



随着跑步热升温,寒冷的冬天也挡不住跑者的脚步,但缺乏运动常识让一些人快乐并痛着——

冬季跑步如何“热启动”

本报记者 刘兵

北京的奥林匹克森林公园是一个跑步胜地,空旷的场地、专业的塑胶跑道,让跑步爱好者即便是在寒冷的冬天也愿意来这里跑两圈。

1月6日,68岁的李大爷在北京奥林匹克森林公园慢跑。“以前冬天来了,很多跑友就开始‘冬眠’,不愿意再跑步。特别在北方,出门的一瞬间就冷得人心惊胆战,更别说在户外长时间跑步了。不过,今年天气好,跑步的人明显多了。”

冬天跑步具有很强的专业性。跑前不热身、跑时不注意调整呼吸、跑后不知道如何放松,在不知不觉中给很多跑步爱好者埋下了运动损伤的隐患。

寒冬挡不住跑步热

在北京做IT工程师的盖永林平时锻炼的时间少,喜欢趁着周末去奥森跑步。“冬季‘宅’着,加之经常聚餐,很容易增肥。我之所以坚持跑步,就是怕好不容易变好的身体素质再退步回去。而且年底了工作也很忙,出去跑步,感觉身心舒服。”

据健康管理公司的健身教练李辰介绍,冬季进行跑步运动确有好处。一方面,由于肌肉不停地收缩,心跳加快,呼吸加深、新陈代谢旺盛,身体产生的热量也随之增加,而还会增强大脑皮质的兴奋性,使体温调节中枢能够灵敏地调节体温,适应寒冷的环境,提高跑者的御寒能力。另一方面,冬季跑步还可以加快血液循环,增加人的大脑供氧量,这对消除大脑长期工作后的疲劳,增强记忆力,提高工作效率,都有积极的作用。

正因为有这么多的好处,即便是寒冷的

冬天也没有抵挡住跑者跑步的热情。奥森公园的工作人员介绍,随着今年冬季北京空气质量的改善,来此跑步的人相比往年有大幅增加。

懂,孩子告诉我,跑步之前应该做准备活动,扭扭身子,活动筋骨,但具体该怎么做,我也说不上来。”李大爷对记者说。

跟李大爷一样,盖永林除了不具备冬季



视觉中国 供图

冬季跑步知识普遍缺乏

与冬季跑步热相对应的是一些跑者健身知识比较匮乏。对于冬季跑步应注意什么,防范哪些问题,什么运动装备合适等,一些跑者并不清楚。“冬季跑步的知识我不

懂,孩子告诉我,跑步之前应该做准备活动,扭扭身子,活动筋骨,但具体该怎么做,我也说不上来。”李大爷对记者说。

跟李大爷一样,盖永林除了不具备冬季

知识,对于如何挑选运动装备也是一筹莫展。“有的时候,冬季跑步风稍微大一些,鼻腔的确很难受,这个时候我就慢步走。另一个让我犯难的问题是,如果穿轻便的跑鞋,时间长了脚非常冷;如果穿厚的鞋子,又觉得跑久了脚很难受。”

据不完全统计,仅在马拉松赛道上,由

“土炮”与“洋炮”争锋 视频点播创新高 邀请大学生球迷观赛

排超联赛努力增加职业气息提高观赏性

本报记者 袁浩

去年9月底,在中国排球超级联赛启动仪式上,中国排球联赛正式更名为中国排球超级联赛(包括女排超级联赛和男排超级联赛,以下简称“排超联赛”)。与此同时,征集而来的全新的联赛标识也对外发布,排超联赛迎来了全新的赛季。

2017-2018赛季为排超联赛元年,截至目前,一些新的变化让排超联赛更具观赏性和职业气息。例如,网络直播让更多人能够第一时间看到排超联赛,“主题日”活动引入娱乐化元素,提高了观众的观赛体验,而本土球员与外援的争锋更让人看到了新生代球员的蓬勃朝气。



“土炮”与“洋炮”争锋

要说本赛季哪一支球队最让球迷吃惊,一定非“十冠王”天津女排莫属。纵横联赛多年,天津女排获得的冠军头衔最多。然而,天津女排在近几年跌入了低谷。上赛季,时任天津女排主教练王宝泉引进了两名外援,但仍然没能帮助球队获得理想的成绩。在天津全运会上,主场作战的天津女排同样战绩不佳,仅获得第6名。

