

孙杨苏炳添扛鼎 青春风暴来袭

中国军团摩拳擦掌迎 亚运中考

健身,怎样更科学?

国家体育总局发布“科学健身18法”

在我国第十个“全民健身日”即将到来之际,为宣传全民健身事业新发展新经验,推广科学健身知识,国家体育总局发布“科学健身18法”。

“科学健身18法”首次尝试与知名线上健身课程学习平台keep合作,可随时随地免费在线学习。”国家体育总局体育科学研究所副所长冯连世说。

在7日的新闻发布会上,2016年里约奥运会男子跳水冠军林跃、2008年北京奥运会女子柔道冠军杨秀丽、2014年索契冬奥会短道速滑女子冠军李坚柔现场演示了“科学健身18法”的健身动作要领,该套动作由18个针对肩颈部、腰部、下肢关节和肌肉科学运动的小妙招组成,覆盖人群广、简便易行、功效显著。

“科学健身18法”旨在广泛传播科学健身新观点,积极推广“科学运动是良医”的全新理念,针对现阶段大众普遍存在的“不健身”和“不会健身”的问题,通过研发“一看就懂、一学就会、一练就有效”的科学健身小妙招,积极引导全民科学健身,倡导健康生活方式。

此外,当日还发布了“全民健身日”“五禽戏”“爱跑”三款即开型体育彩票。

2018年U20女足世界杯

首轮踢得不轻松 中国队惊险获“开门红”

2018年国际足联20岁以下(U20)女足世界杯6日展开C、D两个小组首轮较量,中国队顶住对手最后时刻的猛攻后,以2:1险胜首次参赛的海地队。两支曾经三度夺冠的球队均被一粒进球决定了结局,德国队以1:0险胜尼日利亚,美国队则以0:1不敌日本。

时隔四年再度晋级决赛圈的中国队开局较为被动,但凭借更高的进攻效率取得领先。第13分钟,远门柱的赵瑜洁将锋线搭档谢绪文的传中球顶入球网。

世界杯“新军”海地队踢得并不保守,她们通过积极拼抢创造出进攻机会。带着一球优势进入下半场的中国队用了不到半分钟时间将比分扩大为2:0,赵瑜洁将球送至右路的金坤脚下,后者助攻沈梦雨推射建功。

在现场数十位海地球迷的助威声中,海地队在第78分钟迎来历史性时刻。队长蒙代尔罚进点球,攻入了球队在世界杯决赛圈的首粒进球。此后蒙代尔还有机会扳平比分,她晃过出击的中国队门将徐欢,但之后的转身射门被汪琳琳在门线前头球化解。帮助中国队守住胜利的汪琳琳获评本场最佳球员。

中超联赛

榜首大战打平了 恒大取胜坐收渔利

中超联赛下半程首轮就上演多场重头戏,榜首大战以及广州德比在5日晚同时展开。排在前两位的北京国安和山东鲁能以平局收场,广州恒大以4:2拿下广州富力后,不仅在积分上追平本轮落败的上海上港,也缩小了与“领头羊”国安的差距。

国安和鲁能赛前均延续着10轮以上的不败战绩,此番交手也称得上事关冠军的6分之战。国安队本赛季至今唯一一场失利正是拜鲁能所赐,而客队此役更是在第5分钟迎来梦幻开局,塔尔德利在小禁区线附近将队友的远射砸入球网。不甘被对手双杀的国安队发动反扑,终于在第40分钟依靠直接任意球扳平比分,建功的是外援奥古斯托。

在中场休息的一番调整之后,两队依旧是互有攻守,也都错过了一些得分良机。最接近改写比分的是主队巴坎布在第57分钟面对空门脚下“绊蒜”,随后他的头球破门又因为越位在先被判无效。逃过了“连环追杀”的客队不敢怠慢,在最后一刻加强防守,保住了1:1的平局。

富力与恒大的德比战在越秀山体育场展开,近来状态不错的扎哈维此役遭遇对手的严密盯防,但还是在第23分钟助攻雷纳尔迪尼奥首开记录。不过主队并没有高兴太久,4分钟后即被塔尔德利的包抄射球回到同一起跑线。

下半场完全进入恒大的节奏。第48分钟,保利尼奥在禁区内拔脚低射,皮球从人缝中滚入球网。急于改变劣势的富力又后防失火,门将程月磊在第65分钟和第88分钟的两度救球失误为高拉特和保利尼奥各送上一份大礼。虽然扎哈维在补时阶段点球得手,但最终无助于球队获胜。(以上均据新华社)



中国女足国家队在大连集训备战亚运会



▲ 苏炳添
▶ 孙杨

谌龙晋级男单决赛。虽然决赛不敌几乎无解的桃田贤斗,但亚军已经是他的一大突破。

三大球让人提心吊胆

如果说小球中国队尚有一些优势,大球则依然让人提心吊胆。上届亚运会,中国队篮球、足球、排球三大球六项目零金牌之耻仍历历在目。本届亚运会,依然只有中国女排最有希望捍卫三大球的荣耀。以里约奥运冠军成员为班底,辅以一个别实力新人的中国女排,实力在亚洲范围高人一筹,只要中国女排不自乱阵脚,金牌或是囊中之物。

