



石智勇做俯卧撑



杨皓然弹吉他



陈清晨训练击球



李雯雯玩转弹力带



李雯雯玩转弹力带

奥运健儿 隔离期 玩出新花样

这般自律 那样自得

世上哪有那么多“躺赢”，载誉归来的奥运健儿，这几天将他们自律、刻苦的隔离生活玩出了新花样，在网络上掀起一波后奥运时期的高潮。

成长于社交媒体时代，中国新一代的奥运健儿有了充足的空间来展示自己的独特个性和真实生活，言语中充满了网友喜闻乐见的流行词汇，传递着体育的魅力。这几天，奥运健儿隔离生活中的照片和视频，让不少网友情不自禁地把“yyds”(永远的神)源源不断送给他们。

保持自律型

台上一分钟，台下十年功，载誉归来的奥运健儿一刻也不得闲，即便是在小小的隔离房间，他们也想尽办法坚持锻炼，自律的态度赢得网友们的点赞。

隔离房间的厨房，被举重冠军侯志慧改造成了力量训练房；被誉为“宝藏女孩”的李雯雯，凭借一根橡皮筋，展示日常的拉伸训练；200米混合泳冠军汪顺则进行俯卧撑、瑜伽等基础训练；“金鸡独立”的李发彬甚至选用了梦幻滤镜、少女特效，做出超高难度动作，与他在赛场上的霸气形成鲜明对比，令人忍俊不禁……

“人民艺术家”许昕颇有心思地选用了早年国乒队的成名曲《乒乓乒乓》作为背景音乐，利用几个矿泉水瓶做训练。他一改往日调皮可爱的形象，晒出了锻炼时刻表，“你们不用监督，我不会偷懒的。”

羽毛球混双冠军王懿律表示，为了隔离结束就能投入训练，大家都想方设法保持状态，虽然空间有限，器材有限，但每天一小时左右的力量训练、有氧运动不能少。社交平台上，一段对墙击球的视频走红网络，他配文道：“隔离期间的对手，争取隔离结束时打穿它。”

视频里，奥运冠军们不只展示自己的居家健身方式，同时也建议大家：疫情期间，居家的同时不要忘了多动一动。

学无止境型

为中国代表团夺取首金的射击冠军杨倩，是最早一批从东京归来的运动员。一战成名之后，她作为清华大学学生的身份也随即曝光，关于她的学霸人设，更令人津津乐道。不过，正所谓学无止境，再优秀的运动员，也少不了妈妈的教诲和督促。在宁波，杨倩妈妈已经准备好了女儿最爱吃的油焖大虾，但她依然操心杨倩的学

业，她跟女儿说：“既然有空了，就多看看专业书，毕竟落下了那么多功课，要抓紧时间补起来。”

督促奥运健儿的，不只是家长，老师布置的功课，也随即而来。西南大学体育学院的师生拨通了视频电话，与本校学生、举重健儿谌利军、廖秋云取得联系。两位校友向大家分享完自己的奥运经历之后，老师给他们布置了一份家庭作业——要求他们把训练、比赛过程记录下来，为硕士毕业论文积累素材。

研究学术型

载誉归来，在小小的隔离房间里，静下心来总结过往，给自己留下一份难以磨灭的珍贵记忆。这几天，不少运动员晒出了隔离期潜心写就的论文——2020东京奥运会总结。赛艇奥运冠军吕杨为了精益求精，整整修改了6遍。而当蹦床亚军刘灵玲晒出自己的总结时，有眼尖的网友立马点评：“竟然写了4000字，词汇量丰富！”

事实上，如今的运动员在训练之余，更注重学业上的造诣，写论文对他们来说不再是一道难关。在本届奥运会上以9秒83创造亚洲男子百米短跑纪录的苏炳添，写的论文火了。在这篇论文里，苏炳添等作者总结了“中国男子百米短跑跻身世界前列的经验”，“践行科学化训练理念”被放在六大原因之首。这次回国后，苏炳添将回到暨南大学继续当副教授，学生们已经跃跃欲试，准备第一时间“秒杀”他开的课了。

视频互动型

大踏步跟上时代的潮流，年轻的奥运健儿在社交网络时代，同喜爱他们的广大粉丝互动交流，让粉丝们感受到了新时代奥运健儿的别样魅力。

羽毛球冠军陈雨菲在隔离期间拍摄的小视频，点击破了百万。在“奥运冠军陈雨菲教你房间内练步伐”小视频里，她向大家介绍怎样在室内锻炼腹肌、练习羽毛球步伐。发起的“我没有小肚腩”视频互动，队友陈一凡和黄东萍加入进来，点击率更是达到100多万。

除了老本行体育，不少运动员在隔离期展示鲜为人知的才艺，可谓文体两开花。重剑冠军孙一文身着入场礼服开启了一段舞蹈庆祝表演，被网友称赞能文能武、可盐可甜。射击冠军杨皓然捧起吉他，自弹自唱《天龙八部之宿敌》并发文：“感谢你们一直以来默默的支持，一切都会变得更好。”石智勇的单口相声，一人分饰多个角色，“还原”多家媒体对他进行专访的场景，被称作是“被举重耽误的相声演员”。

奥运健儿的隔离日常其实没有我们想象中的那么有趣，他们几乎全员都在坚持训练，透过各类风趣幽默的视频，奥林匹克精神深深影响着你我他。

本报记者 陶邢莹



孙一文希望更多人参与体育运动

场外音

连心桥

◆ 陶邢莹

这一个月，体育迷是幸福的。奥运比赛的精彩瞬间，还没刷够，奥运健儿的隔离日记，又上新了。在2.0版本里，大家分享了各式各样的居家健身技巧，一箱水、一根皮筋，都可以是居家健身小道具。更多的才艺也在社交平台上展示，他们的话让人觉得极富亲和力，仿佛就是我们身边的朋友。于是，越来越多的网友加入了关注中国体育的行列，成了奥运健儿的新粉丝。

你会发现，当今的运动员将社交媒体玩得特“溜”。大家争先恐后成为Vlog拍摄、剪辑小能手，精心挑选的BGM更是渲染了视频中的气氛。运动员走进社交媒体，是自我之需，是体育迷之需；也是体育之需。

社交媒体成了运动员和粉丝之间的“连心桥”。运动员们更接地气，诠释着年轻人应有的个性，他们在粉丝的爱和鼓励中前行，同时也向粉丝传递体育正能量。

正如孙一文在微博上所说：“希望大家通过这次奥运会，喜欢的不仅是一个个可爱的运动员，而是跟随我们一起，参与到体育运动中来。全民健身，全民健康，才是我们体育人的终极梦想。”

杨倩远眺

