



赵文忠(右一)与队员合影。

本报记者 李东烨

在“铁人三项”这项挑战人类意志力的运动舞台上,运动员们在赛场上奋勇拼搏、挑战自我,他们的每一次冲刺、每一次超越都牵动着无数人的心。然而,在这份辉煌成绩的背后,有这样一群默默奉献的幕后英雄,他们用专业知识与无私爱心,为运动员们的逐梦之旅筑起了坚固的健康防线,国家铁三队队医赵文忠就是其中一员。

赵文忠原是军事体育训练中心门诊主任,先后毕业于北京军医学院临床医学系、广州第一军医大学中医系,在部队期间曾荣立4次三等功。赵文忠从事临床医疗工作30余年,积累了丰富的临床经验,主要通过中医推拿按摩、针灸正骨等中医传统方法开展运动伤病诊治,特别对颈肩腰腿疼等软组织训练伤的康复治疗有独特的诊疗手段,且疗效显著,曾多次赴边疆就基层部队训练伤病防治、舰载机飞行员疲劳恢复等进行专业授课。

2003年,赵文忠从辽宁总装备部调到北京

军事体育训练中心门诊部。同年年底,怀揣着对体育医疗事业的热忱,他加入了正在全力备战2008年北京奥运会的中国国家铁人三项队,就此开启了一段长达近二十年的守护征程。回首往昔,那时的国家队刚刚组建,条件远不及如今这般优越。整个国家队仅有赵文忠一名队医,却要肩负起20名左右队员和工作人员的健康保障重任。

铁人三项运动集游泳、自行车、跑步三项运动于一体,对运动员的体能、技术以及意志力都有着极高的要求。高强度的训练下,运动员们每天都疲惫不堪。看着这些年轻队员们在训练场上挥洒汗水、咬牙坚持的模样,赵文忠满心心疼,他将这些队员视作自己的孩子并暗暗下定决心,一定要用自己的专业知识,全心全意帮助他们恢复体能、对抗伤病。

铁人三项的训练充满了风险,其中自行车项目尤为突出。运动员们在高速骑行过程中,稍有不慎就可能摔车受伤。在训练中,摔车受伤的情况时有发生,有的队员甚至会摔得遍体鳞伤。但让赵文忠深受感动的是,队员们面对伤痛从不退缩。他们这种坚韧不拔的精神,深深激励着赵文忠,也让他更加坚定了守护队员们健康的决心。在日常工作中,赵文忠和他的团队每天都忙碌而充实。运动员们一天三练,队医们就要全程跟队。在训练场上,他们不仅要保持警惕以防意外发生,更要

从军医到队医

赵文忠与国家铁人三项队的二十年风雨同舟路

凭借丰富的经验,通过观察运动员的运动姿态了解伤病恢复情况。同时,他们还要与教练进行及时有效的沟通,结合队员的身体状况,为每一位队员制定科学合理的训练计划。晚上7点至10点是队员们的治疗时间,针灸、按摩、理疗等康复手段齐上阵,帮助队员们缓解一天的疲劳,治疗伤病,让他们能够以更好的状态迎接第二天的训练。如何平衡训练和康复是赵文忠工作的重点,也是难点。在面对小伤时,他会在训练时为队员做好防护措施,在确保队员能够保持训练连续性的同时,避免伤病加重;而遇到大伤时,他会先进行正确、及时的紧急处理,然后根据具体情况制定系统的康复治疗方案。

