

“中国组织赛事的能力无与伦比”

——专访世界羽联主席巴达玛

新华社记者 丁文娴 田光雨 付敏

新华社厦门5月5日电“无与伦比!”2025年苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛刚刚在厦门落幕,新任世界羽联(BWF)主席巴达玛·利斯瓦达恭对中国的办赛能力赞不绝口。日前在接受新华社记者专访时,她还谈及正在试行的15分制改革,以及推动羽毛球成为世界性运动的愿景。

“卓越、非凡、无与伦比”

谈及中国,巴达玛毫不吝惜赞美之词。

“中国组织体育赛事的能力,尤其是羽毛球方面,实在是无与伦比。从规划、后勤,到球迷体验、媒体服务,中国羽协与当地组委会在各个方面都表现卓越。”

2023年苏州苏迪曼杯、2024年成都汤尤杯、2025年厦门苏迪曼杯相继举办,再加上世界巡回赛体系里的中国公开赛、中国大师赛、年终总决赛,亚羽联旗下的亚锦赛、亚团赛……近几年,高水平羽毛球赛事在中国轮番上演。

“这体现出中国对各级体育事业发展的大力支持。中国在国际体育界取得的非凡成就,证明了中国具备长远眼光和卓越的体育治理能力。”巴达玛说。

本届苏杯决赛,超过1万名观众来到现场为国羽助威。赛事恰逢“五一”,为城市假日经济再添活力。巴达玛称赞道:“中国拥有世界上最热情的观众,这为我们的赛事增添了巨大能量和商业价值。”

她强调,BWF非常重视中国的信任和经验,这是羽毛球实现全球发

展不可或缺的一部分。“期待中国举办更多大型赛事,与我们深化合作,提升这项运动的全球影响力。”

试行15分制改革,BWF在盘算什么?

世界羽坛近期的一个热门话题是赛制改革。4月初,BWF宣布,将在部分BWF三级赛事、国家级锦标赛等比赛中试行“3局15分制”的计分规则。而此前,BWF还试图推行“5局11分制”。

巴达玛认为,对比目前的21分制,15分制有许多潜在优势。“比赛会更激烈,比分会更接近,观众会更兴奋。同时,比赛能更快地进入最关键、最激动人心的阶段,有助于更早地吸引观众的注意力。比赛用时可能变短,有利于使赛程和转播安排更加灵活,并减轻球员身体上的负担。”

她介绍,BWF正在收集各方反馈,未来做出任何决定都会基于证据与广泛考察,将维护羽毛球世界的最大利益。

此外,BWF体系下赛事繁多、赛程密集,不少球员反映这增加了伤病隐患。对此巴达玛表示:“我们完全致力于保护运动员的健康和福祉。为了使相关方案更合理,我们与运动员委员会、医疗委员会、赛事医生小组、BWF运动科学项目的独立研究人员等长期保持密切合作。”

如她所言,BWF从不排斥创新,而归根结底,任何变革都必须服务于几个核心目标——提升比赛观赏性、吸引更多全球观众以及保护运动员的身心健康。

让羽毛球走出亚洲,BWF准备怎么做?

每届奥运会结束后,国际单项体育联合会都会从国际奥委会获得资金,该笔资金根据项目规模、观众人数等进行分配。巴达玛透露,羽毛球在分配规则中位列C级,正向着进入B级而努力。

“为此我们必须继续扩大全球影响力,增强在主要市场特别是亚洲以外市场的存在感,提升叙事能力,使赛事现代化,并塑造羽毛球运动员在世界上的良好形象。”巴达玛说。

具体而言,她介绍,BWF将努力促进各方交流合作,使各国(地区)相互学习,找到适合自己的发展方案。“我会与中国、印度尼西亚、马来西亚等羽毛球发达国家(地区)联系,鼓励它们在其中有更多作为。”

