

中国跳水队出征世界杯

五位奥运冠军领衔

3月30日,全红婵、陈艺文、陈芋汐、王宗源、昌雅妮五位奥运冠军领衔的中国跳水队出征墨西哥,参加2025年世界泳联跳水世界杯首站瓜达拉哈拉站比赛,刚满18岁的全红婵将参加女子单人10米台角逐。

中国跳水队在巴黎奥运会首次实现包揽全部八枚金牌的壮举,当

辉煌过后,奥运会后第一年重启“以老带新”的模式,本次比赛不仅有奥运冠军报名参赛,还有陈佳、朱子锋、程子龙和胡宇康四位新人。女台高手掌敏洁和卢为将联手捍卫女双10米台。

瓜达拉哈拉站将于4月3日至6日举行,共进行9个项目的角逐。双

料奥运冠军陈艺文将与金牌搭档昌雅妮继续在女子单人和双人3米板并肩作战,陈佳加入女单3米板的较量;全红婵和陈芋汐只参加女单10米台的争夺;首次出战的朱子锋和程子龙挑起男子10米台的大梁;奥运冠军王宗源将在男单3米板“带飞”胡宇康和郑九源,“胡郑组合”冲

击男双3米板。陈芋汐、陈艺文、王宗源和程子龙将组队参加混合团体的比赛。

跳水世界杯本年度共进行三站,在瓜达拉哈拉站之后将于4月10日至13日举行加拿大温莎站比赛,5月2日至4日在北京举行总决赛。

据新华社电

大型杂技剧《战上海》五月来津

□记者秦帆

本报讯 5月16日至17日,大型杂技剧《战上海》将在天津大剧院歌剧院上演。

《战上海》以独特的舞台艺术形式,讲述了1949年5月解放上海战役的故事,我军某部连长江华与恋人白兰(地下工作者)在敌人的重重包围中,通过智慧与勇气,最终成功阻止敌军炸毁上海电厂的阴谋,用青春和生命迎来了上海的解放。

本剧由上海杂技团与上海市马戏学校联合演出,剧中以正面战场和地下斗争两条主线交替展开,汇集了20个精品节目,涵盖了杂技、魔术、滑稽、驯兽等多种表演样式,为观众带来一场视觉与心灵的双重盛宴。通过9种全新的表现形式,配以“声、光、电、影、景”等综合艺术运用,惊险刺激充满张力,再现了壮丽场景和气势恢宏的战争场面。

“天大·海棠季”正式启幕

□记者秦帆 通讯员焦德芳

本报讯 天津大学2025年“海棠季”校园开放活动于3月31日正式启幕,适逢建校130周年,这场以“一园新棠百卅春”为主题的春日盛会,将中国第一所现代大学的深厚底蕴与海棠花海的绚烂诗意深度融合,向师生、校友及社会公众发出邀请共赴“百卅之约”。

根据校方安排,3月31日至4月6日校园开放7天。其中,4月5日作为集中

开放日,卫津路与北洋园双校区同步推出四大主题游览线路。游客可沿“百卅天大情”“争先敢担当”“学府文脉传”“满园海棠春”线路,在铭德道800余株海棠的馥郁芬芳中,触摸一棵棵70余年树龄的古木年轮;在北洋园校区海棠堤1300余株16个品种的花影间,感受“百卅荣光”的岁月沉淀。两校区花期错峰绽放,卫津路最佳观赏期为4月初,北洋园则延后一周,为游客提供更长的赏花窗口期。



第三届五大道海棠花节即将如约而至,作为“天津市海棠花节”主会场,和平区将于4月3日至13日举办“津遇和平·戏聚海棠”主题系列活动。图为民国广场氛围感十足。 沈岳 摄

中国女重时隔六年再夺世界大赛团体冠军

据新华社北京3月31日电 据中国击剑协会消息,在当地时间30日进行的2024—2025赛季国际剑联女子重剑世界杯摩洛哥马拉喀什站比赛中,中国队击败爱沙尼亚队夺冠。中国女重时隔6年再次获得世界大赛团体冠军。

本站比赛共有30支队伍参赛,中国女重团体由余思涵、唐君瑶、施悦馨、杨静雯组成。中国队前两轮分别轻取委内瑞拉队和罗马尼亚队,随后四分之一决赛45:33击败波兰队,半决赛45:36击败强敌韩国队后,决赛42:37力克爱沙尼亚队夺冠。

