



【夜话】

7月23日-8月8日

东京奥运会特刊

TOKYO 2020
东京奥运会特刊

2021年8月9日 星期一

本版编辑 李家杉

A7

明
场
面

全民健身才能体育强国

13年前北京奥运会的成功举办,不仅让世人见证了中国在体育和综合国力方面的强盛,同时也唤醒了数以万计的国人对全民健身的向往。在这样的背景下,从2009年起,国家将每年的8月8日定为全民健身日,旨在唤醒全民身体力行地投入到健身中去,以此对体育抱有更大的热情。

如今,全民健身日迎来第13个年头,恰逢东京奥运会落下帷幕。在刚刚过去的半个月里,奥运健儿在海外为国奋勇拼搏、争金夺银,在掀起了一股全民奥运热的同时,也深深地吸引了一些原本不那么关心体育的朋友对体育的热情,并且也在潜移默化之中推进了全民健身的参与度。

“996”工作模式一度让打工人失去了业余时间,这与全民健身的宗旨背道而驰。基于这样的前提,国务院在8月3日印发了《全民健身计划》,定下了五年的目标,推广健身人群、开辟健身场所、增加健身时间。我们也有信心,能够看到在不久的将来,会有越来越多的市民投入其中。

少年强则国强,青少年的身心健康、体魄强健,也逐步成为国家综合实力的重要体现。这不禁让我想到了前一阵,重庆某校的学生,与老师约定了一些班规,其中之一便是“请老师不要占用体育课”。尽管学生的学业压力与日俱增,“内卷”程度居高不下,万幸的是,改变正在发生,过去常被其他科目挤占的体育课,如今愈发得到各界的重视。

奥运唯金牌论的现象正在得到改善,我们能够清晰地看到,想要发展综合国力,光凭运动员的努力是远远不够的,这需要大家都参与到全民健身中来。希望我们不仅能在奥运奖牌榜上一骑绝尘,还能激励更多的人关心和参与全民健身。在不久的将来,我们会真正成为一个体育强国。全民健身,从我做起,从每一个青少年做起。

当东京奥运会女子铁人三项冠军达菲为自己挂上金牌的时候,百慕大群岛的六万多老百姓集体过了一节,快乐的气氛在70多平方公里的土地上蔓延……

6万和14亿;70和298万。用百慕大选手的奥运会金牌开头,其实我是想用对比引出印度。这个世界上的人口(近14亿)和面积(298万平方公里)大国,这个站在百慕大“蚂蚁”面前的大象,本届奥运会只在临近尾声的时候拿了一块金牌,这块金牌成为了印度根本遮不了羞的遮羞布。

我曾去过印度主要的几个邦,给我印象最深刻的是这个国家贫富差距之大。你可以在城市的一角,看到衣衫褴褛的贫民,而另一边,富人们正在享受着豪华酒店的西式大

多吃肉蛋奶
让中国人变得更强涵
羞
草

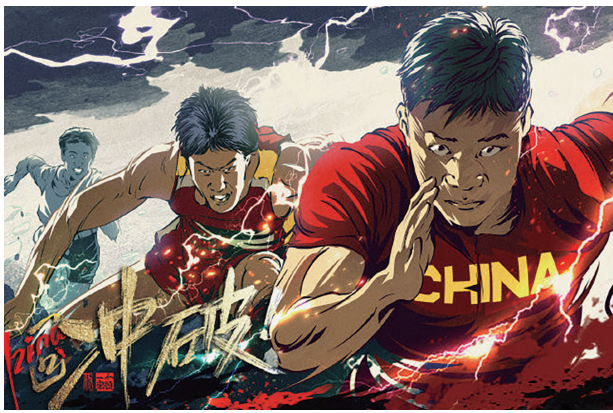
本届东京奥运会,中国田径创造了多项历史。“百米飞人”大战,来自广东的“靓仔”苏炳添跑出了9秒83的亚洲纪录,4x100米接力男女队双双创造了历史最好成绩,尽管在以往的奥运会田径赛事中,存在一定的“种族天赋”之说,但只要科学合理地进行训练,加上量大管饱的肉蛋奶,那么创造黄种人的历史,也不是遥不可及的事。

