



两周前的周六，东京奥运的最后一个比赛日，在现场看着美国男篮磕磕绊绊最终夺冠，记者的东京奥运的采访也随之画上句号。

两周后的现在，面对最为熟悉的上海景色，隔离期“赛程”已过大半的记者已从东京奥运的疲惫之中恢复。昨天，北京冬奥会记者报名通道截止。这也意味着，新一轮的奥运报道计划即将展开。

隔离生活感受上海“硬核防疫”，远程连线工作也不耽误……今天就来聊聊记者的隔离生活。

硬核防疫让人安心

记者所住的是一个由酒店改造而成的集中隔离观察点。和大多数隔离经验一样，一日三餐会有专人送到门口的小凳子上，听声辨位，到点了听到响动，就知道是放饭了，然后过会儿再出去拿。餐盒等生活垃圾，也是自己放到门口由统一的工作人员收集后进行消杀丢弃。隔离期内，除了“大白”工作人员，见不到其他的被隔离者——理论上来说，大家在走廊里领饭、扔垃圾的时候会碰到，但彼此形成了一种默契：开门如果发现走廊有人，就关上门，等没人了再戴着口罩拿取食物。

每天早晚都各有一次体温的测量和统计，而在记者开始隔离后的第1、4、7、14、16、21天，也会有专门的医护人员上门采集鼻咽拭子，进行核酸检测。和在日本的全靠自觉、佛系防疫截然不同，从下机那一刻开始，到机场转运酒店、集中隔离点的有序运转，以及隔离期间的严格规范，都让记者体会到更熟悉的防疫节奏。

防疫工作不易，每天看着“大白”工作人员全副武装，就连护目镜上也是水蒸气，总会让人感慨，恰恰是这个国家、这座城市无数医务工作者默默付出的“硬核防疫”，才给到人们更多踏踏实实的安全感。

隔离生活各有千秋

在微信群里晒每天的盒饭以及和天南海北的“隔离同行”聊天成为不少记者的“隔离日常”。

晒出鲜花和手写卡片，深圳隔离的同行在入住第一天就喜滋滋展现酒店给所有入住隔离的奥运记者一份家的温暖。他们也会“凡尔赛”式地抱怨，酒店送来了一箱龙眼，“这全吃完不得流鼻血？”在浙江隔离的北京同行则变着花样地拍摄窗外富春江的旖旎风光。

最曲折的莫过于在大连隔离的同行，在入住的第一天酒店出现了核酸阳性的病例，全员在凌晨2时再度进行核酸检测。听着窗外救护车的鸣笛，他们的隔离生活从开始就充满了忐忑。所幸，至今还未有中国赴日采访记者的新冠感染消息。

隔离开始的第三天恰逢七夕，隔离群里就变成了秀恩爱的晒场。谁家门口被放置了鲜花，谁家家属投喂了大餐……更有记者同行带着几分小哀怨表示，和远道而来的先生只能隔着窗玻璃进行节日的问候，楼上楼下传声的感觉秒回大学宿舍时代，“这种感觉倒是和七夕鹊桥会挺像的。”