生态城半程马拉松赛将于4月13日燃情开跑

□记者王晓君

本报讯 滨海航母公园2025中新天津生态城半程马拉松赛前新闻发布会日前在生态城管委会举办。发布会上,赛事完赛奖牌、志愿者徽章、半马参赛服、健康跑参赛服、参赛包等悉数亮相。

半程马拉松赛将于4月13日在生态城燃情开跑,本次赛事分线上和线下两个部分。线上赛专为新加坡的跑者设置,奖牌将漂洋过海送至新加坡。线下赛,10000名跑友4月13日将从国家海洋博物馆出发,途经妈祖文化园、东堤公园、北堤生态廊道、中新友好花园等点位,全面感受“蓝绿交织、城景相融”的生态城魅力。

男子举重全锦赛：

巴黎奥运会冠军刘焕华包揽三金



刘焕华在比赛中

3月30日,2025年全国男子举重锦标赛暨第十五届全运会举重比赛资格赛进入倒数第二个比赛日。巴黎奥运会举重男子102公斤级冠军刘焕华登场,轻松包揽该级别三枚金牌,首次加冕全锦赛冠军。

刘焕华在2024年举重世界杯上刷新了男子102公斤级挺举(232公斤)和总成绩(413公斤)的世界纪录。作为巴黎奥运会冠军,他已自动获得全运会决赛资格,无需参加资格赛。

尽管已斩获奥运冠军、世界冠军、亚运会冠军,刘焕华却从未登上过全锦赛的最高领奖台。赛后他举着金牌笑着说:“我是第一次见全锦赛金牌,以前拿过第三名,感觉自己是绕了个大圈回来拿全国冠军,这块金牌真‘香’!”

在抓举比赛中,刘焕华三次试举全部成功,以180公斤稳稳夺冠,领先排名第二的山西选手周海旭5公斤。他表示,这次冬训自己训练得较为扎实,抓举原本只恢复到170公

斤,此次比赛让他格外满意,“又恢复了10公斤,现在特别期待5月份的亚锦赛了”。

挺举比赛中,刘焕华展现出绝对统治力。他开把定在210公斤,直到其他选手全部试举完毕后才登场。第一把稳稳举起210公斤后,他已将三枚金牌收入囊中。随后,他又成功挑战220公斤。最后一次试举,他决定向自己保持的世界纪录发起冲击,引得全场欢呼。刘焕华最终选择保留实力,在拉起233公斤重的杠铃后主动放下,并向台下挥手高喊“5月份,亚锦赛!”。

“我想把悬念留到亚锦赛,给自己更多准备时间。”刘焕华说。

值得一提的是,2005年出生的吉林选手包翔以203、366公斤打破102公斤级挺举和总成绩全国青年纪录,位列挺举第三名、总成绩第四名。

在96公斤级比赛中,江苏队钱飞翔凭借379公斤摘得总成绩桂冠。挺举冠军归属山西选手胡士涛,广东队李伟华夺得抓举冠军。

赛后,钱飞翔坦言,虽然自己挺举三次试举全部成功,但比赛时兴奋度下降明显,身体也逐渐冷却,甚至一度想要放弃。“站在台上,我只能咬牙去拼,让自己不后悔。这个级别的对手们都在提升成绩,但我这次未能取得突破,回去后还要继续努力,在全运会决赛争取更高的成绩。”

据新华社电

燃烧卡路里 开启享“瘦”旅途

不少人都计划趁着大好春光出去旅游一趟,但又往往会担心旅途中美食的诱惑太大反而会让你长胖。其实,出游减重也可以两不误。



骑行者在安徽省滁州市来安县张山镇的山间骑行

轻盈之旅:徒步

热量消耗:200至300卡路里(中等步速)

目的地:广州

春日里,气候舒适,阳光明媚。广州拥有丰富的山林资源,漫步氧吧之中,既心旷神怡,又能消耗热量。广州有不少适合徒步的路线,最适合春季的有哪些呢?

