

## 展现日常训练 不忘才艺表演

# 奥运健儿隔离生活花样多

随着东京奥运会的落幕，中国奥运健儿陆续回国开始隔离生活。在并不宽敞的空间中，在缺少训练器材的情况下，他们各显神通，通过不同的方式在略显无聊和枯燥的隔离生活中，寻找快乐，并通过直播让大家看到了运动员鲜为人知的一面。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

## 全民健身做示范

紧张刺激的东京奥运会结束之后，运动员们并没有借着隔离的机会，给自己放个“小长假”，而是依旧保持着高度的自律，每天坚持身体训练。一战成名的全红婵，近日在微博上晒出了自己的隔离训练视频，包括负重下蹲、倒立、快速收腹等动作，被大家戏称为“水花消失术”的秘籍，但不少跃跃欲试，希望参与同款打卡的网友们都表示难度太大，以失败告终，足可见运动员训练的不易和艰辛。

作为欧美健身界的榜样和模范，中国举重队的多位奥运举重冠军同样晒出了自己的健身生活。李雯雯就通过一根简单的弹力带，展示了自己的日常训练，被网友评价为最鲜活、最生动、最标准的教学视频；石智勇则在30秒的时间内完成了45个俯卧撑；最令人咋舌的是李发彬，一段跳杠子和

倒立俯卧撑的视频将自己的身体素质展现得淋漓尽致，让人赞叹不已。

被网友们催更的中国乒乓球队，自然也没有闲着。孙颖莎和许昕不约而同选择了饮用水瓶，前者用三瓶饮用水示范如何锻炼四肢的平衡力，后者则搬起整箱饮用水进行深蹲训练。此外，目前正在隔离的东京奥运会羽毛球女单冠军陈雨菲，在闲暇之余还拍起了“我没有小肚腩”“奥运冠军陈雨菲教你房间内练步伐”等小视频，向大家介绍怎样在室内锻炼腹肌、怎样在室内练习羽毛球步伐，视频总观看人数达到了105万。

有了奥运健儿做示范，引发了网友们的相继模仿，进一步推动了“全民健身”的热潮，“以前在家没办法健身，看了奥运健儿的视频，以后再有没有理由偷懒了。”一位网友说道。

## 奥运总结少不了

除了训练，运动员们不忘通过文字记录自己的奥运感悟，或总结归纳奥运征战的得与失。东京奥运会女子四人双桨冠军成员吕杨就在自己的微博上晒出了奥运总结，并且表示自己为此修改了有足足六遍。

作为中国男子乒乓球队历史上首位双圈大满贯得主，马龙撰写的奥运心得还被选登在了8月8日的《人民日报》上。在这篇题为《心怀热爱，人生就会精彩》的文章中，马龙写道：“我已经32岁了，我觉得自己的身体

状况还不错。事实上，不少比我年长的选手依然在赛场充满斗志，这对我也是一种激励。只要心怀热爱，永远都是当打之年！”

除了队伍的要求之外，中国举重队的两名队员廖秋云和谌利军，在与西南大学体育学院的师生们分享了奥运经历和为国争光的心路历程之后，老师们还给他们布置了一份作业，要求他们把训练、比赛过程记录下来，为硕士学位论文积累素材。

## “拆盲盒”的隔离餐

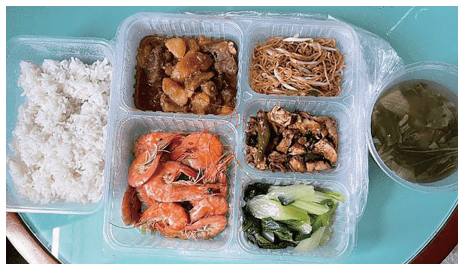
民以食为天，在中国奥运健儿丰富多彩的隔离生活中，隔离餐成为了不少网友关注的焦点。作为东京奥运会首金得主，杨倩之前在接受采访时表示希望回家可以吃到妈妈做的油焖大虾，隔离点的厨师就颇为有心地为其准备了这道菜。“自从杨倩夺金后说想吃油焖大虾，我感觉我们单位的油焖大虾都做得比以前好吃了。”杨倩的冠军搭档杨皓然打趣道。

