



岁加冕五金王的沈坚强已属高龄运动员，如今，征战杭州亚运会的上海男子游泳运动员覃海洋也算是“大器晚成”。对于如何维持年轻身体的秘诀，沈坚强坦言，只有两个字“自律”。听说覃海洋在出征前，霸气宣言，目标夺6金。沈坚强盼望着：“我相信，在师弟崔登荣的科学训练下，覃海洋的未来，还有更广阔的天地。”

尽管在北京亚运会上成为“多金王”，并最终成为最佳运动员，但是沈坚强在奥运会的最好名次只是第九名，对于他那一辈的中国男子游泳运动员来说，“冲出亚洲、走向世界”还在路上。但33年后，亚运会对于中国很多项目的运动队、运动员来说，仅仅是一个以赛代练的平台。像本次亚运会开幕式中国代表团旗手覃海洋这样的新一代中国男子游泳运动员，能够让他们感受到压力的早已不是亚洲赛事，而是世锦赛、奥运会这样的世界最高水平大赛。所以，沈坚强期待覃海

洋不仅在杭州亚运会，并在明年的巴黎奥运会上再创佳绩。

再回首33年前的北京亚运会，中国健儿斩获金牌，刷新纪录，一次次让国外震惊。北京亚运会的成功，让世界看到了强大的中国，从此确立了中国在亚洲体坛的“霸主”地位。

刷新多项纪录

北京成功举办亚运会后20年，亚运会再次来到了中国广州。2010年广州亚运会是中国第二次举办的亚洲综合性运动会。在此之前的2008年，北京举办了举世瞩目的夏季奥运会；2009年，新中国成立60周年，史上规模最大的全国运动会在山东举办。广州是顶着这样的“压力”来举办第16届亚运会的。广州以“敢为天下先”的首创精神，给亚运会留下了独特的岭南记忆。

走出体育场办开幕式，珠江游

上图：2010年11月12日，第16届亚洲运动会开幕式在广州海心沙岛举行。

船搭载运动员入场——广州亚运会的开幕式突破传统，在珠江江面上的海心沙岛上举行。主舞台设计成一艘巨轮，参赛代表团分乘充满亚洲风情的船只在珠江上巡游，登岛进场，令人留下深刻印象。

2010年广州亚运会刷新了多项纪录，包括参赛国家和地区最多（45个）、比赛项目最多（476个）、参赛人数最多（约1.4万人）、金牌总数最多（476枚）、吉祥物数量最多（5只）等。

那届亚运会上，中国体育代表团夺得了416枚奖牌，其中199枚金牌的纪录打破了北京亚运会创造的金牌纪录，这一亚运夺金成绩迄今未被超越。至此，中国已经连续第9届保持金牌榜第一位。

这届亚运会展现了一个在国际上具有广泛影响力的东方大国新形象，也展示了中国体育在科技、文化、创新等方面的跨越式发展。更重要的，它还对广州人民的生活产生了深刻的影响。开幕式举办地海心沙早已成为广州城市客厅的核心；为迎接亚运而建设的广州塔是最著名的羊城地标与城市形象LOGO；2004年广州获得亚运会主办权之后，城市基础设施建设驶入快车道，至2010年11月亚运会开幕前，广州相继开通了三号线、四号线、五号线、八号线、APM线等多条地铁线路，站点数翻了两番多，地铁逐渐成为市民首选的出行方式……

每一届亚运会的举办，凸显了中国体育和中国社会的沧桑巨变，从当年的“东亚病夫”到如今的全民健身，体育强国梦正汇入中国梦的时代洪流中，让每一个中国人从中获益。[4]