

# 手里银针变杠铃 郑静淘跨界体验举重世锦赛

“直到我举不动为止。”面对新华社记者关于“会坚持多久”的提问，35岁的郑静淘语气温定。

世界举重锦标赛正在挪威进行，在女子63公斤级比赛中，作为中国香港队的“独苗”，郑静淘最终在34名选手中排名第30位。

郑静淘不是专业运动员，而是从事运动创伤治疗的中医针灸师，最初为在橄榄球运动中增强肌肉力量而接触举重，从此彻底爱上举重，自费频繁参加各类比赛。

“我的生活除了工作，最大的乐趣就是比赛，我想在举重台上挑战自己的极限。”

## 从橄榄球到举重 跨界摸索“野蛮生长”

10年前，25岁的郑静淘与举重结缘，当时她在练习橄榄球，还代表中国香港队参加了第八届女子15人制橄榄球世界杯。相比国外选手，她觉得自己身材矮小，“只有练得更强壮，才能跟上国际比赛的竞争”。为增强体能，她首次接触举重，没想到这项“辅助增强训练”日后成为她长久热爱的主赛道。

“后来在疫情期间，朋友寄给我一副杠铃，我每天跟着视频训练，算是‘自学成才’，之后就专攻举重了。”

## 世锦赛初体验 学习之旅为爱“充电”

郑静淘参加了今年的亚洲举重锦标赛，名列女子64公斤级第10名。在挪威迎来人生首个世界级比赛，她深刻感受到了不同级别赛事的差异：“亚锦赛参赛人数少，可以与顶尖选手同场竞技，既刺激又紧张；世界大赛量级分组细致，我被分在C组，竞争相对不激烈，但能见到电视上的冠军选手，感到特别兴奋。”

对她而言，世锦赛“首秀”更像一场“学习之旅”：“我经历了长途奔波、交通

谭伟基是郑静淘的橄榄球教练，师徒二人平时摸索训练，攒够钱就出来参加比赛“见世面”，活动范围大多集中在亚洲地区，向各地教练员与运动员取经。

“有一次我去广西比赛，与内地高手同场竞技，内地教练提醒我们‘热身启动太早了’，看似小事，却让人感到特别温暖，细节中透出专业。”这些友好交流增强了她在举重圈内“野蛮生长”的信心和勇气。

不便、气候时差等多重考验，很多规则也不太了解……这些都是经验积累。如果把举重当职业，压力会大得多，那是‘工作’。我现在是休假状态，带着兴趣来比赛，享受过程。”

这份“清醒”来自她的本职身份——中医针灸师，她从事运动创伤治疗，深知高强度训练对身体的损耗：“我练举重更像是‘养生’，既会预防也懂治疗，会根据自身身体状况调整训练强度，避免受伤。”



郑静淘(右)和教练谭伟基  
在本届世锦赛上合影

“很遗憾，我没有机会参加家门口举行的粤港澳全运会，但我会继续训练，希望参加更多比赛，直到举不动为止。我今年35岁，不算年轻了，但是在很多运动员退役的时候才开始练习举重，不过我很享受比赛的紧张和训练的专注，这种‘因热爱而坚持’的感觉，是我最大的人生财富，比任何成绩都珍贵。”郑静淘认真说道。

据新华社



## 武汉女足主帅： 目标跻身冠军杯四强

新华社武汉10月8日电 8日，在首届国际足联女足冠军杯预选赛中，武汉车谷江大女足以1:0力克乌克兰队。武汉女足主教练常卫魏在赛后新闻发布会上表示，这是一场艰苦的比赛，球队的胜利来自充分准备和顽强执行，未来目标是进入冠军杯四强。

“我预料到这场比赛会很艰难。”常卫魏说，“冠军杯赛是一场定胜负，背后的壓力和困难都更大。乌克兰队是一支相当有实力的队伍，她们的压迫、身体对抗和用球能力都非常不错。”

针对对手特点和自身情况，武汉女足在战术上更多考虑的是协防、稳守。“我们采用了五后卫阵型，因为队员身体状况并不在最佳。我们希望先顶住前45分钟不丢球，后面肯定会有机会。”