巴黎奥运会铁人三项比赛中,林鑫瑜以2小时零50秒完赛,获得女子个人赛第28名,创造中国铁人三项奥运会最好成绩。在备战巴黎奥运会期间,赵文忠和团队面临着巨大的压力。林鑫瑜在国内和瑞士先后受伤,随着奥运会日益临近,所有人都心急如焚。在这个关键时刻,赵文忠一方面耐心地从精神上安抚林鑫瑜,帮助她缓解焦虑情绪,树立战胜伤病的信心;另一方面,他凭借精湛的医术全力治疗,运用各种先进的康复手段,争取让林鑫瑜的伤势尽快恢复。同时,他与教练组紧密配合,根据林鑫瑜的伤病情况及时调整训练计划,确保训练既能维持林鑫瑜的竞技状态,又不会对伤势造成不利影响。最终,林鑫瑜以最佳状态踏上了奥运赛场,并出色完成比赛,取得了中国铁人三项队在奥运会上的历史最好成绩。这一成绩的背后,凝聚着整个团队的不懈努力,也充分证明了医疗保障在运动员成长道路上的重要性。

随着医疗器械的不断更新换代,赵文忠

深知学习的重要性。他利用业余时间不断翻阅专业资料,深入研究新设备的性能和功能,积极学习国际前沿的康复手段和理念。他常说:“只有不断提升自己,才能给队员们提供更优质、更专业的医疗服务。”如今,队医队伍逐渐壮大,新鲜血液不断注入。赵文忠对这些年轻的同事们寄予厚望,他希望年轻队医们能以更高的热情投入工作,积极学习国外先进的康复治疗手段,不断提升自己的专业水平,为队伍的医疗保障事业贡献更多的智慧

和力量。

铁人三项运动,既考验运动员的体能和技术,又充满了不可预知的风险,与其他体育项目相比有着很大的不同。在这个充满挑战的领域里,赵文忠和他的团队,用责任和担当,默默坚守在幕后。他们是运动员们最坚实的后盾,是中国国家铁人三项队不断发展壮大的有力支撑。正是因为有了他们的付出,运动员们才能毫无后顾之忧地在赛场上追逐梦想,向着更高、更快、更强的目标不断迈进。



赵文忠(左二)与队员合影。

中国铁人三项协会供图

短跑小将邓信锐:向高水平努力靠近

本报记者 李东烨

世界田联室内锦标赛近日在南京落下帷幕,本届大赛中来自广州高校的小将邓信锐备受关注。虽然他以6.61秒的成绩排名第9,以0.01秒之差,遗憾止步男子60米半决赛,但邓信锐通过这次大赛收获很多。

尽管无缘2025年南京室内世锦赛男子60米决赛,但出现在混合采访区的邓信锐眼神中没有丝毫失落,反而透着一股坚定与释然。“其实能取得第9名对我来说是特别好的成绩。跑到这个成绩我也比较开心,已经接近了自己的最好成绩。当然,比赛也暴露出一些问题,我会在训练中着重解决。”邓信锐赛后说。

这是21岁的邓信锐首次站在世界大赛舞台上,与全球顶尖短跑高手同场竞技,对他而言,是一场“动力与压力并存”的独特体验。“站在这样的大赛舞台上,心理压力肯定很大,但同时动力也很大。谢涛震业这样的前辈,他的存在本身就是一种强大的鼓舞。在和他一同参赛的过程中,我受到了许多积极的影响,让我能够缓解紧张情绪,更加从容比赛。所以这对我而言是一种进步。”邓信锐表示。

邓信锐出生于2003年,现在就读于暨南大学。2023赛季是这位小将征战专业比赛的第一个赛季,一年半前,邓信锐还是个为了考大学而努力的学生,一年半后,这位来自暨南大学的大一学生,已经登上了全国田径锦标赛男子100米的最高领奖台。

邓信锐小学三四年级的时候,在父母的鼓励下加入学校田径队,父母本想让他通过运动改善体质,没想到很快他在短跑方面就展现出天赋,四年级第一次代表学校参加区里的运动会就拿了冠军。从小学到高中,邓信锐一直在学校里训练,属于名副其实的学生运动员。2021年底,邓信锐100米跑出10秒87的最好成绩,达到一级运动员水平(10秒93),并通过体育特长生考上了暨南大学。

