

比 Hyrox 更燃！中大这场比赛让人大饱眼福

文/记者 李建平

两手各拎 30kg 的沙包折返跑 40 米，再推着 120kg 的雪橇折返 40 米，随后后抛 30kg 沙球过肩连续 10 次，然后骑上风阻单车猛蹬消耗一万卡，接着跳上障碍架抓球摆荡 6 米，最后冲爬上一面 3.5 米高的终点墙、拍下计时器——全程仅三分多钟。

由中山大学承办的 2026 广东省第二届大学生体适能大赛于 6 月 6 日和 7 日在广州校区南校园举行。赛事之激烈，让人忍不住想起那个网络热梗：这届年轻人莫不是正在“备战奥运”？

来自全省 33 所高校的 37 支队伍、729 名师生，在这场比

Hyrox 更燃的赛事上证明：大学生不只有“脆皮”的那一面，更有“全能”的一面。

为什么愿意“花钱找虐”？

最近几年，Hyrox 火爆年轻人的社交圈，“8 × 1km 跑 + 8 个功能训练站”，强度不可谓不大，但挡不住大家的参赛热情，报名费 600 多元起步，比赛名额甚至还要抢。

为什么愿意“花钱找虐”？中山大学体育部主任张新萍教授一语道破：“传统的耐力体能训练，很多时候给人感觉就是枯燥、痛苦、咬牙硬撑，但以 Hyrox 为代表的体适能比赛项目

多样、趣味性强、社交属性突出，已逐渐成为一种深受年轻人喜爱的健康促进手段。”

为此，中山大学申请创办广东省学生体育艺术联合会体能康复分会并成为主席单位，从去年起主动发起并承办了首届广东省大学生体适能锦标赛，以大型赛事带动大学生养成健康运动习惯。

“我们的比赛项目，比如翻轮胎、助跑摸高、划船机、滑雪机、MR 弓箭射靶……不设传统专项门槛，而是考察力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等‘六边形战士’式的综合体能，充满游戏感和挑战感，跟 Hyrox 一样趣味性强、观赏性强，但更具公益性。甲组和丙组面向的是非体育专业学生、非高水平运动员，让更多大学生都能找到挑战自我、展示全能的舞台。”张新萍说。

“健康第一”，身心并重

今年 4 月，广东省教育厅发布指引，要求“一校一策”，试点大学生每天阳光体育活动不少于一小时。

“体适能这种运动形式，是实现‘每天锻炼一小时、中等强度运动’的极好抓手。”张新萍说，“体适能训练综合效果比单纯跑步更全面，而且不单调不枯燥，更多大学生更愿意参与，对场地条件也没有那么高的要求。”



四人团体接力

连续两届体适能锦标赛的组织者、中山大学体育部副教授屈萍对体适能这种运动形式做了科普：“体适能训练不追求单一项目的极致表现，而是通过多样化、功能性的动作组合，全面提升参与者的身体能力和健康水平，这比‘跑得快、跳得高’更符合‘健康第一’背景下的学生健康促进。”

与传统的田径、球类赛事相比，体适能赛事并非只问快慢，它要求速度必须建立在动作质量之上，规范不达标则成绩无效，倒逼选手进入高度专注的心流状态，全情投入、沉浸于挑战本身，从极限中收获强烈的成就感与个人价值。这种内在动机驱动的参与模式更有利于帮助大学生形成长期运动习惯。

心理健康与身体健康的结合，是本届赛事的一大创新，中山大学发挥了综合性研究型大学的优势，体育部、心理学系、软件工程学院的师生共同参与，自主开发了“体适能身心交互小程序”。选手赛前通过微信小程序完成 9 项标准化心理测评，系统将测评结果与赛事成绩进行智能交互，生成个性化的心理报告，并通过人工智能进行个性画像。

中山大学哲学系（强基计划）2024 级学生李梓敬连续两年和龙舟队的队友们组团参与了四人团体接力。他说：“去年我们发挥我们配合默契的优势，拿下了冠军，这也是我人生中第一块金牌，希望在强基计划的本博 9 年里，我可以每年参赛，不断地在体适能大赛中为校拼搏、争光。”



个人全能竞速赛之抓球摆荡项目



多次折返跑

7 岁男童车祸肝脏碎裂大出血，粤喀医生深夜联手创造生命奇迹

5 月 24 日晚 11 点，喀什夜幕沉沉。中山大学孙逸仙纪念医院援疆医疗队队员、麻醉科何波副主任医师突然接到喀什地区第一人民医院（以下简称“喀地一院”）的紧急电话——一名 7 岁男孩小乐（化名）在车祸中严重受伤，从阿克陶县人民医院紧急转入喀地一院，生命危在旦夕。

“大出血、休克、意识模糊！”这是何波副主任医师在电话中获得的最初判断。时间就是生命，她与刚刚抵达喀什的广东援疆医疗队队长、喀地一院院长胡文杰主任医师直奔手术室，打响了一场“生命保卫战”。

