

2026年1月5日  
星期一  
今日1叠 16版  
零售价2元

上海 Oriental Sports Daily

# 东方体育日报



■新闻热线 62476156 ■广告热线 62475909 ■发行热线 62794835 ■微博 weibo.com/dfsports ■网站 www.osportsmedia.com ■邮箱 daily@osportsmedia.com



从赛场到人生,20岁乐乐收获成长

## 自得其“乐”

给2025年的自己  
——打9分

独家  
专访

VS | 陈芋汐·心态成长是最大收获

2025年,对于陈芋汐而言是突破与成长的一年。从巴黎奥运会结束后的调整,到世锦赛、全运会的巅峰,她以年度最佳女子跳水运动员的荣誉,再度证明了自己的实力与韧性。这位20岁的跳水女王,用行动诠释了“稳健、专注、团队协作”的体育精神。近日,本报独家专访陈芋汐,听她讲述赛场内外的故事。

### 新爱好·攀岩

“从小接触过,后来没再玩,最近重新开始。每次摸到顶点时的激动和兴奋感,与跳水有着不一样的体验。”

邵佳一发表“就职演说”——

要为国足  
找回自信

A3



详见 A8



【乒乓球·陈熠】

详见 A9

### 在挑战中 熠熠生辉

“搏杀有风险,但不能再像之前那样输了,年轻运动员就该有冲击力,要打出精神面貌。”

独家  
专访



【女足·唐佳丽】

详见 A7

### 中国女足 渐入佳境

“我觉得我们的状态和体能都调整得比去年好,队友之间的配合与默契程度以及对教练战术的理解也都比去年提高了。”