

※亚运会风采

以刚入太极，以静对人生——刘德文圆梦亚运会

新华社记者 杨博毅

21日，刘德文代表中国队参加爱知·名古屋亚运会男子太极拳太极剑全能决赛。

太极拳比赛，他第一个上场，9.780分。太极剑比赛，他最后一个登场，又是9.780分。

27岁的刘德文凭着两个同样的最高分，站上亚运会的最高领奖台。“很激动，为中国代表团再添一金。”刘德文说。

这枚金牌，他等了太久。

他上一次站在国际赛场，还是八年前的2018年世界太极拳锦标赛。自那之后，他几乎从公众视野中“消失”了。“2019年，我几乎没在国内的锦标赛进过决赛，那时候是非常低落的。”刘德文说，那段时间，他看不到出路，也不知道自己还能练多久。

转机出现在全运会之后。他说自己那时候“觉醒”了——不再纠结于成绩，而是沉下心来，日复一日地训练，挖掘太极中更深邃的东西。“去感受太极的韵味文化，然后去琢磨去研究。”他像一位隐于武林的侠客，脱离成绩与分数纠葛，沉下心来去钻研太极。

2025年第十五届全运会，他终于拿到了全能冠军。经过一关一关的亚运会选拔赛，他又拿到了这张去往名古屋的门票。

这是他第一届亚运会。八年等待，一朝圆梦。

“上午太极拳舒展圆活，虚实动静把握到位；下午太极剑身剑合一，劲力收放自如。两套成套动作难度完成到位，同时把阴阳、天人合一的太极文化内涵贯穿其中，形神兼备。”教练李强说，刘德文的风格在

太极选手中十分特别。

“我的风格就是以陈式为主，所有的动作、音乐都结合了陈式的太极拳，比较‘刚’一点。”他说。

别人打太极追求柔，他偏要打出刚劲。这种与众不同的风格，成了他的杀手锏。“战胜对手就是心态要好，不能把自己的位置放得太高。”刘德文说，“平常心去打，平常心去比赛。”

从第一个上场拿到9.780的高分，到最后一个登场稳住阵脚，他把“平常心”三个字执行得很彻底。教练赛前跟他说“有头有尾，开好头收好尾”，他做到了。

太极对他来说，早已不只是一项运动。阴阳平衡的哲学让他走上了职业运动员的道路，也教会他如何走过低谷，做到宠辱不惊，给了他新的人生姿态。

“我从4岁开始习武，以前也练长拳。太极能让人心静下来。在生活中做事情，我都能让自己静下来。”

这份“静”，是他在人生最难的时候练出来的。

刘德文在单亲家庭长大，母亲在他幼年时期就因病去世了。“我一直带着母亲的委托，一步一步走到现在。”嘈杂的混采区内，他说这话的时候声音很轻。

从4岁习武，到27岁亚运摘金，二十多年的路，他肩负着母亲的期许，一步一步走完。

今天这枚金牌，他最想献给天上的妈妈。走出赛场，他终于可以松一口气，回家过个中秋节。

带着那份委托和这块金牌，他会更坚定地走下去。

（新华社日本名古屋9月21日电）

中国队首夺铁人三项混合接力金牌

新华社日本名古屋9月21日电（记者杨帆）21日，爱知·名古屋亚运会铁人三项比赛展开混合接力项目角逐。中国队林鑫瑜、李明旭、黄安琪、张玺瑞出战，最终力压日本队摘金，首次在亚运赛场夺得该项目金牌。

混合接力每队由2男、2女共4名运动员组成，比赛顺序为女、男、女、男，每人要完成8.9公里的赛程，其中游泳0.3公里、自行车6.6公里、跑步2公里。超短距离的赛程，更加考验选手爆发力。

这支中国队具备冲击金牌的实力。20日的个人赛中，21岁的张玺瑞获得银牌，创造中国队男子铁三亚运会最好成绩；女子方面，现排名亚洲第一的林鑫瑜携手黄安琪包揽金银牌。

当天的混合接力比赛中，第一棒的林鑫瑜在游泳和自行车赛段持续领先，在跑步赛段更进一步，为队友赢下39秒优势。“首棒肯定会有压力。比赛中我想发挥自己三个项目相对均衡的优势，为队友争取最多时间。”林鑫瑜赛后说。

第二棒，李明旭遭遇日本选手定塚利心顽强冲击，跑步赛段结束后，中国队的领先优势缩减至13秒。第三棒，黄安琪在游泳赛段被日本头号女子选手林爱望追上，之后双方在自行车赛段紧