多吃肉蛋奶的中国人是如何变得更快更强的呢?在之前接受媒体采访时,苏炳添表示,作为一个口味清淡的广东人,他本来非常喜欢吃蔬菜,但是自从去美国训练之后,每天消耗巨大的能量,让他走上了吃大牛排的“不归路”。在摄入了足量的肉蛋奶之后,苏炳添在赛场上一路狂飙,成为历史上首位突破10秒大关的黄种人。可以说,在经济全球化的时代,巴西热带雨林的蝴蝶扇动一下翅膀未必会引发得克萨斯龙卷风,但是苏炳添多吃肉蛋奶,却实实在在可以影响他在田径场上的表现。

在绝大多数情况下,一个国家的运动成绩是可以跟国民的营养条件牢牢挂钩的。那些仅能派出个位数运动员参加奥运的国家,收获奖牌的几率就会大大减少。这一幕不仅出现在2021年的东京,也发生在1932年的洛杉矶。那时,贫苦的中国人可能一连好几年都吃不上一块肉,在长期匮乏基本营养的恶劣条件下,那届奥运会参加比赛的中国运动员只有当分母的份。然而即便是在如

此积贫积弱的年代,中国人仍保持一颗大国雄心。在1929年的华北运动会上,刘长春以震惊全国的10秒80的百米成绩,让国人第一次有了奥林匹克的梦想。不过在营养和差旅条件都跟不上的情况下,经过21天的漫长跋涉,刘长春乘坐邮轮去到了洛杉矶,结果可想而知,精疲力竭的他在预赛中仅跑出11秒10的成绩,不幸被淘汰,此时距离他下邮轮还不足三天,而由于体力不足,他放弃了后来的400米比赛。

新中国成立后,刘长春把精力放到了体育教育上,他经常对自己的弟子说:“再快一点,落后的滋味不好受啊!”1983年,为中国体育付出一生的他溘然长逝。同年,一名跑得更快的孩子在上海普陀区呱呱坠地,巧合的是,这个孩子也姓刘,他就是刘翔。在刘翔成长的年代,中国人均GDP达到了200多美元,大家吃肉的水平得到了显著的提升,那时中国人均的肉食消费达到了16.6公斤,较建国初期增加了10.3公斤。1995年,在刘翔入选上海市



少年体校两年后,中国人均的肉食消费达到了33.5公斤,赶上了日本和土耳其等国的水平。为了保持营养恢复体力,刘翔对肉也是喜欢到顿顿不能少,尤其是明虾、银鳕鱼和大牛排。事实证明,肉蛋奶的加持自然不会出错,2004年在雅典,刘翔让全世界观众都惊呼:“原来黄种人也能跑赢黑人”。刘翔创造纪录的转年,中国的人均肉食消费量增加到了59.2公斤,又一年后,18岁的苏炳添被召进了广东省队。

时间到了2021年,中国人均肉食消费量已经超过了60公斤,直接反映在了中国青少年的身高上,医学杂志《柳叶刀》显示,中国19岁的男女身高已经跃居亚洲第一,在过去35年内,这一数据整整增高了8厘米。同样,在人均鸡蛋和奶类消费量上,如今的中国已经超过了20公斤。

从刘长春到刘翔再到苏炳添,中国奥运成绩更快更强的过程就是国力不断提升、肉蛋奶吃得越来越多的过程。充足的肉蛋奶就和奖牌榜上的金牌一样,是勤劳的中国人用双手创造出来的。有朝一日,当中国的人均肉蛋奶消费量达到甚至超过欧美发达国家时,我们的未来就会涌现更多的刘翔,更多的苏炳添。

