

# 中国足协公布新赛季准入首批完成债务清偿职业俱乐部名单

## 河南足球俱乐部在列

本报讯(记者 刘超峰)记者从河南足球俱乐部获悉,12月2日,中国足协发布公告,公示2025赛季职业联赛准入第一批完成债务清偿俱乐部名单,三级职业联赛共有41家俱乐部完成债务清偿。河南足球俱乐部也顺利完成债务清偿,意味着基本拿到2025赛季“上岗证”。

2024赛季中超联赛武汉三镇、长春亚泰、沧州雄狮、梅州客家、广西平果哈嘹、南京城市、延边龙鼎、黑龙江冰城、江西庐山以及2024赛季中乙联赛湖南湘涛、赣州瑞狮、泰安天贶等俱乐部暂未完成债务清偿,因此没有进入公示名单。

# 河南酒祖杜康开启冬训模式

本报讯(记者 刘超峰)记者从河南足球俱乐部获悉,在大部分俱乐部队还处于假期之时,河南酒祖杜康队已于近日开启了新赛季的备战工作。

按照计划,河南队第一阶段冬训工作主要是进行体能储备,为期两周,本阶段主要以国内球员为主。河南队在中牟基地进行第一阶段训练后,还会有一个短假假期让球员休整,全队将于年底前往昆明进行第二阶段训练。提前冬训有助于保持球员的体能状态,提升战斗力,同时也让主教练有机会更好地了解球员的状态并调整战术,甚至可能引入新援。

人员方面,这几天亮相训练的球员们只有20多名,且全是国内球员,上赛季外租的韩东、刘家辉、王浩然、史成龙等均已回归。据了解,合同已到期到期的国内球员,俱乐部已经通知暂时不用归队。外援方面,除了已续约的迈达纳和纳萨里奥以及尚在合同期内的阿奇姆彭外,德尼奇和科维奇已确定离队。

# 全国传统武术比赛落幕

## 嵩山少林职业学院摘得8金

本报讯(记者 刘超峰)昨日,记者从嵩山少林职业学院获悉,由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会以及江苏省体育局联合主办的2024年全国传统武术比赛,日前在江苏常州工学院落下帷幕,经过激烈角逐,嵩山少林职业学院8名学生最终夺得8金8银2铜的好成绩,并荣获2项“武德风尚奖”。

共有来自全国28个省市区202个代表队的2000余名选手参加本次比赛,比赛涵盖项目广泛,为以赛促学、以赛促教提供了绝佳契机。嵩山少林职业学院师生凭借精湛的技艺,生动展现了学院独具魅力的办学特色。

# 河南省钓鱼锦标赛收竿

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省全民健身中心获悉,2024年河南省钓鱼锦标赛近日在郑州市炎黄垂钩小镇收竿。来自2024年河南省全民健身大赛钓鱼系列赛前4站获得前20名的选手共80名钓友汇聚一堂,切磋钓技一较高下。

本次比赛由河南省全民健身中心主办,河南省钓鱼协会承办,河南省体育发展基金会支持,郑州市钓鱼协会等协办,是我省年度最高水平的钓鱼比赛。比赛现场竞争异常激烈,参赛选手静气凝神,目光沉着,饵料料、抛竿、拉钩,动作娴熟,一气呵成,展现出精湛的垂钓技术。

# 客场不敌利物浦 曼城遭遇英超四连败



据新华社伦敦12月1日电 英超卫冕冠军曼城近期的颓势还没有停止,“蓝月亮”1日在客场0:2不敌利物浦,遭遇联赛四连败。

坐镇主场的“领头羊”利物浦全场占据主动。第11分钟,范迪克的头球击中门柱弹出,曼城躲过一劫。主队1分钟后长传策动反击,萨拉赫禁区右肋横传,加克波后点包抄得手。

易边再战,利物浦攻势不减,萨拉赫第56分钟单刀球射门,错失扩大领先的良机。曼城急于扳平比分,不料后场在第76分钟出现配合失误,被迪亚斯断球后形成单刀,门将奥尔特加出击将其封堵,裁判判罚点球。萨拉赫主罚命中,为利物浦锁定胜局。