图为9月21日，冠军中国队选手林鑫瑜（右二）、李明旭（左二）、黄安琪（左一）、张玺瑞在颁奖仪式上。

新华社记者 邓华摄

咬。凭借跑步赛段的强势发挥，黄安琪甩开对手31秒交棒。

“特别感谢前面两个队友咬住了日本队，给我这么好的一个优势，接棒时我非常激动。”黄安琪说，“游泳赛段是有些紧张，所以我在跑步赛段全力发挥优势，努力把时间拉得更开。”

全场关注来到最后一棒的张玺瑞身上，他在自行车赛段进一步扩大优势。进入跑步赛段，三位队友已在终点线前焦急等待，张玺瑞一路稳住节奏，领先男子个人冠军、日本名将北条巧51秒率先撞线。

最终，中国队总成绩为1小时25分54秒，获得金牌。日本队和中

国香港队分获银牌、铜牌。

张玺瑞赛后说：“日本队非常强大，但这一个亚运周期我们在快速进步。中国队的优势在于非常年轻、非常刻苦，全队一直朝着正确的方向前进，今天的冠军只是一个新起点。走下领奖台，一切重新开始，我们会在新的周期继续努力。”

盛李豪强势卫冕 射击队夺双金破纪录

新华社日本名古屋9月21日电（记者林德韧、梁晨）爱知·名古屋亚运会射击赛场21日产生两枚金牌。由张常鸿、盛李豪、马思涵组成的中国队以明显优势摘得男子10米气步枪团体冠军，并打破世界纪录。盛李豪还在个人决赛中以254.2环的成绩逆转摘金，成功卫冕。

资格赛中，中国队三名队员发

挥稳定，个人成绩均进入前八名，最终以1899.0环的总成绩夺得冠军，把中国队在去年开罗世锦赛上创造的原世界纪录提高了0.6环。这也是中国队继前一天的女子气步枪团体之后刷新的第二项世界纪录。

今年18岁的马思涵首次踏上亚运赛场，他表示两位队友都是奥运冠军，自己在亚运备战过程中获益

良多。“感觉抱上他俩‘大腿’，没那么紧张。”他说。

在个人决赛中，巴黎奥运会冠军盛李豪与两名印度选手帕蒂尔和迪隆展开激烈争夺。前10枪，帕蒂尔发挥出色，打出106.0环，领先盛李豪1.1环。进入淘汰阶段，盛李豪状态平稳，只有1枪低于10.5环，而帕蒂尔和迪隆分别出现了9.7环和

9.8环的低环数，盛李豪最终以1.8环的优势夺冠。254.2环的决赛成绩刷新了他自己保持的亚洲纪录和亚运会纪录，距离世界纪录也只有0.8环。马思涵最终位列第五。

至此，未满22岁的盛李豪已经收获四枚亚运会金牌。在杭州亚运会上，他夺得男子10米气步枪和10米气步枪混合团体两枚金牌。

22日，盛李豪将与王子菲搭档，出战本届亚运会10米气步枪混合团体项目比赛。

中国武术教练在文莱的二十年“功夫答卷”

新华社记者 杨博毅 刘心惠

巴斯玛·拉什卡尔是爱知·名古屋亚运会文莱代表团中唯一的女运动员。

三年前，她为文莱队拿下在杭州亚运会的首枚奖牌——女子太极拳太极剑全能银牌；在名古屋，她代表文莱又一次站到了亚运会武术赛场上。

巴斯玛的教练李辉，来自中国河北，自幼习武。

时间倒回2006年。那一年，恰逢中国与文莱建交15周年，国家体育总局选派武术援外教练。在河北省体工队当教练的李辉报了名。

但他到了文莱才发现，这个国家并没有武术。本以为是“从1到100”的征程，没想到是从“0到1”的开拓。

“文莱是从零开始，当时没有武术队伍。”他说。没有训练馆，没有地毯，没有器械，最初他带着

几个孩子，就在马路上练。

那时，李辉一个人在文莱。妻子赵春捷带着女儿，留在国内。这一分开，就是八年。

“一直两地分居，对孩子也有影响。”李辉说。夫妻二人反复商议后，同样练武出身的赵春捷辞去国内工作，2015年也来到了文莱，和丈夫一起带队员。如今她主要带国家队女队员和太极项目。代表文莱出战本届亚运会的五位武术选手，都是夫妻俩一手带出来的。

巴斯玛和弟弟瓦利德·拉什卡尔，是李辉带得最久的徒弟。姐弟俩从小就跟着李辉习武，一练就是十几年。他们的童年，是日复一日早晨一场、下午一场的训练。李辉的女儿也练武，和姐弟俩还当过队友，如今已经上了大学。