新颖方式助推广

本赛季,排超联赛打造了“超级主场”,着力包装重点场次的比赛,以增强球迷的观赛体验。例如,在男排超级联赛的揭幕战,超级主场——光彩体育馆改造一新,不仅增加了专业乐团表演,还有衍生品售卖区,将商业推广很好地嵌入到了联赛中。

在云南女排的主场,“机器人排球宝贝”赚足了眼球;上海女排在主场比赛前安排了业余球队和青少年球队的垫场赛,增强了球迷的参与感。最近,排球之窗又出新招——邀请高校大学生球迷现场观赛。

去年12月19日,清华大学排球协会现场观看了女排超级联赛。此后,来自北京林业大学、对外经贸大学、四川大学等多所高校的球迷均现场观看了排超联赛。据排球之窗介绍,排超联赛将发起“高校排球联盟”,组织一系列观赛活动。这些新颖的方式无疑给曾经沉寂的排球联赛注入了更多活力。(袁浩)

视频点播创新高

1月6日,女排超级联赛第16轮共有4场比赛,CCTV5+直播了浙江女排对阵江苏女

朱婷打球的情景。”

此外,在得分榜上,浙江队的李静、八一队的刘晏含、辽宁队的段放、江苏队的张常宁都表现出了不俗的实力。在朱婷远赴土耳其打球后,“土炮”并没有哑火,反而不断涌现,形成了与高水平外援争锋的局面,值得称道。

声音

娱乐有门槛 跨界需谨慎

刘颖余

拳王邹市明眼部受伤,一时牵动国人的心,紧随其后爆出的和前经纪公司纠纷一事,则把许多人的关切变成了争议,认为邹市明夫妇演戏和作秀的似乎大有人在,这自然不是一件令人愉快的事,但两则新闻如此巧合地接踵而至,“吃瓜群众”有这样的联想,也完全可以理解。这无关邹市明的职业生涯成就。何况,邹市明只是受伤,他还没有正式退役,舆论远没有到为此“盖棺论定”的时候。

就在邹市明夫妇陷入舆论漩涡的当口,他的对手依然在拳台上战斗。2017年最后一天,29岁的WBO蝇量级新科冠军、“杂草王者”木村翔漂亮地拿下了个人首场卫冕战,最终在第9回合战中,以TKO的方式击败了法定挑战者、前WBC世界冠军五十岚俊秀。赛后第二天,木村翔与其所在的青木拳馆馆长有吉将之出席了发布会,并谈到了接下来的打算。其中,木村翔首度正式表态,十分关心邹市明的动向,因为他很期待与邹市明进行二番战。

木村翔当然有理由“十分关心”邹市明,因为正是后者把他送上了职业生涯的巅峰。在去年七月的那场比赛中,没有人看好这位日本选手,有舆论就开玩笑,是邹市明“临幸”了他。但职业体育就是这样变幻莫测——最终胜利者是并不被看好的日本人。也正是因为这场失利,邹市明声泪俱下,演出了一场拳台上极其罕见的失利者感言。而木村翔倒是无比淡定,因为他本来就是“屌丝”一枚,成为拳王后,依然当他的送酒工,业余练拳,不改其乐。

从目前态势看,木村翔在卫冕成功后的下一个对手很可能挑战邹市明,毕竟,邹市明名气摆在那里,二番战也有更多的话题,会产生更多的流量,但邹市明仍处在养伤期,据说还可能面临一次手术,是否会迎战,当需存疑。何况,邹市明已经36岁了,

他是乐于接受挑战,还是珍惜自己的一世英名,只有他自己才能做出决断。

客观地讲,不管做出什么样的决断,中国拳王正迎来自己职业生涯的暮年,应是不争的事实。邹市明其实本应有机会早点开始职业拳击生涯,但对于奥运会的向往,让他迟至31岁后才转战职业赛场。邹市明后来也反复强调这一点,似乎是以此彰显自己的爱国精神,但他其实也应感到释怀。人生本来就是有得有失,没有奥运会冠军的光环,他后来的职业拳王之路也不会如履平地。有时候,一种牺牲会带来另一种成全,不独运动员的人生如此。