春日时分,茶园风光美不胜收。位于黄埔区岭头村的岭头茶园环线是广东省第一条国家级登山健身步道——长岭国家登山健身步道的其中一条路线,全长2公里,线路整体海拔起伏较小,十分适合一家大小携手体验。

在来到健身步道入口前,会经过岭头“黄埔红”红茶广场,在这里别忘了先去探访一下老祠堂和旧书塾,了解岭头红茶的发展史,顺便一睹广州市城区海拔最高的茶园风光。

春日里,来到水库边徒步也是热门选择。大金钟水库绿道在白云山脚下,毗邻老广州人熟悉的鸣泉居度假村,环绕水库的健身步道绿树成荫,专门铺设的红色塑料跑道既适合徒步也适合跑步,穿梭于湖光山色之间,心情惬意。



海南省万宁日月湾冲浪基地

轻盈之旅:骑行

热量消耗:360至420卡路里/小时(16至20公里/小时中等强度骑行)

目的地:云南大理

到洱海骑行是许多骑行爱好者的梦想。春日里,洱海边又热闹了起来,在舒适的温度下,人们体验骑行,感受一边是苍山一边是洱海的美景。骑行路上,还能穿越各种小乡村,发现藏在乡村里的小惊喜。

洱海一圈骑行下来大概120公里,当然这是属于发烧友的选择。但对于普通骑行爱好者来说,选取一小段感受一下骑行的乐趣已足够。洱海环线分为海东和海西两条路线,海东适合沿海自驾,海西则更适合骑行。比如以磻溪村为起点到喜洲海舌公园,这条约15公里的线路是很多骑行者的热选,磻溪村是洱海边的一个小渔村,遥望双廊,且这段路途十分平整,风光优美。一路上,可欣赏到春日里绿油油的稻谷,沿途村庄有许多白族的经典民居。骑累了,可以走进打造成咖啡厅或者餐厅的民居,欣赏一下“三合一照壁、四合五天井”的民居特色。

轻盈之旅:冲浪

热量消耗:1000卡路里/每次

目的地:海南万宁

在海南省万宁市,长达109公里的海岸线上分布着10余个海湾,这里水质清澈,温度适宜,已成为世界知名的玩水胜地。

在万宁,由日月湾国家冲浪基地、石梅湾国家潜水基地、神州半岛国家摩托艇基地组成的国家国民水上运动休闲中心,吸引了不少人前来体验,尤其是冲浪基地,更吸引了众多冲浪好手前来打卡。

在日月湾周边,如今已初步形成了冲浪主题国际化社区,住特色民宿、学冲浪、叹生活成为万宁的新玩法。

这里非常适合冲浪初学者,在专业教练的指导下,很多人第一节课程就能上板,收获满满的成就感。除此之外,还可以体验万宁的咖啡文化,而露营、垂钓、海滩音乐节等多维度的旅游消费场景,持续点燃游客们潮游万宁的热情。

【小贴士】

旅途中做好几点 科学吃喝不长胖

出门旅游,当地特色美食往往是减重路上的“拦路虎”,诱惑最大。不过,好不容易到了目的地,当然不能因为要减重而什么都不吃。在旅途中,其实也有既能享受美食,又能控制体重的方式。

首先,就是三餐要规律。很多人出外旅游,尤其是采用自由行方式旅游时,作息时间很容易乱了套——凌晨才睡觉,睡到自然醒,醒来已过了中午。然后一天的第一餐从午餐开始,接着下午茶、晚餐、夜宵一餐不落下。这样的吃法,旅途中怎能不“胖三斤”?所以,在旅途中,三餐还是要规律。三餐规律能够有效避免饥饿感的出现,如果在一些特殊情况下没有条件准时进餐,也尽量准备一些健康零食及时补充能量和水分。尤其要注意的是要吃好早餐,一顿营养早餐能为你的旅行储备能量,建议早餐里要有鸡蛋、牛奶、豆类等高质量蛋白质食品,再搭配新鲜果蔬保持营养均衡。

其次,要补充足够的水分。在旅途中经常会喝奶茶、奶昔等高糖分饮料,这也是旅途中的减重大忌。建议在旅途中可以适量体验当地特色饮料,但不要过量。

此外,抵挡当地美食诱惑还有秘诀。旅游目的地的美食中,大排档、烧烤、油炸高热量小吃都散发着无比巨大的诱惑力,但是其中有很多都是高油高脂的食物。建议适量点菜,浅尝辄止,否则饱餐一顿之后反而容易因为吃太多而后悔。

陈薇薇(据《广州日报》)



头村岭头茶园 广州市黄埔区岭