定于当日下午3点30分进行的比赛提前至上午8点开赛。本届水球比赛采用单循环决赛赛制,中国队与伊朗队此前均取得四连胜,收官战直接决定金牌归属。

中国队本场在大比分1:2落后的情况下顽强拼抢,将比赛拖

入5米罚球环节——类似于足球比赛中的“点球大战”。伊朗队将在关键时刻扑出中国队第三个点球,帮助球队胜出。

伊朗队队员加维德尔哈吉阿加表示:“我们来到这里的目标就是夺得金牌,这也是我们长期努力训练的成果。中国队实力非常强劲而且非常年轻。三亚是我们的福地,给我们带来了好运,感谢主办方的精心组织。”

中国队门将张译文说:“虽然输了,但今天我们的发挥都很好。关键时刻我没能扑出点球,但这也

是我的动力,我会继续努力,争取以后在比赛关键时刻有更好的发挥。接下来球队将全力备战亚运会以及洛杉矶奥运会资格赛。”

此前连续五届夺冠的哈萨克斯坦队本届获得铜牌。教练捷梅尔汗诺夫表示:“我们确实在亚沙会拿过多个冠军,但哈萨克斯坦的沙滩运动并不是很发达,因为我们国家的冬季很长。距离上次亚沙会过去了十年,我们比较缺乏比赛经验,未来会加强与各队的交流与比赛。”

女子水球24日结束,中国队斩获该项目亚沙会历史首金。

沙滩排球男子决赛:卡塔尔组合夺冠



4月29日,在海南三亚举行的第六届亚洲沙滩运动会沙滩排球男子决赛中,卡塔尔组合谢里夫·桑巴/艾哈迈德·扬科2比0战胜伊朗组合阿布哈桑·哈基扎德/阿米尔·阿里·加莱赫诺维,获得冠军。

图为4月29日,伊朗选手阿布哈桑·哈基扎德(右)在比赛中传球。

(新华社发)

运动坚持不了多久?

试试听歌

新华社赫尔辛基4月29日电(记者朱昊晨、徐谦)许多人难以坚持较高强度运动,是因为很快会感到疲惫。一项最新研究发现,运动时听自己喜欢的音乐,有助于显著提升运动耐力、延长训练时间。

芬兰于韦斯屈莱大学28日发布的新闻公报介绍,该校参与的这项研究招募了29名有运动习惯的成年人。参与者需完成两次相同的高强度自行车运动测试,其中一次不听音乐,另一次则可听自己选择的音乐。

结果显示,参与者在听自选音乐时,平均骑行时间为35.6分钟;不听音乐时,平均骑行时间为29.8分钟。换言之,在听音乐的情况下,参与者运动持续时间平均延长近6分钟,提升幅度近20%。

研究人员解释说,听音乐并不会改变人的体能水平,也不会让心脏在运动过程中明显更加用力工作,但可以帮助人们更长时间承受持续性负荷。这或许是一种极其简单、低成本的工具,让人们能够在训练中坚持更久。

研究还发现,尽管参与者在听音乐时运动时间更长、能量消耗更多,但在两次测试结束时,其心率和乳酸水平却基本相同。这表明,音乐可帮助运动者在“痛苦区间”坚持更久,却并没有让他们的痛苦感更强烈。

研究人员表示,让人们选择自己喜爱的、能激发动力的音乐,能显著延长“高质量训练时间”,让具有挑战性的训练变得更容易坚持。这一发现对运动员、教练以及日常锻炼者都具有明确的实用价值。

相关研究成果发表在学术期刊《体育与运动心理学》上。

足球——欧冠联赛: 巴黎圣日耳曼胜拜仁慕尼黑



4月28日,巴黎圣日耳曼队球员马尔基尼奥斯(右)与拜仁慕尼黑队球员凯恩拼抢。(新华社发)

4月28日,在法国巴黎进行的2025-2026赛季欧洲足球冠军联赛半决赛首回合比赛中,法甲巴黎圣日耳曼队主场5比4战胜德甲拜仁慕尼黑队。

图为4月28日,拜仁慕尼黑队球员凯恩攻入球队首球。

(新华社发)

(上接第一版)“我是吞巴镇藏香制作者人,做藏香已经有四十七、八年时间,这是老祖宗传下来的手艺。一直以来,我们始终坚持把藏香的品质做好。”加措说,“如今我不仅让自家日子蒸蒸日上,更主动帮扶困难家庭,毫无保留地向乡邻传授藏香制作技艺。跟着我一起做藏香的员工,每一种药材都认得清清楚楚,其他想学藏香手艺的人,我也毫无保留地传授,想让这项非遗技艺很好地传承下去。”

作为村民心中的“致富带头人”,加措始终牢记党员使命,将“一人富不如众人富”的初心刻在行动中。他不仅无偿传授藏香制作技艺,更创办罗布仁青藏香有限公司,创新打造灵活就业模式——村民既能在工坊务工,也能把香材带回家制作。目前,公司已累计带动25户群众实现家门口就业,让老手艺变成了实打实的致富产业。

“加措是一名老党员,做藏香这么多

年,一直都很热心。平时村里谁家有困难,他都主动帮忙。我们都特别感激他。”尼木县吞巴镇村民白珍说。

不少原本缺乏外出务工条件的村民,靠着藏香手艺实现了增收致富,年收入稳步提升。“自从来到公司,一年下来收入有三、四万元,特别感谢。”务工人员次仁说。

启新程,加措心中有着更大的发展目标。他希望尼木藏香能走出雪域、香飘更远,让更多乡邻共享产业发展红利。“我最大的心愿就是把尼木藏香的市场越做越大,线上销售能越来越好。同时,我想为公司招收更多吞巴镇村民,给大家提供更多家门口的就业岗位。这一点,我有信心。”加措说。

一缕藏香承文脉,一心实干带民富。加措这位扎根雪域的藏香匠人,以匠心守护非遗根脉,以担当带领乡亲致富,让尼木藏香成为乡村振兴的“致富香”,让致富的香气伴着雪域高原的烟火气,飘进千家万户,暖了民心、兴了乡村。

2026年第二届“雪域古城·圣地拉萨”文化旅游节新闻发布会召开

(上接第一版)5月18日下午,组织参会人员、媒体记者及文旅达人前往纳木措,参加5月19日中国旅游日暨纳木措开湖日活动。活动结束后返回拉萨,5月20日前往曲水县,参观野生动物保护园、体验俊巴渔村民俗活动,当晚在拉萨河边开展情满拉萨河市民体验活动,让广大市民感受文化旅游节浓厚氛围。我们将

与市民游客共同体验这场文化盛宴、旅游盛宴,也是文体旅商融合的旅游盛会。”

本次文旅节以节为媒、以旅聚力,搭建起文化交流、旅游合作、产业共赢的优质平台,充分彰显圣地拉萨独特城市魅力,持续激活全域旅游市场活力,诚挚邀请全国各地游客走进雪域高原,共赴浪漫文旅之约。