



新潮运动袭来，“老举重”托起他人热爱和自家生活

新华社记者 徐扬 刘艺淳

清晨，沈阳浑南区，杨智的一天从考评开始。作为体能教练的考评员，他对照评分标准，逐一记录考生的动作质量；下午又赶回自己创办的健身馆，团课已经排满。

34岁的他曾是专业举重运动员，日复一日与杠铃较劲，却因伤病早早告别竞技场。从运动员转身成为创业者，杨智换种方式继续“挺举”，想让过去被认为“苦哈哈”的举重也新潮起来。

“练了12年，突然‘黑屏’了”

杨智的举重生涯始于一个朴素的选择。姨妈家的表姐曾经是举重运动员，看他身体条件不错，就把他带去举重强市朝阳。

“我没有天赋，是纯苦练。”回忆起那段日子，杨智直言不讳，“我腿劲小，力量弱，但我技术好，能靠技术把杠铃抡起来。”

无数次的重复弥补了天赋的不足。2012年，他拿下全国青年冠军赛抓举第二，挺举第三。转过年来，辽宁省队递来正式队员合同。十岁出头离家，从市体校到省队，一条运动员的上升通道眼看就要走通。

然而，意外来得猝不及防。2013年全运会在辽宁举办，作为东道主种子选手，杨智在预赛抓举时意外受伤、退赛。此后，他陷入伤病的梦魇。

“一训练，二百公斤扛在身上，直接就‘黑屏’了，直接躺在地上。”此后两年反复治疗，他始终无法回到训练状态。队医带着他各种检查做个遍。练不了、治不好，拖了两年，23岁的杨智被迫退役。

“举重教我专注，为我赋能”

退役后的杨智陷入了长时间的迷茫。十多年坚持做一件事，突然放下杠铃，未来何去何从？

一次偶然的机会，他参加了国家体育总局为退役运动员举办的运动防护培训班，地点在上海体育学院（现为上海体育大学）。

“这是我人生的第一个转折点。”杨智说。



新华社南宁9月16日电 （记者段美菊 陈露缘）9月16日，随着5000吨级货船鸣笛启航，新中国成立以来第一条国家层面统筹建设的通江达海运河工程——平陆运河建成通航，开辟西南出海新通道。

站在马道枢纽北望，一条大河从喀斯特地貌山岭间奔涌而来，绵延至巍峨矗立的人字闸门。马道枢纽如同巨型水上“电梯”，搭乘货轮上行西江或下行向海。

长期以来，西江黄金水道向东奔流，北部湾港口南向而立，隔着崇山峻岭，西南货物出海只能“舍近求远”。

100多年前，孙中山先生在《建国方略》提出以钦州为出海口的构想，终未实现。党的十八大以来，平陆运河建设纳入国家规划，“十四五”规划纲要明确“研究平陆运河等跨水系运河连通工程”。2022年8月28日，平陆运河开工建设，承载着向海而兴的梦想。

平陆运河总投资约727亿元，全长134.2公里，北起南宁横州市西津库区平塘江口，南经钦州灵山县陆屋镇，沿钦江直通北部湾。国内通航等级最高，可通航5000吨级船舶。

为克服65米天然水位落差，工程建设马道、企石、青年三大梯级枢纽，马道枢纽和企石枢纽采用世界首创三级叠合式省水船闸，节水率达60%以上，三大枢纽每年可节水超10亿立方米。平陆运河取得1项世界首创、4项世界之最、21项重大技术创新。

这是中国治水智慧的当代续写。古人开凿灵渠巧妙利用地势，用人字坝和铧嘴分水，实现“三分入漓，七分入湘”。今天，平陆运河大部分利用原有河道裁弯取直、拓宽挖深，分水岭越岭段新开挖航道仅6.5公里。

“从灵渠到平陆运河，中国治水既是一部尊重规律、顺应规律的实践史，也是一部利用自然、改造自然的奋斗史。”清华大学人文学院副院长倪玉平说。

通航，让西南从“内陆”变“沿海”。货物经运河出海较传统路径缩短内河航程560公里以上，到东盟主要港口航程大幅缩短，综合物流成本降低18%-30%，每年节约社会运输费用超50亿元。

