三名甬将征战北京短池游泳世锦赛
汪顺任赛事大使

北京时间11月24日晚，世界泳联通过官网宣布，奥运冠军汪顺被任命为北京2026年世界泳联短池游泳锦标赛赛事大使。汪顺表示，十分荣幸能担任大使，“期待在家门口的世锦赛上全力以赴”。


汪顺任赛事大使。 图源：世界泳联

1 汪顺、余依婷、严窕珊三名甬将出战

第18届世界泳联短池游泳锦标赛将于12月1日至6日在北京国家游泳中心（水立方）举行。这里曾举办2008年北京奥运会游泳比赛和2022年北京冬奥会冰壶比赛，是世界上少数同时举办过夏季奥运会和冬季奥运会比赛的场馆之一。

据了解，2026年北京短池游泳世锦赛是本年度全球短池游泳项目规格最高、参赛范围最广的专业赛事，共设置45个竞赛项目，将汇聚来自世界各地的近千名高水平游泳运动员。

11月2日，国家体育总局游泳运动管理中心在中国游泳协会官网发布《关于公示2026年北京世界游泳锦标赛（25米）参赛运动员名单的通知》。这份主场作战的名单，由汪顺、潘展乐、徐嘉余、张雨霏、李冰洁等奥运冠军领衔，共有49名运动员（含2张外卡）。

其中，女子运动员23人，包括：张雨霏、李冰洁、唐钱婷、余依婷、彭旭玮、柳雅欣、于子迪、王一淳、朱蕾桔、葛楚彤、汤慕涵、常墨涵、马永慧、孙铭霞、罗名钰、刘姝含、杨雯文、范亚琦、严窕珊、钱心安、刘梦阳、胡芊嶲、周卉然。

男子运动员26人，包括：汪顺、潘展乐、徐嘉余、张展硕、董志豪、王浩宇、徐放、陈俊儿、何宇博、刘俊杰、王骏腾、刘昊狄、李易峰、顾恩翊、王曦喆、王谷开来、陶冠男、何玉曙光、张中信、黄梓淳、骆铭佩、郑英昊、李泰裕、程奕琅、黄志伟、张瀚闻。

本届赛事上，以汪顺、余依婷、严窕珊为代表的宁波游泳运动员，将在“水立方”这座“双奥”场馆向全球观众展现“甬立潮头”的力量。

2 赛事大使汪顺将参与多项游泳推广活动

世界泳联官网发布汪顺出任北京短池游泳世锦赛大使的消息时介绍称：

汪顺是男子200米个人混合泳项目的三枚奥运奖牌得主，他在2020东京奥运会夺得金牌，并在2016里约奥运会和2024巴黎奥运会获得铜牌。他曾两次斩获短池世锦赛该项目冠军，包括2018年杭州短池世锦赛——该赛事上一次在中国举办；同时他也是世锦赛（长池）的五枚奖牌得主。

作为中国游泳的标杆人物，汪顺与短池世锦赛渊源颇深。“短池游泳世锦赛承载了我职业生涯中许多引以为傲的高光时刻，如今这项赛事重回中国，我十分荣幸能担任大使。”汪顺在接受世界泳联采访时表示，“希望能把自己的成长经历分享给年轻游泳选手，让他们明白每一项亮眼成绩的背后，都始于训练中一步一个脚印的积累。我已经迫不及待想要开赛，期待在家门口的世锦赛上全力以赴。”

世界泳联披露的信息显示，作为大使，汪顺将在北京短池游泳世锦赛开赛前参与一系列社群推广活动，助力赛事造势，并激励年轻游泳运动员努力拼搏。他将携手中国游泳名将潘展乐、张展硕和余依婷，一起参加在水立方比赛泳池举行的“农夫山泉游泳公益课堂”。届时，30名8岁至15岁的学生将参加专属课程，内容包括补水知识讲解、互动问答、陆上体能训练、水中教学等。

世锦赛开赛前夕，汪顺还计划走访一所全国游泳特色学校。该校不仅开设游泳课程，还举办班级游泳比赛。活动现场，汪顺将分享自己的成长故事，讲述如何克服赛前紧张情绪、如何与教练一起攻克高难度技术动作、在训练中设定阶段性小目标。届时汪顺将带领大家做肩部热身、站立自由泳划臂练习，学生可上台尝试动作，由汪顺现场点评指导。