邹市明后来在娱乐界的发展,同样是有得有失。固然,文体不分家,在体育和娱乐跨界自如的也不乏其人,但不是每个运动员都能成为小贝,何况职业拳击是一个需要保持极度专注的项目。娱乐过度,必然会影响到竞技状态的保持。譬如邹市明的前经纪公司盛力世家在声明中表示,2015年他们建议邹市明手术,但最终没有执行,因为在惜败伦龙之后的那个本该手术的时段,邹市明参加了综艺节目《爸爸去哪儿》。如果此情况属实,那么,邹市明后来丢掉“金腰带”,或许当时就埋下了伏笔。还有,邹市明去年七月的卫冕之战,如果说像盛力世家披露的那样,是邹市明在合约期内甩掉了该公司,由其妻子冉莹颖的公司单方面承办比赛,那么,邹市明不仅有违背契约精神之嫌,而且自然为此付出了代价。

因为职业体育是非常专业的事情,如果选手的保障出了问题,哪怕是小小的细节,也足以影响到他临场的发挥。中国体坛,对娱乐一往情深前仆后继的运动员大有人在,但始终也没有出一个小白(夫妇),这里有自身条件问题,可能也有环境问题,还有文化因素。夺金牌难,娱乐圈混出名堂,又岂是易事?因为两者本来就有不同的游戏规则,只看到娱乐的诱惑,而看不到娱乐的门槛以及体育和娱乐的边界,结局如何大抵可想而知。

娱乐有门槛,跨界需谨慎。

跑步前要做好准备工作

据李辰介绍,冬季跑步首先要备齐运动装备;要保护头部、耳朵不受冷风吹,最好戴帽子;手套也要戴,因为手部是最容易变冷的,而且手套还可以用来擦汗;气温很低的情况下,建议穿长衣长裤,视情况也可以戴护膝、护肘等保暖用具;最好能够及时为自己准备一双适合冷天跑步的跑鞋,以及厚薄适宜的袜子。

其次,冬季跑步呼吸方法得当非常重要。冬季的空气寒冷而干燥,稍有不慎就有可能会将大量来不及预热的冷空气吸入身体,这样对呼吸系统的刺激很大。冷空气进入人体后会刺激呼吸道和肺部,使人产生咳嗽、气喘等症状,更严重的甚至会诱发气管炎等呼吸道疾病。因此,冬季跑步不能大口呼吸,应采用鼻腔或口腔混合呼吸的方法,减轻冷空气对呼吸道的不良刺激,在气温很低的情况下,还可以戴上一个薄口罩过滤、加温空气。

再次,冬天跑步容易出现扭伤、抽筋、足部冻伤及呼吸道相关的疾病。李辰建议跑者调整好自己的训练计划,保持训练即可,不要为了提升速度或耐力而进行过高强度的训练;如果在进行了一段时间的跑步后,感觉膝盖部位出现酸胀麻甚至是疼痛等不适感,或者无力、不稳,运动时发出摩擦声,应立即调整跑量或者暂停训练进行休养。

一周盘点

闹剧

1月2日,在乒超联赛第9轮第45场比赛中,深圳宝安明金海俱乐部运动员郝帅与江苏中超电缆俱乐部运动员张煜东在比赛中发生争执,张煜东比赛结束后拒绝与郝帅握手,郝帅随即说出辱骂性言辞。4日,中国乒乓球俱乐部超级联赛委员会分别对两人处以禁赛。

——原本静悄悄来静悄悄走的乒超联赛一下子上了头条,只是上头条的方式有些不光彩。因为比赛中出现了一些争议,小的拒绝握手,老的口出秽语,这并不是职业球员该有的样子。这些年,乒超不温不火,有管理者的失利,也有运动员的责任。只有大家共同经营和珍惜这个品牌,乒超联赛才能走出低谷。

更名

北京时间1月4日,NBA小牛队主场迎战勇士队的中场休息时,小牛队官方宣布,球队的中文正式更名为“达拉斯独行侠队”。此前,小牛队与腾讯合作,向中国球迷公开征集球队新的中文名。