# 郑州推出全新室外智能健身房——打造你身边的“电子教练”

(上接一版)将室内智能健身设施搬到室外,为用户提供AI体测、运动计划、健康科普与智能教练,并以人机交互的智能设施为入口,构建全民运动与健康数据平台。

整个室外智能健身房包含“体测区”“力量和有氧训练区”“竞赛区”3个区域。其中,在主要用于锻炼的“力量和有氧训练区”,配备了上肢肩关节、上肢屈伸、推胸划船、深蹲提踵、腹背肌、腿部屈伸、高拉推举等部位与姿势的双功能训练器以及立式健身车共8种不同功能的健身器材,每件器材都装有太阳能电池板,还有遮阳棚和照明灯,均配有器材使用教学视频二维码和文字图片使用说明,以满足不同时间段、不同人群的健身使用需求。

室外智能健身房的“核心”——“体测区”配有一台专业的体测仪,将国家运动员数字化运动功能训练理念和技术应用到全民健身基础设施。市民首次使用只需扫描二维码登录,就可以跟随语音提示通过体测仪进行13项身体能力

测试,生成完整健康报告,设备会结合大数据的分析制定出个性化的运动计划,开展14项循环心肺力量训练,并针对不同身体部位、肌群进行专项训练功能模块的科学配置。

常旭阳告诉记者,为了锻炼身体,他平时经常快走、慢跑,甚至还去健身房花钱办了卡,但是时间不好掌握。“奥体中心新装的室外智能健身房是特别好的健身设施,使用这些科技感十足的器材锻炼身体,效果不比去健身房差。最重要的是离家近,随时都可以锻炼,多方便呀!”常旭阳不住点口头称赞。

## 现场指导健身方法

“这个是腿部屈伸双功能训练器,向前发力时,能锻炼大腿前侧肌肉,向后发力时,能锻炼大腿后侧肌肉。”

“做这个锻炼,后背要贴住靠椅,发力时两个膝盖尽量不要左右晃动。”

“目前是阻力1,如果你感觉轻,右手可以加阻力。”

……

昨日,记者又来到郑州市人民公园,室外智慧健身房健身指导员陈洁良,正在与此锻炼的市民详细讲解每一组器材和配套动作的使用方法。

“健身器材集合了5G应用、物联网、云计算、大数据及运动健康科学等最新‘黑科技’。”陈洁良介绍说,“根据你身体的状况,配了8台器材,推荐你去锻炼哪一个,它的数据就直接列出来了。一次性扫描二维码登录后,你每天锻炼的数据,都会记录,一个月后可以对照观察健身成果,科学掌握运动量。”

记者还发现,每一组室外智能健身房健身器材的电子表盘上都有“+、-”按键,手柄上也有“+、-”键。陈洁良告诉记者:“这些器材安装了双向电磁阻尼器,安全系数更高,可以满足不同人群对健身力量的要求。”

“这种室外智能健身房,可是为咱老百姓办了一件大实事!我们老年人也要与时俱进,去学习如何运用科技手段强身健体。当然了,更希望这些专业的健身指导员能给我们多讲讲该如何科

学使用。”家住人民公园附近的李振金大爷乐不可支。

## 构建健身新格局

时代的进步与科技的应用已经改变了人们的生活方式,尤其在健身领域,信息科技和信息技术的迅猛发展为全民健身带来了新的可能性。其中,室外智能健身房作为全民健身领域的一大亮点,已经收获越来越多的好评。

目前,我市体育部门在人民公园、奥体中心、高铁公园、青少年公园4个人流量较大的公园广场安装了室外智能健身房。“每位市民都可以在室外智能健身房找到适合自己的健身项目,推动形成‘测试一训练一测试一提高’的运动闭环,进行渐进式、反复的锻炼,方便锻炼的市民随时随地了解运动状态,感受到更加幸福的生活氛围。未来,市体育局还将继续加大智能健身设施的投入,以智能科技为依托,不断丰富健身项目,提升服务质量,让智慧健身、科学健身惠及更多市民。”郑州市体育局设施处负责人如是说。