圃
通
话比赛的主角
不一定是人

风在吼来马在“笑”,德国女娃直跳脚。“小伙伴”不肯配合,五年努力成白耗——赠给参加东京奥运会现代五项马术的德国选手安妮卡·施洛伊。知道自己成绩肯定会受到极大影响的施洛伊在马背上哭得梨花带泪,令人心痛,诡异的是,那匹叫做“Saint Boy”的马儿却因为表情实力抢镜,因为它看上去真的在笑!事实上,这已经是这匹马在本届东京奥运会第二次给运动员挖坑了,上次中了它的毒的,是曾获得2017年世界冠军的俄罗斯女将古巴多利娜。

现代五项这一并不算大众的运动创意,源自“现代奥林匹克之父”顾拜旦听说的19世纪一位年轻的法国军官受命飞骑传信的故事。为了完成任务,那名军官需要经历骑马、剑斗、射击、游泳和跑步这几个过程,而现代五项比赛中,参赛运动员需要完成的五个项目则是200米自由泳、击剑、马术障碍跳跃、激光射击+跑步。

在独立的马术比赛中,马匹都是运动员自带的,平时的朝夕相处早已造就了两者之间的默契,但现代五项的马匹由比赛组委会统一提供,骑手骑哪匹马参赛经抽签随机决定,“试驾期”只有20分钟。马也是有情绪的,这正是现代五项这一运动的一大魅力,记得采访2009年全运会时,就有一匹名为“百步金”的马遇到障碍就是不跳,让每位骑乘它的参赛选手都很头疼。

当然,东京奥运会上的马儿不愿意配合,也许和东道主有关。为了推广日本文化,马术赛场摆放了很多与日本文化相关的障碍物,包括相扑力士、艺伎、寿司、筷子、不倒翁和樱花等形象。结果不仅严重分散了骑手和马的注意力,甚至有马被吓到不敢做动作。没呈现说好的哆啦A梦,却在马术赛场“吓马”,这使得外界对于东京奥运会从开幕式就开始的吐槽,完美持续到了闭幕前一刻。

毅
言
堂

人口红利的错误示范

餐。贫富差距可以为一个国家制造太多的问题,麻烦不断的巴西和南非等国家都被这个问题困扰,而巨大的人口压力让贫富差距的危害性在印度被无限放大。印度虽然这次派出了包括运动员和工作人员在内的200人左右的团队,却只拿到了一块金牌。

政府的不重视是一个原因,还有一个很重要的原因,是老百姓为生计忙碌,没有时间进行全民健身,因此国内的体育氛围也是一塌糊涂。一个印度导游带我参观德

里的红堡,在过马路的时候,大脚趾的脚趾甲被一辆呼啸而过的摩托车碾断,他用手抹去脚上的血后继续带我们往前走。我问他为什么不找骑摩托车的人理论,他说不想浪费时间:“我必须继续工作才能赚钱养家,和人吵架就浪费时间了,吵了也很可能得不到任何赔偿,还不如赶紧干活。”在印度街头,很少看到有人在锻炼,倒是有几个小孩在拿着木板有模有样地玩着板球。板球是印度最商业化和最受关注的运动,可

惜的是,弱国无外交,板球也没有进入奥运会的机会。

其实最近几年,印度政府已经希望能在体育上有所突破,特别是用奥运会的金牌来提升国家的形象,所以在发展体育上有了一些拨款。但相比于中国的举国体制,和西方的市场化运作,印度的体育政策界于两者之间,让人觉得“四不像”。国家提供的费用,根本不够一名优秀运动员训练到能参加奥运会的水平,更何况这些费用还经常会被政府机关腐败掉。

或许印度在东京奥运会只拿到一块金牌的原因,印度影星阿米尔汗在电影《摔跤吧爸爸》中就告诉了我们了。“就是有你们这些不作为的官员,才导致印度拿不到奖牌。”