“她比我女儿大一岁，在我心里，就跟自己的孩子一样。”李辉说。

20日，巴斯玛赢得了女子太极拳太极剑全能赛铜牌。赛后，她穿着竞赛服站在师母赵春捷身边说，自己很荣幸代表文莱。作为本届文莱代表团唯一的女运动员，她希望能激励下一代文莱女学生学习武术、走进运动场，为国家争得荣誉，“人越多越好”。

当中国师父遇上外国徒弟，最难传授的似乎不只是动作，而是那些蕴含中华文化内涵与哲理的概念。

“气、丹田、精气神，这些内在的、意念上的东西，需要时间去磨。”李辉说，“教练和队员要互相配合、互相了解，还得给他们讲中国文化，让他们明白内涵。有些东西只能意会，动作说到了，体会到了，还得跟他谈这个‘意会’。”

李辉更看重的是另一门课：“习武先习德。”他教孩子们尊师重道、孝敬父母，“武术要互相尊重，这是一种

传承”。比起一拳一脚地将武功传授给了弟子们，更令李辉骄傲的是，中华武术文化在南洋土地落地生根。

二十载光阴，武术如同一颗种子，在文莱扎根发芽。如今，文莱国庆庆典和大大小小的活动，都有武术表演。文莱武术选手在东南亚运动会连续四届摘金，还拿过世界运动会金牌、亚洲锦标赛银牌。队员们的亮眼表现，多次登上当地报纸版面和电视台。

2026年，是李辉到文莱的第20个年头，也是中国与文莱建交35周年。这份功夫出海的答卷，他用了20年的时间来作答。

“武术属于全世界。”李辉说，他并不打算停下来。“我会为武术事业，贡献我最大的力量。”

比完赛的瓦利德，在后台陪着队友们训练热身，时不时向李辉讨教几下动作要领。

问起自七岁起习武的他会不会说汉语，他略带腼腆地挠挠头，字正腔圆地吐出两个字：“教练！”

（新华社日本名古屋9月21日电）

在意大利“巨人之旅”330公里组别比赛中夺冠并刷新赛会纪录后，中国越野跑运动员赵家驹20日在米兰接受了新华社记者专访。他表示，多年训练和比赛让他不断加深对超长距离越野和人体极限的认识，而此次夺冠也让他更加确信，竞技体育中“极限之外还有极限”。

赵家驹此次以65小时55分22秒完成约336公里、累计爬升超过2.4万米的赛程，成为赛事历史上首位夺得这一组别总冠军的中国和亚洲选手。

冲过终点时，他并没有立即感受到夺冠的兴奋。“当时已经太累了，什么都不想，只想找个地方休息。”赵家驹说，直到睡醒后身体的疲惫和疼痛有所缓解，才真正体会到夺冠的喜悦。

一年前，赵家驹首次参加该赛事，在203公里后退赛。他说，去年参赛前十几天刚刚完成超过170公里的环勃朗峰超级越野赛(UTMB)，身体未能充分恢复，是当时退赛的重要原因。

为备战今年的比赛，他此前数月连续参加三场百英里级别赛事，并于7月下旬提前来到比赛地，进行了近两个月的赛道和环境适应训练。

“这种超长距离比赛，身体状态、训练积累、赛道和环境适应都非常重要。前期准备充分，真正到了比赛中才有可能把自己的能力发挥出来。”他说。

最后100公里成为比赛最艰难的阶段。由于长时间无法真正入睡，赵家驹在最后一个夜晚一度困难难耐、视线模糊，只能不断提醒自己保持清醒、留意脚下，并及时补充能量。

“当时脑子里好像还有另外一个自己，不断提醒我要专心看路、及时吃东西，否则很可能坚持不到最后。”他说。

赵家驹说，多年的超长距离比赛经历不断改变着自己对痛苦和极限的理解。23岁时，他第一次参加国内超长距离赛事“八百流沙”，当时经历的困难至今记忆深刻。随着训练和比赛经验不断积累，他逐渐发现，身体和心理的承受能力也可以持续提升。此次“巨人之旅”后半程，已经极度疲劳的赵家驹在后方选手逐渐逼近时，仍然能够再次提速。

“当时以为那个已经是我的极限，后来发现极限之外还有极限。当别人追上来时，你还能逼自己一把，这就是竞技体育的魅力。”他说。

赵家驹认为，人体和意志都有极限，但运动员往往很难真正判断这一边界在哪里。“我现在也不知道身体和意志的真正极限在哪里，还需要通过训练和比赛不断认识自己。”夺冠后，赵家驹一度表示暂时不想继续参加168公里以上的超长距离赛事，但并未排除未来再次挑战的可能。他说，如果多年后纪录被改写，也许会回到这项比赛。目前，他把下一个主要目标放在UTMB168公里组别，希望取得比此前第十名更好的成绩。