记者 戴斌 通讯员 陈皎宇

福彩开奖信息

双色球第2026136期：
09 11 22 27 30 33 05
3D第2026316期：1 4 5
快乐8第2026316期：
08 14 15 16 17 21 25 35 36 44
45 46 49 53 61 66 70 71 76 80

体彩开奖信息

20选5第26316期：
03 13 14 15 18
排列5第26316期：
1 4 0 0 6
（均以公证开奖结果为准）


张经纬（左一）在查房。

骨科门诊每10人就有1个因它而来 踝关节的“求救信号”，你听懂了吗？

走路崴了一下，很多人第一反应是“忍忍就好”；脚踝肿了，也常觉得“过两天会消”。可在宁波市第六医院创伤骨科中心副主任兼下肢创伤病区主任张经纬主任医师看来，踝关节扭伤绝不是小事。

“踝关节骨折和扭伤是最常见的损伤之一，几乎每个人一生中都可能遇到。”张经纬说，路面不平、踩空台阶、运动落地不稳，都可能让脚踝“中招”。他还给出了一组数据：在宁波市第六医院，踝关节扭伤患者约占急诊量的15%～20%，在骨科门诊中也不低于10%。

“看似普通的‘崴脚’，如果处理不当，可能从保守治疗拖成必须手术，甚至增加创伤性关节炎的风险。”张经纬说。

三种“大意”：把小伤拖成了大事

在张经纬的门诊，脚踝扭伤甚至骨折，很大一部分原因来自“大意”。

喝酒后扭脚——“疼觉被麻痹了” 患者陈先生（化姓）酒后行走，轻度扭脚。因为酒精麻痹了神经，疼痛感不明显，他没当回事，继续活动。3天后才来医院，一查发现明显骨折。“饮酒后疼痛感知下降，是最容易误事的。”张经纬提醒，酒精不是止痛药，它只是让你感觉不到疼，但骨头该断还是断了。

踩凳子擦橱柜——“差那么一丁点” 朱女士（化姓）打扫卫生，橱柜高的地方够不着，踩上矮凳垫脚。就差那么一点，她踮脚去够，结果从凳子上摔下来，踝关节骨折。“这种病例太常见了。”张经纬说，矮凳、椅子、床头柜——高度刚好让你觉得“够一够就行”，但重心一偏，脚踝承受的就是全身重量加下落冲击力。

骑车脚撑地——“忍了一周才来” 骑行爱好者朱先生（化姓），一次出去刹车突然失灵，紧急时脚撑了一下地面。当时踝关节疼痛，但他觉得能走，硬扛了一周才就诊。结果X光片没发现问题，做CT和磁共振才发现后踝骨折，伴有韧带损伤。骨折块移位已达5毫米，因为骨折时间超过一周，最后不得不手术治疗。“后踝骨折非常隐蔽，X光容易漏诊。如果当时及时就诊，不继续走路，可能根本不会移位，手法复位就能解决。”张经纬惋惜地说。

拖延的代价：从保守到手术，只差一个“再等等”

踝关节损伤的治疗并非“一刀切”，而是要根据骨折、韧带损伤的程度综合判断。张经纬介绍，治疗原则通常是“能保守尽量保守，确实需要手术时再手术”。

轻微扭伤或轻度韧带损伤：可采用支具固定、冷敷、抬高患肢、外用药物等方式，减轻肿胀和疼痛，促进修复。

轻微骨折或部分韧带撕裂：常用石膏或支具固定，防止骨折移位，也为韧带恢复创造稳定条件。

骨折错位明显、关节面不平整或韧带完全断裂：需通过手术恢复关节的平整度和稳定性。踝关节是负重关节，关节面越平整，后期发生创伤性关节炎的风险越低。

他强调，踝关节骨折属于关节内骨折，如果没有及时、良好地复位，创伤性关节炎的发生几率会大大增加。因此，受伤后不要只凭“能不能走路”判断轻重，必要时需到骨科专科就诊，完善X片、CT或磁共振等检查，明确损伤范围。

宁波市第六医院创伤骨科中心推行的是“全方位治疗”模式：从预防损伤（运动方式选择）、急性期物理处理，到专科检查制定方案，再到术后康复中心指导锻炼，形成完整闭环。微创技术、韧带重建、关节骨折修复——手段越来越多，但前提是：别把小伤拖成大问题。

记者 林伟 通讯员 赵蔚