危急！

肝脏碎裂，生命倒计时开启

何波副主任医师赶到手术室时，抢救现场的氛围令人窒息。小乐血压极低、意识状态差，生命体征极度不稳定。

CT 影像显示，小乐腹腔内大量积血，肝脏多段（中段）严重破裂，出血凶猛，随时可能因失血性休克危及生命。经诊断，小乐为创伤性肝破裂、创伤性凝血病、肝功能不全、低蛋白血症、肺挫伤、失血性休克、电解质紊乱等，ISS 创伤评分高

达 34 分。

儿童血容量少、代偿能力弱，一旦持续性大出血，病情可能在短时间内急转直下，生命进入“以分钟计”的倒计时。

冲锋！

麻醉团队与死神“掰手腕”

小乐肝脏损伤范围广，手术需快速止血保护肝功，且面临低体温、凝血紊乱、酸中毒、肝衰竭等多重风险。

面对如此高难度的手术，麻醉是决定生死的第一关。孩子能否扛住手术、能否在长时间出血后维持住器官灌注，全靠麻醉团队在背后的精准“托举”。

腹腔打开的瞬间，大量血液迅速涌出，小乐的血压骤降至 40/30mmHg。极低的血压意味着大脑、心脏和肾脏随时可能因缺血而停止工作。

面对“命悬一线”的险情，何波副主任医师带领麻醉团队迅速启动极速生命支持预案，为小乐筑起了六道坚实的“生命防线”：快速建立多路循环支持、积极实施容量复苏与血液制品输注、血管活性药物的精准调控、内环境紊乱的及时纠正、体温保护与低体温防治、重要脏器功能的动态监测与支持。

胜利！6 小时鏖战，从死神手中“抢回”孩子

生命通道被成功打通，手术刀在胡文杰主任医师手中精准游走。在麻醉团队超强生命支持的保驾护航下，外科团队专注于控制出血、清除毁损的肝组织、修复创面……经过长达 6 个小时的极限奋战，次日凌晨 5 时许，这场惊心动魄的抢救终于迎来曙光——手术顺利结束，小乐从濒危状态被成功救回！

术后，小乐转入 TICU 密切监护。目前，生命体征渐趋稳定，已成功脱离呼吸机。

何波副主任医师感慨道：“孩子在车祸后失血太多，凝血功能几乎崩溃，如果不及时手术，孩子随时可能因失血性休克而失去生命。我们抢救的不只是一个孩子，更是在守护一个家庭的未来，守护边疆人民健康的希望。”

（来源：中山二院）



何波副主任医师为手术护航

中大 6 个拔尖基地首开高考直招

本报讯（记者/邱清萌）日前，中山大学发布 2026 年本科招生指南。在一众招生培养亮点中，有一项特色项目迎来重大改革——往年通过校内二次遴选招生的拔尖计划，有 6 个拔尖基地（哲学、物理学、化学、计算机、基础医学、海洋科学）首次面向高考直接招生。

拔尖计划全称“基础学科拔尖学生培养试验计划”，是教育部等六部门于 2009 年为培养中国自己的学术大师而启动的人才培养项目。中山大学当年即入选

首批实施高校。截至目前，中山大学共有 11 个基础学科拔尖学生培养计划 2.0 基地，覆盖文理医工多领域，总數位居全国高校并列第四。

中山大学拔尖计划为学生提供了多元导师制度、小班化教学、现代书院制、交叉创新课程、科教融汇协同育人、国际暑期学校、海外学术交流项目等。历年来，拔尖计划 2.0 基地人才培养质量优异，学生在学术研究、学生竞赛、升学深造方面均有很好的表现。

毕业典礼上，优秀医学毕业生们收到一份专属听诊器

6 月 23 日，中山大学附属第一医院（以下简称“中山一院”）2026 届研究生毕业大会顺利举办。会上，该学院院长肖海鹏为优秀医学毕业生们送上了一份特别的礼物——刻有名字的专属听诊器。“听诊器被看作是医生的象征，希望学生们不要忘记医者责任。”他还寄语广大毕业生，“要多站在患者的角度想一想，用心倾听他们的诉求。”

中山一院 2023 级外科学博士黄金波就是优秀毕业生中的一员。他从湛江来到广州，师从何晓顺教授，从最初的茫然忐忑，慢慢成长为该院器官医学团队中

的重要一员。

“回想这 11 年的学医时光，我觉得可以用‘成长’和‘创新’来概括。‘成长’的不仅是临床能力，还有个人综合素质。在中山一院，我学习的不只是怎么去做一个医生，而是如何去理解疾病背后的机制，并由此进行医工转化、研发产品，再服务于临床，让患者获益。”谈及未来，他将继续围绕着何晓顺教授团队“无缺血器官移植”以及器官医学的理念，进行研究和临床工作。“心中有光，脚下有路！”他自信地说。

（来源：广州日报）