身为泰国人,巴达玛特别提到了泰国发展羽毛球的经验。在她担任泰国羽协主席期间,昆拉武特等一批优秀运动员显露头角。她把这归功于制定了长期战略、重视基层人才培养以及所有相关方通力协作。

巴达玛还格外重视明星运动员的引领作用。BWF2019年启动“造星计划”,指导球员运营社交媒体、打造个人品牌、分享生动故事。“真正的羽毛球巨星不仅仅是运动员,他们拥有强烈的个人魅力,能在球场内外传递这项运动的价值观,激励年轻一代。”她说。

“我们的目标是让羽毛球成为一项真正的世界性运动,成为最具活力、最受推崇的奥林匹克运动之一。”



5月4日,中国队选手石宇奇在比赛中回球。最终,他在男单比赛中2比0战胜韩国队选手全奕陈。

当日,在福建厦门举行的2025年苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛决赛中,中国队3比1战胜韩国队,夺得冠军。

新华社记者 王楷焱 摄

“节后综合征”来了 该如何调适身心?

新华社西安5月5日电(记者蒯娟)“五一”假期结束后,一些人可能会出现这样的状况:晚上睡不着,白天睡不醒,做事提不起精神,甚至连吃饭都不香了……这可能是“节后综合征”找上门了。如何在假期后调整好身心状态?专家来支招。

西安交通大学第二附属医院心理精神科副主任医师陈策介绍,“节后综合征”是人们在长假或节日后重新投入工作、学习时,因身心调节失衡出现的一系列不适症状,属于短暂的身心适应障碍。主要表现有疲劳乏力、头晕头痛、肠胃不适、睡眠紊乱等身体症状,以及注意力难以集中、效率低下,焦虑烦躁、情绪低落,对工作或学习

产生排斥感等心理症状。

陈策分析,产生这些症状的常见诱因有:休假期间作息紊乱,暴饮暴食、大量进食油腻不易消化食物、过量饮酒等加重身体负担,外出游玩、走亲访友导致身心疲惫,节后突然从假期的休闲状态切换到紧张节奏心理落差大等。

西安交通大学第二附属医院心理精神科主治医师马新欣建议,要减少或避免“节后综合征”的发生,我们可以提前缓冲调节,在假期结束前1至2天逐步恢复规律作息,例如不再熬夜、恢复正常睡眠时间、睡前1小时关闭电子设备、用热水泡脚或阅读纸质书助眠。同时,可以进行适度运动,如通过散

步、瑜伽、慢跑等帮助身体找回节奏。假日期间应规律饮食,避免大量进食高油、高糖食物,增加蔬菜、粗粮、新鲜水果和优质蛋白饮食,饮用含酒精、糖、茶碱、咖啡因的饮料需适度。节后复工首日可以先整理待办清单,从简单任务入手重建信心,午休时进行15分钟闭目养神,或通过冥想、深呼吸练习平复焦虑情绪,快速恢复精力。

陈策表示,通过系统性的身心调整,“节后综合征”的影响可有效缓解。多数人经过3至7天的调整可自然恢复,若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等躯体化症状,建议寻求心理医生或专科医师帮助。

“00后”上岗记: 成为“青年入乡”的“服务生”

新华社杭州5月5日电(记者唐弢)“一水护田将绿绕,两山排闥送青来”。在浙江省湖州市安吉县余村村,绿水青山之外,“青年理想集结地”的新标签格外醒目。

2023年,余村村联合周边村整合利用3.7万平方米土地以及建筑等闲置资源,打造青年专属创业空间——青来集。“00后”吴芷雯已经在这里工作一年有余,她的任务是帮助余村招引更多青年,助推青创项目落地成长。

“青来集亦城亦乡,是介于城市和乡村之间的一个创业生活平台。”吴芷雯说,在这里,创业者可以是正在寻找创业伙伴的自由职业者,也可以是怀抱创业梦想的大学生,他们也许只在这里停留一到两周时间,也可能变短期体验为长期共创。