向海之路是一个国家发展的重要途径。新征程上，更安全的水网，更美丽的江河，更繁荣的运河，在互联互通中奔向更广阔的未来。

五个月里，他系统学习了解剖学、运动康复和训练原理。他每天提前到教室，跟着老师学习解剖、笔记、做演示。培训结束，一位教授看他学得扎实，推荐他去广州的健身培训机构工作。从康复助理到独立讲师，从广州到北京，他在健身培训行业摸爬滚打五年，学会了做课件、讲课，也学会了与不同学员打交道。

“当时我还会使用电脑和办公软件，做PPT对我来说特别难。我照着书本反复练习，按照生理学基础、实践应用的逻辑，弄懂了体能训练的每个细节。”杨智说，举重是一项很枯燥，很苦的运动，但也正因如此，他学会了专注做好每一件事。

凭借这股劲头，他考取了健身教练和青少年体能两项考评员资格，成为教练的“考官”；获得了滑雪教练、运动营养师等多个证书；2019年获得了全国体育行业职业技能大赛一等奖。

“步入社会发现，举重一直在给我赋能。”杨智说，“硬邦邦的铁疙瘩很残酷，社会上遇到的人要温暖得多。”

“新潮运动袭来，举重也要潮起来”

2021年，杨智和两个合伙人凑了40万元，回到家乡辽宁创办自己的健身训练馆。辽宁省体育局帮助他申请了退役运动员创业基金，他形容这是“雪中送炭”。

相比大众熟悉的球类运动，“举摔柔”这类传统重竞技项目总被贴上“苦、累、冷门”的标签，市场规模小，大众关注度低。

如何让举重摆脱“苦哈哈”的刻板印象，变得新潮起来？如何让力量训练走进普通人的生活？这是杨智一直在琢磨的事。

转机来自Hyrox。这项源自德国，近年来风靡全球的大众综合体能赛事，将8公里跑步与滑雪机、划船机等八项功能性训练相结合，强度适中，普通人经过训练也能完赛。杨智看准了这个大众市场，申请

成立沈阳首家Hyrox授权馆后，他将场馆布置成“小型赛场”。

不久后，杨智带着30余名学员去北京等地参加Hyrox比赛，越来越多的人通过杨智爱上了这项新潮运动。

不只是Hyrox，越野跑、攀岩、CrossFit……一批新兴运动近年来加速破圈。杨智也定期参加CrossFit比赛，成绩稳定在全国前三十名。

在杨智看来，大众对科学健身的热情在提升，对专业指导的需求也在增长，全民健身热涌动。他看好兼具竞技性、社交性与体验感的新兴运动前景，想把更专业、更有趣的训练方式带给更多人。

从场馆运营向赛事组织转型，是杨智为自己规划的职业新方向。2025年，他申请到国家体育总局的办赛基金，在东北三省举办了一场体能挑战赛，吸引百余名选手参赛。

业余时间，杨智通过社交媒体科普力量训练。不少人因此意识到，举重所代表的力量和体能训练，其实是许多运动项目的根基。如今杨智的健身馆里，既有备战中考体育的学生，也有矫正体态的青少年和体能偏弱的孩子，力量训练始终是课程体系中的基础环节。