同样是2023年,因频繁参赛且经验不足,邓信锐遭遇过度劳损,腰部受伤。“整整大半年时间都在调养腰伤。”到了2024年,邓信锐不再急于追求成绩,而是像冬训一样,一步一步重新学习跑步。“经过2024年的蜕变,今年的技术比2023年成熟了许多。”起初,面对成绩的起起落落,邓信锐也曾陷入焦虑,但最终完成了

心理层面的蜕变。

今年2月10日,2025年全国室内田径大奖赛(第1站)在四川成都开赛,邓信锐以6.57秒的个人最好成绩获得男子60米冠军。3月,他入选南京世界田联室内田径锦标赛中国田径队男子60米参赛名单。这才有了他在世锦赛上与世界高手展开巅峰对决的名场面。

邓信锐表示:“刚踏入职业生涯就取得不错的成绩,之后成绩下滑,心理落差很大。但我明白,没有谁能一直站在巅峰,在低谷中的修

炼才是更漫长的过程。运动员处于高峰的时间其实很少,更多的是在训练中沉淀。领悟到这点后,我就不会因一场比赛的失利太沮丧,也能更快调整过来。”

站在世界舞台上,邓信锐清晰地看到自己与国际顶尖短跑选手之间的差距,而“这反而成为我更加努力的动力”。“现在接触到更高水平的选手后,我就会努力向他们靠近,针对性地解决自己的问题,尽可能达到自己更高的成就感。”邓信锐说。



邓信锐(右)在比赛中。



短道速滑裁判曲励:希望裁判员梯队建设得更好

本报记者 李晓洁

“算上1993年第一次举办世锦赛,这已经是首都体育馆第三次举办世锦赛了。”中国滑冰协会短道速滑裁判委员会主任、2025年短道速滑世锦赛国内技术官员曲励回忆道。北京第二次举办世锦赛是在2005年,距今已过去20年。作为参与过上届世锦赛执裁工作的裁判,69岁的曲励见证了短道速滑项目在中国的发展。

“2005年正好是中国队参加2002年盐湖城冬奥会之后,处于一个爬坡阶段。我记得在那届世锦赛上,大杨扬拿到了金牌,第二年就是都灵冬奥会。”曲励说,20年过去,首都体育馆再次迎来世锦赛,中国队面临的形势与当年也有些相似,“这次世锦赛,也是明年米兰冬奥会最重要的一次预演。”

首都体育馆1968年竣工,将迎来建馆60年的“花甲之年”;2018年,为了举办北京冬奥会部分冰上项目,秉持“修旧如旧”的建设理念,首都体育馆进行了翻新改造。“从竞赛条件来看,首体肯定是越来越好了。不管是制冰水平、浇冰车,还是场地周边的坐席、休息室,运动员的准备活动场

地、功能房,方方面面都在改善,可以说达到了国际领先水平。”曲励介绍说,以浇冰车为例,就经历了柴油机、汽油机、液化气的变化,到现在完全采用新能源,首都体育馆对环保的要求也越来越高。

赛场上越瞬息万变,裁判的工作就要越小心谨慎,“我们的职责是给运动员提供一个公平公正的竞赛环境。比赛越激烈,竞争程度越高,其他因素的影响也会越大,这给裁判工作带来了许多挑战。”曲励参与执裁工作已有40多年,短道速滑规则有变化,但不会出现颠覆性改变。

20年前,曲励只是一名普通的国际裁判,“那次世锦赛之后,我有幸晋升为ISU(国际滑联)级裁判。如今在国际滑联中,我们已经有三名裁判长级别的裁判,一名发令员和一名编排记录员,而在北京冬奥会时已经出现了来自中国的副裁判长。”值得欣喜的是,随着北京冬奥会的申办和举办,裁判队伍多了很多年轻人,“就像国家队一样,我们也希望把裁判员梯队建设得更好一点,通过一次次大赛来检验,使我们的队伍更好地成长。”曲励说。