——达拉斯小牛队的英文名为Dallas Mavericks。“Maverick”在英文中的原意是没有打上烙印的牲畜,只是最初“错误的翻译”。小牛队一直沿用至今并被人所接受。此番更名,虽然新的名字并不是所有人都能接受,但相关方成功制造了话题,引起了球迷的关注,并植入了商业元素,不可不谓高明。

改制

12月29日,媒体报道,中国人民解放军八一体工大队已经完成隶属关系转化。根据有关规定,“八一队”将不再成为任何队伍的名称,参加CBA、排超等联赛的队伍本赛季仍可以继续使用“八一队”。

——自1951年成立至今,刘国梁、陈招娣、穆铁柱、郑海霞、林丹……八一体工大队为中国竞技体育输送了一批又一批人才。随着隶属关系改变,“八一队”何去何从尚不得而知,不过,它在中国体育史上的地位并不会因此而改变。(袁浩)



英足总杯:阿森纳出局

1月7日,诺丁汉森林队球员利查伊(左一)攻入球队的第一粒进球。

当日在2017-2018赛季英格兰足总杯第三轮比赛中,英超阿森纳队客场以2比4不敌英冠诺丁汉森林队,无缘下一轮。

零下20度的冰封江面,还能这么玩?

新华社记者王君宝

一月的哈尔滨松花江面上,近一米厚的冰层让宽阔的水面成了看不到边的“冰雪乐园”。零下20摄氏度的气温不仅冻不住人们的热情,反而激发了出人意料的冰雪创意。

“冰面上怎么还有帆船在移动?”不仅外地游客诧异,本地人在堤坝上远望也好奇万分。走近看,三角形的钢制铁架下,是三条十几米长的钢刀,铁架上立起的帆帆可以帮助这看似小船的巨物在冰面上快速滑行,最前方的钢刀还可以左右摆动控制方向。

作为中国最具有代表性的冰雪旅游城市,每年一月,哈尔滨的松花江面上都能见到各式冰雪娱乐项目。站在堤坝上,远望数公里长,约一公里宽的“冰雪乐园”,人山人海。走进人群,你会发现无论什么年纪,似乎都回到了小时候。

来自广东的阿飘第一次站在江面上,与他结伴而来的妻子和6岁的儿子。看到江

面上最受欢迎的冰爬犁,阿飘迫不及待坐了上去,这是一个传统的冰雪娱乐项目,铁制的椅子下面有两根约一米长的铁条,人坐在上面借用树枝向前滑动。

第一次操控的阿飘不出意料地和椅子一起翻倒在地,6岁的儿子在一旁忍俊不禁。在冰爬犁附近还有许多亲子项目,冰陀螺、轮胎滑雪等等,大人小孩互相追逐,不亦乐乎。

除了这些项目,哈尔滨人总不局限于那些你能想到的。在白雪覆盖的江面上骑马,给沙滩摩托穿上防滑链跑遍江面,摩托后面还要拖数十个轮胎,拉着坐在上面的人快速滑行转弯,体验漂移的快感……

作为中国冬季竞技运动最重要的人才输送基地之一,这里的人们也喜欢在江面上打冰球、练习速度滑冰。65岁的张战国每个冬季都要和球友相约松花江上,穿着专业的冰球服,扫开江中央的浮雪,带球、急停、传球,打起没有观众的球赛。

(据新华社哈尔滨1月5日电)

平昌冬奥会备战冲刺

中国短道速滑队转训上海

新华社北京1月6日电(记者刘阳)中国短道速滑队6日抵达上海,开始为期近1个月的封闭训练,为平昌冬奥会做最后的准备。主教练李琰在接受新华社记者电话采访时表示,适应场地、防伤防病是本次转训的关键词。

中国短道速滑队的大本营在北京的首都体育馆,此次转战上海也是平昌冬奥会前中国国家队最重要的“闭关修炼”。李琰说:“选择在

上海做最后的冲刺,主要考虑上海的场地与平昌相似。”李琰用“严谨”一词来形容这次的封闭训练,她说:“训练内容不能透露,但是我们必须严谨再严谨。此外,还要防伤防病。”

在出发上海的前一天,中国短道速滑队公布了18人大名单,其中包括10男8女,除了两届冬奥会冠军周洋、世锦赛冠军范可新、武大靖、韩天宇外,青岛队小将孙楠、李璇也榜上有名。