阔别职业赛场十余年，杨智依然有一块举重“自留地”。多块木板拼接成举重台，器械整齐排列，平日用黑布盖着并不起眼。可只要站上去，杨智就浑身充满力量。

“我一直都没有放下举重，可能一辈子都不会放下。”他说。

如今，杨智的行程表排得满满当当：上午做“考官”，中午赶回馆里上团课，下午私教，晚上给体育部门拟技术文件。空闲时间，他还会带着两岁的儿子跑步。

“以前扛的是杠铃，现在要托举自家的生活，也要托举健身达人们的热爱。”杨智说。

（新华社沈阳9月16日电）



9月15日，游客在婺源县江湾村内留影。

金秋时节，江西婺源迎来晒秋季。古村白墙黛瓦，家家户户晒盘托出红辣椒、玉米、金菊等色彩斑斓的作物，宛如一幅铺展在天地间的丰收调色板，呈现出别样的秋景。

新华社记者 胡晨欢摄



9月15日，在重庆市奉节县爱尚美生产车间，工作人员对隐形眼镜进行人工检测。

近年来，重庆市奉节县大力发展眼镜产业，产品远销欧美、印尼等30余个国家和地区，稳定带动周边村民3500余人就业，让村民在家门口端上“产业饭碗”。

新华社记者 陈诚摄



9月15日，中外学子在杨柳青古镇参加诗词互动游戏。

9月15日，汉语桥中秋诗会·天涯共此时主题活动在天津市西青区杨柳青古镇举行。活动现场，诗词互动游戏、精彩文艺演出轮番登场，上百名中外学子欢聚一堂，共同感受中华传统诗词的魅力。

新华社记者 李然摄

骑手：我感到被看见、被尊重、被认可

骑手全额缴纳五险一金，解决了我们奔波在外的后顾之忧。城区随处可见的暖心驿站，骑手友好服务场景，让我们跑单累了可以歇脚、喝水充电，给了我们很多实实在在的保障。”李岩说。

谈及新就业群体近年来积极参与社会治理的现象，李岩说，过去，骑手只专注跑单增收，如今不仅是“提供服务”，还“主动参与城市共建”。千千万万新就业群体，就好比城市的“移动眼睛”，天天扎根在街巷。

“我是骑手，也是志愿服务人员、食品安全社会监督员。今年我在路上多次帮扶摔倒群众，协助处

让脑机接口的“刚需边界”更加清晰

新华社记者 李恒 陈凯姿

命题：如何划定技术的“刚需边界”，让创新真正服务于人，而非停留在论文和演示中。

在圆桌研讨环节，上海脑虎科技有限公司创始人兼首席科学家陶虎感触颇深。“从科研到产业，打法不同，心态更不同。”这位曾在科研院所工作多年的专家直言，科研的源头是兴趣，考核靠论文；产业的源头是需求，成败取决于系统级，产品级的考量。

“脑机接口虽然名为接口，其实是一个微系统，单点突破固然重要，但至少在目前阶段，成败依然取决于系统布局。”陶虎说。

北京芯智达神经技术有限公司副总经理谢珏认为，植入式脑机接口有一个明确的“黄金标准”：但凡能用其他办法解决的问题，患者可能不会选择植入式方案。“因此我们瞄准的，是目前脑机接口可解决，但其他技术解决不掉的问题，是患者刚需的问题。”

技术的边界，同样需要规则的护航。国家药监局医疗器械技术审评中心研究员王颖系统介绍了脑机接口医疗器械的审评关注点：从电

极的生物相容性到解码算法的泛化性，从信号处理器的无线通信性能到执行设备的多功能误触发风险，一套覆盖全生命周期的监管框架正在构建。

“我们现在的标准化工作分三步，即概念规范、技术规范、应用规范，目前还处于非常早期的阶段。”上海市医疗器械检验研究院有源器械检验一所副所长胡晟的这番话，既是对现状的清醒判断，也暗含着对未来的期许。

值得关注的是，脑机接口的应用图景远不止于医疗。左年明提出了三个演变方向：医疗健康，自然交互、脑机智能体。“医疗健康是人的刚需，让人健康地活着；自然交互让人快乐地活着；脑机智能体则使人的生命得以延伸。”他说。

当前还需要大量科普，让公众理解脑机接口的边界。记者相信，当技术的向善共识与创新脚步同行，脑机接口的“刚需边界”将更加清晰，医疗健康的未来也将更加可及、更加温暖。

（新华社海口9月16日电）

西南从『内陆』变『沿海』
平陆运河建成通航