吴芷雯的一项日常工作是排摸村里的矿山、厂房、民房等闲置资源,为青来集的创业项目提供更多选择。“我们希望能够让青年感受到办公租赁、人才食宿、青年生活等一站式服务。”吴芷雯说。

在余村,青年对接青年,青年又服务于青年,也给村子添了更多“新潮流”。

“85后”青年陈喆在村里开了一家乡村国漫美学零售空间,希望国漫文化能

赋予乡村更多可能;村里来了机器人科教融汇实践基地,把研学课堂搬到田间地头;稻海里“长”出了村里第一家骑行俱乐部……

刚到村里的青年创业者总会遇到资金、场地、住宿等方面的问题。机器人科教融汇实验基地负责人就曾找到吴芷雯,希望为新的机器人设备寻找合适的实验场地。吴芷雯马上着手梳理空闲点位,供基地选择。

在吴芷雯看来,每次帮助创业者们解决问题,更像是朋友间的支持与陪伴,也让他们对余村产生深深的归属感。

正是青年间擦出的“互助”火花,让青来集在不到两年的时间里,就集聚了50多个新经济项目,吸引1000余名青年人才在这里常态化办公。

如今,余村还升级推出“青鸟计划”,在大余村范围内排摸11个村的资源和需求,目前联系洽谈18所高校,以“青鸟计划”为牵引,建立“村校合作”,让大学生真实感受乡村的发展现状,在乡村落地他们的专业、创意与热爱。

“做青年人才发展工作,是一种双向赋能,共同成长的过程。”吴芷雯说,“我们希望能够为广大乡村探索出一条青年‘渐进式’入乡发展的新路径。”

我国海洋经济 “蓝绿发展”势头良好

新华社北京5月5日电(记者王立彬)通过科技创新加快形成海洋新质生产力,我国海洋经济呈现“蓝色经济、绿色发展”的良好势头。

自然资源部通报一季度海洋经济发展情况显示,绿色低碳技术正全面助力海洋经济高质量发展。绿色船舶技术研发持续推进,WinGD 10X92DF-M-1.0甲醇发动机、CPGC-MAN L21/31DF-M甲醇双燃料发动机等绿色船用发动机

研制取得新进展,世界最大功率甲醇双燃料船用主机、首型高替代率甲醇燃料船用中速机正式交付,进一步推动海洋产业绿色发展。

碳捕集和回收技术应用取得积极进展,文昌9-7钻井平台首次应用“火炬气回收+等离子点火”的火炬气回收利用方案,实现火炬气“零排放”;世界上第一艘安装碳捕集和封存设备的海上浮式生产储油船建造完毕,标志着我国在海上碳捕集领域迈出了重要一步。

立夏养生 中医建议调养心神、清补为主

新华社长沙5月5日电(记者帅才)5月5日,迎来立夏节气。中医专家指出,立夏时节,要注重调养心神,饮食应以清补为主。

长沙市中心医院中西医结合科副主任欧降红介绍,立夏之后,阳气逐渐旺盛。养生须关注起居、情志、饮食等方面,帮助身体更好地适应季节变化。

欧降红建议,立夏后气温升高,运动可选择散步、慢跑、瑜伽、游泳等项目。立夏后天气渐热,易使人烦躁,应注重情志调养。立夏饮食应坚持清补为主,可以适当食用乌梅、山楂等酸味食物,或

苦瓜、莴笋、莲子等清心泻火的食物,减少咸鱼、腊肉等高盐高油食物的摄入。

欧降红提醒,立夏之后,脾胃不好的人不可过量食用冷饮,以免损伤脾胃,引发腹泻,可选择易于消化、补而不腻的食品,如百合莲子绿豆粥、海带薏米排骨汤等。

湖南中医药大学第二附属医院皮肤科副主任医师李小莎提醒,立夏之后,气温升高,人们户外活动增加,容易引发皮肤过敏问题。除了注意减少过敏原接触外,饮食上也要注意,不饮或少饮酒、少吃辣椒。