# 新一期U20国家女足集训名单公布

## 河南万仙山女足刘夏兵入围

本报讯(记者 刘超峰)记者从省球类中心获悉,为备战2025年U20女足亚洲杯预选赛,中国足协日前公布了新一期U20国家女足集训名单,其中江苏女足8人入选,辽宁女足6人在列,河南万仙山女足的刘夏兵入围本次集训。

据了解,U20国家女足主帅是前韩国女足主帅科林·贝尔,他现年63岁,曾是韩国女足历史上第一位外籍主帅,带队49场比赛,取得24胜10平15负的成绩。在去年11月进行的巴黎奥运会预选赛中,中国女足1:1战平韩国女足,两队双双无缘巴黎奥运会。今年6月,韩国足协宣布和科林·贝尔终止合同。

按照集训计划,U20国家女足将于12月4日至21日在福建省厦门市青少年足球训练基地进行集训。

# 全国救生锦标赛落幕

## 我省选手斩获9金



河南选手在比赛中 河南省全民健身中心供图

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省全民健身中心获悉,在近日于福建厦门结束的23届全国救生锦标赛上,河南选手顽强拼搏共斩获9枚金牌,展现出精湛的救生技术和出色的应急能力。

本次比赛由国家体育总局游泳运动管理中心、中国救生协会主办,共有来自全国各地47支代表队的359名选手参赛。比赛设有海浪救生和泳池救生两大竞赛类别,包含海浪游泳、沙滩夺标、救生板竞速、浮标救生等多个项目,突出实战性和实用性。

据了解,本次比赛前,河南省全民健身中心认真筹备,积极动员部署,精心挑选出16名(男、女各8人)常年活跃在一线的游泳救生员和游泳爱好者报名参赛,最终我省选手在比赛中发挥出色,共斩获9金、11银、5铜,以总奖牌数25枚、团体总分第四名的优异成绩闪耀本届全国救生锦标赛。

全国救生锦标赛旨在让参赛选手对于救生职业更加热爱,具有荣誉感,让群众对于救生行业有更广泛全面的认知,致力于唤起全民对于救生的关注。

# 全国五子棋校际联赛总决赛鸣金

## 河南小棋手获佳绩

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省全民健身中心获悉,“奔跑吧·少年”2024年全国五子棋校际联赛总决赛12月1日在郑州收官。最终,河南省实验小学代表队获得了小学乙组二等奖、丙组二等奖;河南省实验小学、郑州经济技术开发区凤凰路小学两支代表队获得了小学甲组三等奖。

本次总决赛由国家体育总局棋牌运动管理中心主办,河南省全民健身中心、河南省棋类协会承办,竞赛项目为混合团体赛,设中学生组以及小学甲组、乙组、丙组共四个组别。从该项赛事各分区赛脱颖而出的来自全国16个省市区50多所学校的200多名中小棋手参加了本次总决赛。河南省共有4所学校的24名棋手获得了参赛资格,并参加所有组别的比赛。

河南五子棋近年来发展势头强劲,通过省全民健身中心一系列骨干教练员、社会体育指导员培训班的相继举办,为五子棋在全省的普及、推广打下了良好的基础,竞技水平也稳步提高。

# “雄狮”贺岁! 12月佳片有约



本报讯(记者 秦华)进入12月,电影市场迎来贺岁狂欢!昨日,电影《雄狮少年2》官宣定档12月14日上映,12月电影市场再添猛将。时隔三年,原班人马集结,制作全面升级,阿娟站上了更大的人生舞台,他依然会像一棵野草一样,平凡渺小但生生不息。