备受国人关注的男足派出了一支U23青年军,他们虽然各自在联赛中都有不错的表现,但在亚洲范围内,男足早已失去优势地位。男篮的情况相对乐观,虽然此次出征亚运会的并非中国男篮最强阵容,但聚集了周琦、丁彦雨航、王哲林等骁将的中国男篮红队,仍然具有与伊朗、韩国、日本一较高下的实力。

本次红队将代表中国男篮出征,因此属于蓝队的中国男篮顶梁柱易建联不会参加,不过红队中依然有两大王牌球员周琦和丁彦雨航。虽然两人都有一定程度伤病隐患,双双缺席了男篮系列热身赛,不过在结束不久的四国赛上,红队凭借王哲林、阿不都沙拉木等年轻球员的出色发挥,击败了塞尔维亚、乌克兰和阿根廷男篮,取得三战全胜战绩。

另一利好是,本次中国男篮在亚运会上签位不错,由于同组的巴勒斯坦队退赛,中国男篮所在小组只剩下哈萨克斯坦队一个对手。再加上澳大利亚和新西兰男篮不参加亚运会,本次中国男篮冲击冠军的希望较大。(综合新华社)

乒羽项目逐鹿盛会

乒乓球项目虽然马龙、丁宁等名将缺阵,但男队和女队依然具有世界级的竞争力。逐渐成长为国乒新一代领军人物的樊振东领衔男队,女队阵容则包括朱雨玲、陈梦等实力派。本届亚运会乒乓球项目取消了男、女单打,令中国队少了两个夺金点,但东京奥运会上新增的混双项目,本届亚运会上势必会上演“提前的较量”。由于日本乒乓球队并没有尽遣主力前往雅加达,因此国乒此次亚运会的最大对手很可能是李尚洙、郑荣植、梁夏银

等领衔的韩国队。

羽毛球项目或将在雅加达迎来南京世锦赛后的又一次“中日争霸”。在南京世锦赛五个单项中,中国与日本各夺两冠,其中中国队收获男双、混双冠军,日本赢得男单、女双冠军。当然,除了日本队外,其他参赛队选手也将在亚运会给中国队带来不少威胁,尤其是女单方面。

22岁的新星石宇奇将成为亚运会国羽男子第一单打。2018年石宇奇的表现非常出色,他拿到了全英公开赛的男单冠军。在5月的汤姆斯杯比赛中六次出战取得全胜战绩,帮助中国队重夺汤姆斯杯。在刚刚结束的羽毛球世锦赛上,石宇奇先后击败林丹、周天成和



19th Asian Games Hangzhou 2022

杭州2022年第19届亚运会会徽

随着装置启动,现场大屏开启,备受期待的杭州亚运会会徽“潮涌”以3D效果呈现……6日晚,杭州2022年第19届亚运会会徽正式发布。杭州亚组委副主席兼秘书长、杭州市

潮涌

杭州2022年第19届亚运会会徽揭晓

长徐立毅表示:“会徽是亚运会重要的视觉形象标志,是展示杭州亚运会理念和中国文化的重要载体。”

从画面上看,“潮涌”的主体图形由扇面、钱塘江、钱江潮头、赛道、互联网符号及象征亚奥理事会的太阳图形六个元素组成,下方是主办城市名称与举办年份的印鉴,两者共同构成了完整的杭州亚运会会徽。

据杭州亚组委方面介绍,扇面造型反映江南人文意蕴,赛道代表体育竞技,互联网符号契合杭州城市特色,太阳图形是亚奥理事会的象征符号。

同时,钱塘江和钱江潮头是会徽的形象

核心,绿水青山展示了浙江杭州山水城市的自然特质,江潮奔涌表达了浙江儿女勇立潮头的精神气质。

据了解,今年1月,杭州亚组委面向海内外征集杭州2022年亚运会会徽设计方案,共收到应征作品4263件。

通过专家组多轮评审论证,以及一系列严密的工作程序,最终中国美术学院教授袁由敏的设计作品“潮涌”脱颖而出,被确定为会徽设计方案,并得到中国奥委会和亚奥理事会同意和允许。

徐立毅认为,杭州亚运会会徽设计富有时代气息,符合奥林匹克精神,彰显主办城市

杭州的人文底蕴和城市特质,具有鲜明的形象识别度和原创性,充分表达了广大民众对亚运盛会的热切期待,对构建亚洲和人类命运共同体美好愿望。

亚奥理事会主席艾哈迈德亲王通过贺信表示,杭州2022年亚运会会徽富有活力与动感,涵括了杭州的城市人文特质。相信到2022年亚运会举办之时,会徽在中国、亚洲乃至全世界已深入人心,被人们所熟知。

据了解,随着杭州2022年亚运会会徽的揭晓,以及今年9月2日雅加达亚运会闭幕式上杭州作为下届亚运会承办城市参加接旗仪式,亚运会将真正进入“杭州时间”。(据新华社)

巩固国家卫生城市建设成果

推进绵阳发展新跨越



清洁家园



清理垃圾



拒绝烟草



科学健身