

中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2022年12月

13

星期二

国家体育总局主管
中国体育报业总社
有限公司主办
中国体育报出版
今日八版
国内统一刊号：
CN11-0082
邮发代号：1-47
第14059期

《中国体育报》征订启事

欢迎订阅2023年度中国体育报

邮发代号：1-47

全国各地邮局均可订阅

全年订阅价：264元

发行热线：010-67112818

李大银：无惧挑战 全力去拼

全民健身动起来 科学健身强体魄

本报记者 刘昕彤

每个人都是自己健康的第一责任人，面对新冠疫情，在科学防护方面，除了做到“戴口罩、勤洗手、少出门”，积极应对、做好自我防护外，坚持规律运动、均衡营养饮食也是非常重要的提高免疫力的“法宝”。

上海师范大学体育学院教授张钧表示，面对病毒的来袭，均衡饮食与合理运动是一般人群维持健康的重要途径，也是降低病毒感染风险的重要手段。在这一特殊时期，坚持科学规律的运动，既能够增进免疫系统功能，增强自身抵抗力，又可一定程度防止由于近期居家造成的能量摄入过多或久坐不动、少动而对健康带来的负面影响。

张钧提出，一般居民在家可以选择如广播操、瑜伽、俯卧撑、深蹲、跳跃运动、健身气功等一些强度中等的全身性运动；有条件的也可以借助辅助器具进行运动，如跑步机、哑铃、健身球、弹力带等；对于家中有小朋友的居民，可以选择亲子运动来增加乐趣，如亲子游戏、亲子瑜伽、亲子操、体感运动游戏等。

“在这一段期间，不建议临时抱佛脚，进行大强度剧烈运动。”张钧解释，“由于人体在大强度运动后存在‘免疫下降’的空窗期，如若进行长时间高强度剧烈运动反而有可能降低自身免疫功能。因此坚持长期运动来提高免疫力才是正确方式。”此外，在居家运动选择使用运动器械锻炼时，建议做好运动器械使用前和使用后的消毒，做好运动环境防护工作。

对于新冠病毒感染患者等人群，张钧特别建议待症状消失后转阴，没有其他异常感觉后从中低强度开始恢复运动，逐渐循序渐增加，训练以中等强度运动为主，可以做些深呼吸运动及低强度的伸展操及健身气功类运动辅助康复。

除了规律运动外，通过合理饮食使营养均衡，也是增强抵抗力、预防传染的有效措施。张钧建议，在抗击新冠病毒传播时期，每天需保证充足的营养，在平时饮食量的基础上，可适当增加饮水量，不要节食，吃饱、吃好；每天摄入鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等高质量蛋白质的食物，尽量做到多样化饮食，每天吃新鲜蔬菜和水果，每天不少于20种食物，不挑食、不偏食，荤素搭配；适量多饮水，饮水量≥1500毫升；可适量补充复合维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

对于老人及慢性基础疾病患者，需增加营养补充剂（特殊医学用途配方食品），每天额外摄入补充超过500卡路里的能量；对于新冠病毒感染患者预后的饮食需适当增加优质蛋白质、优质脂肪类食物及微量元素和维生素的补充，通过坚持合理膳食、均衡营养提高自身抵抗力。

（随着“新十条”疫情防控措施的贯彻落实，体育场所、商场、影院等恢复正常营业。当前形势下，人人都是自己身体健康的第一责任人。日常防御疫情的传播和病毒的感染，除了注射疫苗做好自身的防护，注意日常的起居外，也要注意加强运动锻炼，增强体质提高自身免疫力，这是抵抗病毒侵袭的最好选择。现在全国各地均在大力推进全民健身运动，通过全民健身活动，强体魄、健心智、提信心。国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部和本报开辟“全民健身动起来 科学锻炼强体魄”专栏，介绍各地开展全民健身运动的情况，并推出科学的健身方法和知识，助力大众构筑自己的健康屏障。）

「慧吃慧动」增强抵抗力

本报记者 袁雪婧

在哥伦比亚举重世锦赛男子81公斤级赛场，中国选手李大银无论在举重台上还是台下，都如巨星般受到观众的追捧。试举动作霸气中带着优雅，身材匀称、肌肉线条清晰有型，李大银比东道主哥伦比亚选手的人气还高。在他试举之前，很多举重迷用中文喊出“加油”并带动全场观众有节奏地为他鼓掌助威，比赛结束后求签名合影，甚至主动自我介绍希望建立联系的支持者络绎不绝。