本周,国漫佳作《小倩》、百老汇经典音乐剧改编的《魔法坏女巫》,是枝裕和经典代表作《如父如子》、电竞纪录片《今年二十二》、谍战悬疑电影《孤星计划》、惊悚悬疑电影《出不去的房间》



多部佳片齐聚。此外,《爆裂鼓手》《皇后乐队蒙特利尔现场演唱会》艺联线上上映。

12月3日,电影《出不去的房间》将在郑州奥斯卡大上海影城举办提前看片会,影片曾入围2024布鲁塞尔奇幻电影节WIP单元,2024FIRST电影产业放映单元,通过魂穿密室的故事设定,错综复杂的家庭关系,极限逃生的惊悚视角,展现了一场紧张又刺激的生死逃亡。

除了《雄狮少年2》,12月14日还有近15年最高分港片《破·地獄》、《指环王》系列电影全新篇



章《指环王:洛汗之战》,漫威动作犯罪电影《猎人克莱文》上映。

12月20日,迪士尼史诗巨制《狮子王:木法沙传奇》同步北美上映。甄子丹主演的动作电影《误判》,陈思诚监制、央央主演的犯罪悬疑电影《误杀3》以及金晨、孙阳主演的爱情喜剧电影《“骗骗”喜欢你》跨年相遇。此外,喜剧科幻电影《疯狂的外星人》重映,《名侦探柯南:迷宮的十字路口》4K高清版首登内地大银幕。

这个12月,来影院感受贺岁档的热闹氛围吧!

# 河南省围棋公开赛在郑收官

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省围棋协会获悉,“福彩杯”2024年河南省围棋公开赛近日在郑州收官。最终,各组别名次各有归属。

本次比赛由河南省围棋协会指导,河南省福利彩票发行中心

(河南省养老事业发展中心)、河南冠军围棋俱乐部主办,竞赛项目为围棋分个人赛,分为名人组、名手组两个组别。赛后,职业八段冠军进行了精彩对局的复盘讲解,深入浅出、幽默风趣的讲解,赢得现场阵阵掌声。

河南省围棋公开赛是我省围棋项目的一项传统赛事,旨在为全省围棋爱好者搭建一个切磋棋艺、学习提高、展示风采的平台,提升我省广大围棋爱好者的整体水平。同时,弘扬围棋传统文化,助力围棋项目在我省的推广和普及。

# 作家乔叶推出全新散文集《要爱具体的人》



本报讯(记者 秦华/图)近日,人民文学出版社推出豫籍作家乔叶的全新散文集《要爱具体的人》(如图),读者可从中感受到独属于乔叶的散文华彩。

2023年,乔叶凭借《宝水》摘得第十一届茅盾文学奖。乔叶擅长在琐碎的日常生活中,捕捉那些富有诗意而温暖的瞬间和细节。她娓娓道来的文字,展现着人们面对生活时最坦诚、最细微的情绪与情感——万事万物都理应是美好的、雅致的,那近在咫尺的平凡生活,其实才最值得我们慢慢观察和品味。这,便是乔叶全新散文集《要爱具体的人》中展现的生活姿态。

乔叶在这部作品中记述的全是生活中的小事:小区楼下的桂花,自己家附近的

菜市场,去开会,去坐车,去旅游,和久别的朋友重逢,在故旧家中吃饺子……即使只是买菜这样的小事,她也仔仔细细记下各样蔬菜水果的价格,记叙买菜大哥的音容笑貌。日常生活在她的笔下无无不好妥帖,庸常的一件小事也写出清淡的雅致,如同品茶,在慢慢悠悠之间独得真味。

乔叶,祖籍河南,现供职于北京老舍文学院,兼职北京作协副主席。出版小说《宝水》《最慢的是活着》《认罪书》《藏珠记》及散文集《深夜醒来》《走神》等多部。获茅盾文学奖、鲁迅文学奖、人民文学奖、2022中国好书、北京市文学艺术奖、十月文学奖、春风女性奖等多个奖项,多部作品被译介到俄罗斯、西班牙、意大利等国家。