越野跑改变了赵家驹的人生轨迹。他说，早年曾经经历生活低谷，而这项运动不仅让自己拥有更强健的身体，也使他在面对困难时更加坚韧。“我不觉得自己有特别好的速度天赋。如果一定要说有什么天赋，我觉得更多的是意志上的韧性。我认定一件事情，就会努力一直做下去。”

近年来，中国越野跑赛事和参与人数不断增加，越来越多中国选手开始活跃在欧洲重要赛事中。赵家驹认为，中国越野跑拥有庞大的参与群体和较高的参与热情，但在户外文化积累、基础设施和赛事救援保障等方面，与欧洲成熟赛区相比仍有提升空间。“训练是基础，必须根据比赛特点有针对性地准备。到了超长距离比赛，除了身体能力，还要看谁能在困难的时候多坚持一会儿。”

此次夺冠后，赵家驹感受到越野跑获得了更多社会关注。他希望自己的经历能让更多人了解这项运动，并从运动员面对困难、坚持向前的过程中获得力量。

谈及给年轻跑者的建议，赵家驹说，真正支撑一个人长期走下去的，不是对冠军和荣誉的追逐，而是发自内心的热爱。“如果只是看到冠军的荣耀才想参与，很难走得长远。”

对普通越野跑爱好者，他则希望大家不必过度追求速度和成绩。“只要走进山里，享受过程，本身就是这项运动的意义。”

（新华社米兰9月20日电）

极限之外还有极限——专访中国跑者赵家驹

新华社记者 刁泽 张欢

世界田联路跑锦标赛：男女半马冠军双双破纪录

新华社奥斯陆9月20日电（记者张玉亮）2026年世界田联路跑锦标赛20日在丹麦哥本哈根落幕。肯尼亚选手阿涅丝·恩盖蒂奇以打破纯女子半程马拉松世界纪录的成绩夺冠，瑞典选手安德烈亚斯·阿尔姆格伦刷新欧洲纪录，获得男子冠军。

女子比赛中，恩盖蒂奇从起跑后便占据领先，最终以1小时05分15秒夺冠，将同胞杰普奇奇尔2020年创造的纯女子半马世界纪录提高1秒。这一纪录尚待世界田联正式认定。她的队友韦罗妮卡·洛莱奥以1小时06分05秒获得亚军，卢旺

达选手弗洛伦丝·尼永库鲁以1小时06分08秒获得季军。

男子比赛中，31岁的阿尔姆格伦在最后冲刺阶段甩开肯尼亚选手基普科里尔，以58分06秒夺得个人首个世界冠军，将自己保持的欧洲纪录提高35秒。基普科里尔以58分11秒获得银牌，乌干达名将切普特盖以58分26秒的个人最好成绩摘得铜牌。

此外，肯尼亚队包揽男、女半程马拉松团体冠军。

本届世界田联路跑锦标赛19日至20日在哥本哈根举行，设男子和女子1英里、5公里、半程马拉松比赛。

西甲综合：十人皇马不敌马竞 跌出积分榜前三



图为9月20日，马德里竞技队球员阿德莫拉·卢克曼（前左）和皇家马德里队球员卡马文加在比赛中拼抢。

（新华社发）

新华社马德里9月20日电（谢宇智）2026-2027赛季西班牙足球甲级联赛第七轮20日迎来马德里“德比”。皇家马德里客场1:2不敌马德里竞技，跌出积分榜前三。

马德里双雄本轮在大都会球场相遇。上半场双方均无建树。下半场伊始，皇马遭遇重击。第53分钟，赫伊森在禁区内拉倒朱利亚诺·西蒙尼，吃到红牌的同时送出点球。格里马尔多罚入点球，为马竞取得领先。

第59分钟，人数占优的马竞卷土重来。西蒙尼右路传中，乔纳森·戴维小禁区前沿倒地铲射破网，为

主队扩大领先优势。

终场前，皇马扳回一城，却难挽救败局。贝纳多·席尔瓦开出前场任意球，吕迪格小禁区前沿头球破门。

本轮过后，皇马5胜2负积15分落到积分榜第四，落后“领头羊”巴萨6分。马竞5胜1平1负积16分升至第二。

当日其他几场比赛中，皇家贝蒂斯客场1:1战平拉科鲁尼亚，目前与马竞同分，排名积分榜第三；比利亚雷亚尔主场3:1击败莱万特；皇家社会客场3:2战胜巴伦西亚；赫塔菲主场1:0小胜排名垫底的马拉加。