“这个成绩跟赛前的目标还是有些出入。”赛后面对自己顶住高原反应拼下的冠军，李大银并不满意。本次世锦赛比赛地波哥大平均海拔达到2600米，赛场周围

就是高山，高强度运动难免让人感觉“气上不来”。“抓举在后场活动的时候，自己习惯于按照以前的比赛节奏走，结果发现自己出现了高原反应，而且还比较严重，心肺功能和体能都有点跟不上。”

受到腰伤困扰的李大银，在2020年6月进行了手术，随后经历了漫长的恢复期，已经很久没有参加国际比赛了，这也让他对于比赛节奏的调控上稍显不足。“从受伤到现在，也没怎么参加国际上的大比赛，还是在最近几个月才恢复到能进行系统训练的状态。”这从李大银挺举后两把冲击201公斤较为吃力就能明显感觉到，毕竟此前他在2019年世锦赛曾举起过206公斤刷新世界纪录。

“这场比赛李大银尽力了，他出现了高

原反应，有些缺氧。”中国男子举重队主教练邵国强告诉记者，李大银在赛前降了4公斤多的体重，赛前称重为80.67公斤。“这次体重降得稍微过了一点，如果控制在80.90公斤左右是最好的，降体重过多导致体力状况不太好。所以我们把挺举的开把重量降了下来，先稳住总成绩。”邵国强认为，接下来李大银需要继续提升训练厚度。“这次比赛比较吃力，主要是我们的训练厚度还没有上来。受到伤病影响，李大银这一年的训练没有上太多量，下一步我们要先打牢厚度的地基，在这个基础上再拔高。我们还要重点在体能上做文章，基础体能和专项体能都要继续提高。”邵国强说。

由于巴黎奥运周期举重项目的奥运级别再次调整，81公斤级成

了非奥级别，李大银明年必须升级到89公斤级才有机会征战奥运赛场，这对他来说挑战巨大。从本次世锦赛来看，虽然89公斤级此前是非奥级别，世界纪录普遍偏低，但此番成为奥运级别后，参赛选手的成绩提升飞速，保加利亚选手纳萨尔一举将原挺举世界纪录提升了3公斤，已经达到220公斤。

“89公斤级在国内外竞争都非常激烈，难度很大。但自己还是有信心的，会总结经验，积极面对困难和挑战。”李大银表示，他已经做好准备迎难而上。“自己的心态上会摆正，以挑战者的姿态去拼。”

（波哥大12月12日电）

TEAM CHINA 中国国家队

举重世锦赛中国队再夺两金

本报波哥大12月12日电 特派记者袁雪婧报道：2022年世界举重锦标赛在哥伦比亚首都波哥大拉开帷幕，中国选手李大银在男子81公斤级拿下抓举、总成绩两枚金牌和挺举银牌，刘焕华在男子89公斤级摘得挺举银牌和总成绩铜牌。

男子81公斤级在巴黎奥运周期成为非奥级别，但竞争依旧激烈。中国选手李大银是该级别抓举世界纪录保持者，抓举比赛中李大银前两把成功举起167.171公斤，虽然第三把挑战174公斤失败，但仍以领先第二名多达7公斤的优势拿下金牌。挺举比赛李大银开把196公斤成功，第二把试举201公斤失败，第三把他成功举起了这个重量，锁定总成绩金牌。土库曼斯坦选手雷捷波夫在挺举第二把举起202公斤，获得挺举金牌和总成绩银牌。

男子89公斤级在级别调整后成为奥运级别，竞争异常激烈，首次参加国际大赛的21岁中国小将刘焕华，抓举前两把试举160.166公斤成功，可惜第三把挑战171公斤失败，排名抓举第六。挺举比赛刘焕华的拼劲更足，他三把试举205、211、215公斤全部成功，拼下了挺举银牌和总成绩铜牌，其中215公斤的成绩刷新了他本人的历史最好比赛成绩，甚至比自己的最好训练成绩都高出5公斤。保加利亚选手纳萨尔在挺举第三把举起220公斤，刷新了该级别挺举世界纪录，可惜他抓举“砸锅”，没有总成绩。抓举和总成绩金牌归属委内瑞拉选手瓦莱尼拉，成绩分别是175、385公斤。



李大银在抓举比赛中。

新华社记者 王天聪摄

墨尔本短池游泳世锦赛即将开赛

本报讯 墨尔本短池游泳世锦赛将于12月13日拉开大幕。此次比赛云集了世界众多好手参加。中国游泳队此次派出了29名运动员，张雨霏、闫子贝分别领衔女子、男子运动员参赛名单。此次比赛为期6天，将产生48个项目的金牌。