这种稳扎稳打的战术最终奏效。武汉队坚守到第88分钟由姜晨环接金惠利助攻完成绝杀。常卫魏说，球队确实利用了天气和主场优势，但胜利的关键在于球队的充分准备和队员们对战术的贯彻执行。

对于下一阶段的备战，常卫魏表示，球队将在休整三天后，全力备战全运会，随后将备战12月对阵非洲女足冠军联赛新科冠军的比赛。“目前对手尚未明确，我们将根据准确信息开展备战，希望进入四强。”

## 省“海飞杯”业余围棋赛收枰

# 烟台天地围棋两小将获佳绩



在日前结束的山东省第十一届“海飞杯”业余围棋公开赛中，5岁开始学棋的烟台天地围棋小将孙浩然5段战绩为9胜2负，从该组550名少年围棋高手手中脱颖而出，获得第八名。天地围棋另一名小将王嗣言在少儿组中7胜4负，晋升为业余4段。 金玉坤

# 柯洁：我真的很爱国棋

在2025洛阳·栾川“老君山杯”中国围棋圣战决赛中，柯洁九段在三番棋决胜盘中执黑261手击败挑战者屠晓宇九段，从而以总比分2:1胜出，连续三届获得棋圣战冠军。

作为中国围棋界最年轻的世界冠军“八冠王”，见惯了大场面的柯洁生涯斩获奖杯无数，但此番夺冠后仍激动落泪：“我真的很爱围棋，但围棋带给我的痛苦也太多了。曾一度自暴自弃，但这次我做到了。希望借这场比赛重振旗鼓。”

柯洁所说的“自暴自弃”，发生在第29届LG杯世界围棋棋王战决赛后。

今年1月，柯洁在第29届LG杯决赛中对阵韩国棋手卞相壹。冲击“九冠王”的他在过往交锋战绩上大幅

领先于卞相壹，因此是被广泛看好的一方。三番棋首盘较量，柯洁也顺利取胜。

然而次盘对局中发生意外，由于提子后未按照韩国围棋规定放入棋盒盖，柯洁开场后不久被罚两目，但他的白棋仍被AI判定局面占优。可行至中盘，卞相壹举报柯洁提子犯规，导致后者被直接判负，中国队抗议无果。之后的决胜盘对局同样未能正常结束，因不满裁判介入，柯洁选择退赛。

围绕这场决赛，中国围棋协会彼时连续发布声明表达不满，并且没有组队参加今年5月启幕的新一届LG杯赛事。就连韩国媒体也认为柯洁遭遇了“赛外因素”，决赛以这样的方式收场，无疑令棋迷们感到失望。

柯洁曾回应称，这场决赛对他是

巨大的创伤，甚至可以说是陷入了无尽的黑暗当中。他每天晚上脑海里都会播放幻灯片，只要闭上眼就能清晰地看到那些画面。

今年2月，韩国棋院运营委员会针对在第29届LG杯世界围棋棋王战决赛中引发争议的“提子保管规定”等盘外规则做出变更决定，取消“累计犯规将直接判负”的相关规定。

经历这场风波后，柯洁曾长期远离赛场。后虽在围甲赛场复出，但状态距离个人巅峰仍有差距。

因此，这次夺冠对柯洁而言意义非凡。希望如他自己所说，能够通过这场比赛重振旗鼓。迄今为止，中国围棋历史上尚未诞生世界冠军“九冠王”，柯洁仍有机会缔造新的纪录。

据中新网



## 本栏目由以下单位特约刊登：

天地围棋道场总校	6391031	6216697
开发区长江路57号福星大厦二楼	6391031	
芝罘区烟中大厦二楼	18561006156	
芝罘区蓁山屯财富大厦四楼	15552214856	
开发区澎湖湾广场二楼	18053585421	
开发区爱琴海万行广场二楼	15866491958	
海阳市海阳商城院里2号楼博古棋院	3255255	
牟平区东弈围棋学校(丰金广场三楼)	4335318	
牟平区东弈围棋幼儿园 (新建大街699号)	4337711	
牟平区东海城幼儿园 (滨海东路586号)	4228108	

冠中棋院总院，联系电话：  
**18615955958(微信同号)**

冠中棋院开发区分院：  
开发区长江路福星大厦二楼