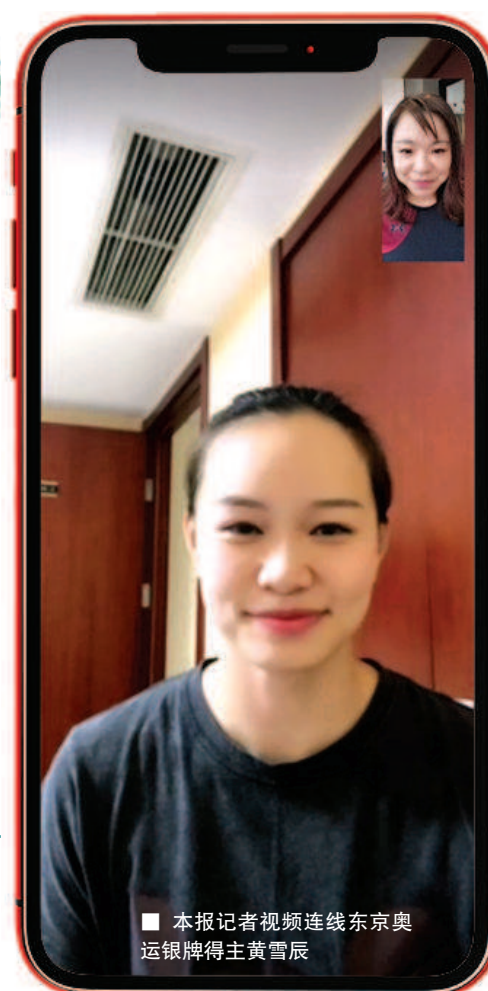
花游女神线上教我健身

奥运记者的隔离日常

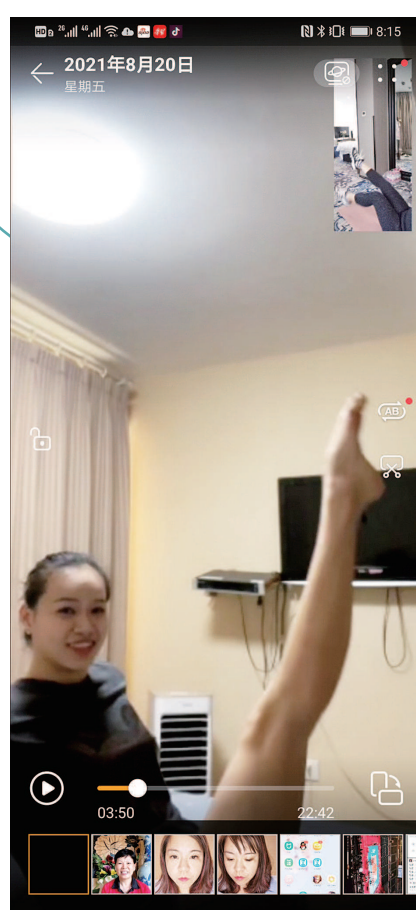
奥运记者的隔离日常



扫码看黄雪辰
本报记者健身视频



■ 本报记者视频连线东京奥运银牌得主黄雪辰



■ 跟着花游女神一起健身

记者手记

“偷”出来的假期

对于奥运选手或者媒体记者来说，14天的隔离有点像是“偷”出来的假期。

很久没有尝试的“睡到自然醒”这几天安排上了，荒废已久的瑜伽垫也拿出来用了。电子书里，买了好久的书终于可以一下子消灭了。还有不少同行找到了和奥运选手相同的爱好：打手游，在隔离期间，每天呼朋引伴线上“开黑”。

休息是为了下一次更好的出发。闲不住的记者，隔离期做得最多的，其实是回忆。

23天的别样奥运之旅，其实呈现在版面或者视频中的，只是极小的一部分，更多的画面都已经刻入脑海。细细回想，将一个个碎片记录下来，我在隔离期间写下许多《奥运碎镜头》，希望能讲述更多奥运报道背后的故事。

在本次东京奥运会中，本报《赢奥运》特刊共制作相关版面近百个，前后方报道团队共制作视频200条左右，累计播放量高达2.5亿，我也成为抖音奥运前方记者排名第一。四次采访奥运四朝成为抖音网红大V，这番成绩有惊喜更有忐忑——如何在后奥运时代将更多奥运经验运用到日常工作中去？这对我是个考验。

有了大段的时间可以回顾，把奥运期间的所有版面和视频都拿出来重新审看一番，总结成功的经验、寻找遗憾的不足，更有时间去欣赏兄弟媒体的作品，这个过程，是修炼更是提高。

总结，计划，再出发。看日升月落，其实这隔离的悠长假期也可以很充实。

厉苒苒

健身采访两不误

隔离期间每天都是躺吃的节奏，微信运动中，奥运期间惯常的一天怒刷两三万步的纪录不见了，在房间里绕圈，两三百步成为了极限。

从隔离第一天开始就买来了体重秤，看着秤上的数据飙升，健身减肥成了头等大事。于是，每天上午9时，每天下午4时，两个时间段记者就自己在健身小程序上“打卡上班”，希望能在这14天的时间里，完成对自己的身材改造。一个人默默地练终究有些寂寞，况且也不够专业，于是视频连线约练。互相督促、相互指导，采访中的耳濡目染，让体育记者对于如何锻炼都有自己的小心得。

工作需要，隔离期间也会始终关注奥运选手的后奥运生活。看他们的隔离VLOG，从各种图像视频中学习小小健身技巧，看着数天前还在眼前的采访对象变成了网络彼端的“隔离战友”，这种感觉很是新奇。

昨天，本报记者还视频连线了同样正在隔离期的花游名将黄雪辰。带着两块银牌从东京奥运会凯旋，雪辰坦言对自己的表现很满意：“尤其是双人赛，展现出了我们的实力。”回来后反复观看比赛录像，对自己在比赛中的不足进行总结，隔离期一结束，她就将奔赴西安，参加于8月31日开始的全运会花游比赛，那将是她运动员生涯的谢幕战。

远程担任记者的健身教练，黄教练亲身示范的瑜伽垫上体能训练让记者感受到了前所未有的大强度考验，花游女神也用自己三个月减重60斤的励志故事督促记者，若想减肥，在14天的隔离期间就要“管好嘴、迈开腿”。

事实上，隔离期间与奥运选手连线已成为不少隔离同行的日常工作。成长于社交媒体时代，中国新一代的运动员有了更多空间来展示自己的独特个性和真实生活。载誉归来的奥运健儿，把隔离生活“玩”出了新花样。记者们通过连线将奥运期间的采访在隔离期有了延续。



本报记者 厉苒苒 摄

离开东奥畅想冬奥

东京奥运会闭幕那天，本报刊发了冬奥冠军杨扬的独家专访《站在东奥看冬奥》。回顾东京奥运会属于中国的精彩瞬间，并向即将参加北京冬奥的运动员们送上不断突破、持续超越的诚挚祝福，杨扬在采访中邀请全世界再次相聚北京，共赴冰雪之约。

举办相隔仅半年，家门口的北京冬奥会目前已经进入到最终冲刺的阶段。对于不少参与东京奥运的记者而言，结束东奥之后，就需要渐渐调整为冬奥模式了。

昨天，北京冬奥会记者报名截止。在隔离群里的大家，都在互相打听提醒着，看半年之后是否能在北京再续前缘。

开始熟悉冬季项目的诸多分类，着手整理外国选手的背景资料，密切关注奥运场馆的一系列测试调整……更多时间，则是处理北京冬奥会的前期预定注册等工作。

“每次突破都定格为永恒，奥运精神永不落幕。”距离北京冬奥会倒计时167天，离开东奥畅想冬奥，其实媒体人的感慨也正是中国体育人的心情。

本报记者 厉苒苒