张雨霏此次比赛将主项蝶泳的重点放在了50米和100米项目的比拼上。张雨霏在50米和100米蝶泳项目的主要对手包

括奥运冠军加拿大选手麦克尼尔、世锦赛冠军美国选手赫斯克、荷兰选手沃德、瑞典选手汉松等。首个比赛日，张雨霏将参加50米蝶泳的角逐。闫子贝将参加男子50米蛙泳的争夺，美国选手芬克、英国名将亚当·皮蒂、意大利选手切拉索罗等都是该项目上不可小觑的对手。

在6月布达佩斯世锦赛上表现惊艳的罗马尼亚小将波波维奇将是此次比赛的

亮点之一。他将参加男子100米、200米、400米自由泳3个单项的角逐。此外，澳大利亚选手麦基恩、麦基翁，美国选手莉莉·金、墨菲，中国香港选手何诗蓓，日本选手入江陵介、濑户大也，英国选手普劳德等名将都将加入激烈的争夺。

去年底举行的阿布扎比短池世锦赛上，中国队收获了4金1银2铜。近一段时间，队员们一直专注于提升短池比赛要求更高的出发、转身、水下腿等技术环节，同时强化体能。抵达墨尔本后，队员们都在积极适应比赛场地、环境和天气情况。

（李雪颖）

丰富军训内容 磨炼队员意志

皮划艇激流回旋集训队冬训开启

本报记者 陈思彤

日前，国家皮划艇激流回旋集训队在福建南安结束了为期7天的军训。通过此次军训，队员们磨炼了意志，增强了战斗力，为接下来的冬训提供了坚强的思想保障和精神力量。

本次军训的主题是打造特别能吃苦、特别能训练、特别能战斗、特别爱祖国，能征善战、作风优良的国家队。在得知本次国家队集训第一课为军训后，福建省皮划艇激流回旋运动管理中心积极与当地武装部进行沟通联系，

选派了政治素质高、业务能力强的同志担任此次军训教官，并提前与队上共同制订了训练计划。全队运动员、教练员、工作人员共13人全员参加，训练的主要科目有：军姿、单人队列动作、集体队列动作、停止间转法、行进与立正等内容。

除上下午正课内容外，还进行了每天的早操和晚间政治学习。此外，还邀请老师对国内外形势等内容进行授课，紧贴本次军训主题，丰富了军训内容。

水上中心相关负责人表示，通过此次军

训，最直观的感受是全员精神面貌有了很大提升，纪律意识进一步得到了加强，磨炼了大家的意志，锤炼了抗挫品质，培养了团队意识，增强了集体荣誉感。让每个人学会用纪律约束自己，用修养来规范自己，快速形成良好的队风和凝聚力。

队员们纷纷表示，现在距巴黎奥运会只有20个月的时间，一定要发扬中国人民解放军的精神，在接下来的备战训练中，以饱满的热情、认真的态度、刻苦训练的态度做好每一天，最终在巴黎的赛场上为祖国争光。

巴黎奥运会上，激流回旋项目金牌由四块增加到六块，极限项目是新增项目。今年，中国选手在世界杯和世锦赛中都有过突破，尤其是男子皮艇项目，全鑫首次在世锦赛中进入决赛，但是总体而言，和世界顶尖水平还有差距。

女双有优势 混双有统治力 男双有希望

——国羽世界巡回赛总决赛综述

本报记者 周圆

12月11日，2022世界羽联世界巡回赛总决赛在泰国曼谷落下帷幕，中国羽毛球队在三个双打项目中全部夺冠，为2022赛季画上了句号。从本次总决赛来看，国羽女双有两组选手进入四强，陈清晨/贾一凡拿到了冠军，体现了一定的集团优势；混双郑思维/黄雅琼勇夺赛季第10冠，体现了在这个项目上的统治力；刘雨辰/欧烜屹从今年三月开始搭档参赛到赛季斩获三冠，国羽男双未来充满希望。

世界羽联世界巡回赛总决赛只有每个单项

今年巡回赛积分排名前八的选手和组合，以及今年世锦赛冠军才能获得参赛资格，每个协会会员最多只有两位球员或两对组合参加同一单项的比赛，其竞争激烈程度要比巡回赛高很多。国羽一共在5个单项上获得8个参赛席位，是所有协会中最多的。

女双是本次总决赛国羽整体表现最好的项目，参赛的两对组合陈清晨/贾一凡、张殊贤/郑雨在同处一组的情况下，均从小组出线。半决赛两对组合再度交手，“凡尘”组合再次力克队友“余弦”组合晋级决赛。

（下转第二版）