

上海“小潜艇”如何一步步迈向“蛙后”？

揭秘唐钱婷的成材之路

2月14日，在卡塔尔多哈进行的游泳世锦赛中，来自中国上海的唐钱婷以1分05秒27的成绩拿下女子100米蛙泳冠军！上一次中国选手拿到女子蛙泳世锦赛金牌，还是2003年的巴塞罗那世锦赛——罗雪娟蝉联世锦赛金牌后，第二年成为奥运会冠军。这名来自长宁的上海小囡，是如何从“小潜艇”成为“蛙后”的？

两年前的布达佩斯世锦赛，中国“蛙后”、奥运冠军罗雪娟在唐钱婷的身上，看到了自己从前的影子。她预言，这位上海小将未来可期。经历低谷并重新出发，19岁的唐钱婷终于在巴黎奥运年迎来了全面爆发。同时，她还打破了上海运动员季丽萍保持了15年之久的1分05秒32的全国纪录，“小潜艇”正一步步迈向“蛙后”。

专题撰稿 本报记者 李一平



出乎意料 喜极而泣

这枚世锦赛女子100米蛙泳金牌，中国队已经等待了21年。2003年巴塞罗那世锦赛上罗雪娟曾在此项目上夺冠。

在女子100米蛙泳预赛和半决赛中，状态出色的唐钱婷均排名第一。决赛中，唐钱婷位于第四道。出发后，她处于领先地位，前50米游出了30秒25的成绩。面对对手的追赶，唐钱婷顶住压力，率先触壁。她1分05秒27的夺冠成绩，也刷新了季丽萍于2009年创造的全国纪录。上岸后，唐钱婷的心情依旧激动。在现场观众的欢呼声中，她喜极而泣。

其实，赛前唐钱婷并没有预料自己会在100米蛙泳这个项目上夺冠。“因为去年福冈世锦赛，我甚至没有

进入半决赛。”抱着平常心对待比赛，唐钱婷告诉自己，即便输了，也不是什么大不了的事，反正也不是没有输过。

在她看来，正是男子4×100米自由泳接力那枚金牌激励了她，“我现在也特别有信心和斗志。接下来目标是巴黎奥运会，争取游进1分05秒之内，站上领奖台。”

唐钱婷的此次夺冠，对于个人和中国女子蛙泳项目来说都是一个激励。在中国游泳队诞生男子“蛙王”覃海洋之后，中国女子蛙泳也在努力重回世界之巅，唐钱婷的此次表现证明了中国女子蛙泳的长足进步，也让人看到了中国队在女子蛙泳项目上重夺奥运金牌的可能性。

能吃苦，能克服困难，这很难得

唐钱婷的名字听上去就与水很有缘，“钱婷”很像是“潜艇”的谐音。5岁读幼儿园中班时，母亲唐瑞钰给女儿同时报了游泳班和钢琴班，最终唐钱婷还是选择游泳。回想起唐钱婷最初学游泳的那段时间，唐瑞钰记得她当时说的话：“妈妈，我很喜欢在水里的感觉。”

与王璐娜、高庭艳、徐莉佳、唐奕等师姐一样，唐钱婷同样出自长宁区游泳学校。从1996年至今的25年，长宁区游泳学校培养输送的运动员已连续参加六届奥运会，夺得奥运冠军（帆船徐莉佳）、季军（游泳唐奕）等一系列佳绩。

唐钱婷是长宁区游泳学校校长、游泳高级教练张琼从800名幼儿班学生中选出来的好苗子，当时她就是长宁游校的一名重点运动员。“当时她的身高就很出挑，爆发力好，还是一个‘开心果’，具有良好的心理素质。”

“她能吃苦，能克服困难，这很难得。”在张琼看来，这就是唐钱婷成为优秀运动员最大的特点。

东京奥运会，是17岁的唐钱婷第一次参加大型比赛，成绩虽然不算一鸣惊人，但也积累了诸多经验。她的成长也被父母看在眼里，父亲钱伟海感慨：“感觉她一下子长大了两岁，懂了很多东西，这对她以后成长的帮

助应该是非常大的。”

“我们不着急！”唐钱婷的父亲钱伟海说道，“她在心智和体力方面还是有些许欠缺，她还需要踏实、稳步地向前走，相信梦想和愿望总会实现。我感觉参加了一届奥运会，女儿一下子长大了！”唐钱婷有着无比光明的未来，期待她从“潜艇”升级为“核潜艇”。

奥运会归来，唐钱婷又立刻转战全运会赛场，最终收获了女子4×100米混合泳接力金牌、女子100米蛙泳银牌以及女子200米蛙泳铜牌。如今，唐钱婷终于收获了属于自己的世锦赛金牌，她还将继续一步步向真正的“蛙后”目标走去。

甲辰年春节，大变样的贾玲不仅让电影《热辣滚烫》的票房节节高，也让“怎么才能像贾玲那样快速瘦身”的讨论度激增。对没有健身教练、体能师、营养师、理疗师等一整套专业人员长期一对一保障的大部分普通人来说，到底什么样的“变身计划”才更具普适性呢？今天的主题就是想跟大家来分享一二。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

贾玲很励志 但瘦身还得科学渐进



健康运动 健康瘦身 因人而异

先亮明已经过许许多多科学验证的共识，在健康瘦身这件事上，真的没有从天下掉下来的馅饼，合理饮食和科学运动才是光明大道。目前已知的其他以“不劳而获”为宣传点的取巧之道，基本都埋藏着会影响健康的负面作用或隐患。

人的体重由两部分组成，脂肪重量加非脂肪重量（如肌肉、骨骼等）的总和即为体重。如果目标是减重，那减掉的那部分体重可能是脂肪，可能是非脂肪，也可能是两者都有。而减脂指的则是减少脂肪。无论是大体重还是超标的体脂率，都是健康隐患，在针对普通群体的瘦身建议中，减脂和减重经常是兼而有之、相伴而行。

上海体育大学教授、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明表示，瘦身的核心是要在减少热量摄入的同时增加热量消耗，即让能量达到负平衡。对最是老大难的刚起步群体来说，相较于定下一个比较辛苦才能达成的目标结果却望而却步，可能还是一切从身旁的小事做起，这样更容易慢慢上轨。

比如，长假后第一周常会让人倍感难熬，不少专业人士都建议用一些在室内就能方便进行的小动作来保持身体的活跃度。

此举既有助于让自己减少久坐时长，渐渐习惯“动起来”，也有助于更快进入正常工作或学习的状态。如耸肩、抬臂、转体、伸腰、拉腿等幅度较小

且不“显眼包”的动作，都属于此列中的推荐。

而在办公室之外，对正想瘦身起步的这部分群体来说，则可以从每天30分钟左右的有氧运动开始入手，强度无需高，保持在中低强度即可。同时，根据工作或学习的强度来调节锻炼的松紧度，这对舒缓心情、更有效地养成运动习惯会有加成作用。比如，在忙碌时用小运动量来维持锻炼，待得空时再考虑适当加量。

最后，还是要提醒一句，健康运动、健康瘦身是一件需要因人而异的事，在为一些成功案例鼓掌的同时，也要量力而行，千万别完全照搬。因为不适合自身的运动方式或者过大的运动量，会增加未瘦先伤的风险。

饮食健康 还要管好油与盐

逢年过节，人情往来，聚会频繁，“吃什么”与“吃多少”的决定权可能就不完全取决于个人意愿了，所以才有了“每逢佳节胖三斤”的调侃。甚至可能还有人觉得，自己在春节期间明明没有放纵食量，却也胖了，心里很是不服。其实，除了科学地控制食量外，餐桌上油与盐的摄入同样会有重要影响。

红烧肉、本帮熏鱼、四喜烤麸、鳗鲞……这些在过年时最具代表性的上海本帮菜肴，能通过味蕾唤醒大家对于美食、对于过年的美好回忆，也能增加家庭成员间的谈资，但从健康饮食角度来说，它们却也会增加身体负担。过年期间，餐盘中能被直接看到的油与隐藏在菜肴内部的油，能通过味觉直接感受到的盐与“隐藏盐”，它们是让大体重快速增加的一大原因。

新版《中国居民膳食指南》建议，成年人每天食盐的摄入量不要超过5克。但根据之前一项调查显

示，我国居民实际每日盐摄入量在10克左右，仍是全球食盐摄入量最高的国家之一，尤其在聚会频繁的春节时段，盐摄入量会更高。另外，《中国居民膳食指南》还建议，成年人每日蔬菜摄入量应不少于300克，水果摄入量200至350克，且果汁不能代替鲜果。

油摄入方面，标有刻度的油壶将更有利于帮助人们控制好每日的“食油量”。食物中的脂肪绝大部分来源于动物性食物、豆类、坚果和烹调油。目前，我国城乡居民每日从动物性食物和豆类食品中摄入的脂肪已接近40克，以平衡膳食宝塔中1800-2600千卡能量水平各组中合理的动物性食物与豆类食品摄入量来计算，其脂肪摄入量为30-50克。只有将通过烹调油摄入量的脂肪控制在25-30克，才能符合膳食中脂肪提供能量为25%-30%的这个合理膳食的基本要求。