据了解，在运动员返回国内进行隔离之前，各个隔离点就做好了相应的准备。“每天吃隔离餐的感觉就像是在拆盲盒。”中国田径队女子撑杆跳选手李玲在自己的社交媒体上说道。虽然在东京奥运会期间，大家在运动员餐厅可以享受到各地美食，但所有人都异口同声地表示：“在

家吃得要更好一些，吃来吃去还是最爱吃中餐。”

作为回国较早的队员，东京奥运会男子200米个人混合泳金牌得主汪顺在微博中发布视频表示吃饭是自己一天中最开心的时刻。在视频中，他详细介绍了自己荤素搭配、营养均衡的隔离餐，并且笑称因为自己饭量大，所以每天要吃两份，“吃饱才有气力训练。”

此外，东京奥运会女子乒乓球团体金牌得主王曼昱在晒出隔离餐的同时，还不忘给演员孙红雷的演技点赞，并且得到了后者的回复，成为了继王涵、孙一文等运动员后，又一追星成功者，甚至有热心的网友表示：“让陈梦组个局，叫上她的表哥黄晓明以及孙红雷一块儿打乒乓球。”



中国奥运健儿归国



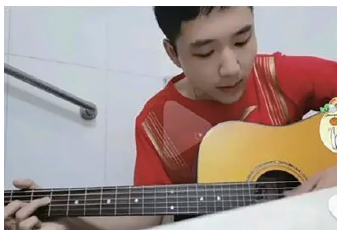
苏炳添在机场



汪顺锻炼



李雯雯扭秧歌



杨皓然弹吉他



范忆琳倒立

## 直播互动不能少

随着越来越多的网友通过短视频的方式了解奥运和关注奥运，在国内进行隔离的奥运健儿纷纷在社交媒体上通过“直播+连麦”的方式，与网友们进行互动。被戏称为“人民艺术家”的许昕，就在直播中与粉丝畅聊有关奥运会、训练生活等方面的内容，甚至爆料队友樊振东在东京奥运会期间一次都吃两份饭，而自己一份都吃不完，引得网友忍俊不禁，直呼他是被乒乓球耽误的相声演员，“德云社的话我考虑一下，有空去试训一下。”

据统计，有将近200名中国奥运健儿入驻短视频平台，并且通过直播的方式与大家进行互动。作为中国体育代表团的闭幕式旗手，苏炳添近日就与央视体育解说员杨健进行了一次连麦互动，并且希望后者可以即兴解说一次自己的男子100米半决赛，让大家重温当时激情澎湃的场景，一时间引发了不少网友的热议和关注。

在东京奥运会上凭借着“金鸡独立”闻名的李发彬，则是通过视频的方式与演员赵文卓进行了跨界互动，并且邀请后者可以参加自己的婚礼。值得一提的是，中国举重队的三位奥运冠军石智勇、李发彬和谌利军都在夺金后公开了自己的恋情，并且表示将择日举办婚礼，得到了不少网友的真挚祝福。

值得一提的是，因为帅气的球风和俊俏的造型而走红网络的杨舒予，在近日与NBA金州勇士队球员汤普森来了一次隔空喊话，“杨舒予，恭喜你拿到了奥运会铜牌。祝贺你和你的球队取得这么棒的成绩，希望你保持对篮球的热情，下一个夏天，我们可以在中国见面，到时比比投篮。”为此，杨舒予录制了视频回复，表示自己很高兴也很意外收到他的祝福，“你是我的榜样，很期待下赛季你的回归，也期待你的下一次中国行。”

## 展示才艺另一面

如何在枯燥乏味的隔离生活中寻找乐趣，成为了不少运动员的烦恼，有的选择打游戏，有的选择追剧看综艺，而中国射击队的几位“唱将”则展示了自己的歌喉。作为东京奥运会10米气步枪混合团体金牌得主，杨皓然的“隔离日记”画风别具一格，晒出了自己吉他弹唱的视频，吸引了不少网友的关注，以至于大家每天都催他更新自己的弹唱视频。“为什么这两天没发弹唱的视频？别的项目的大佬们在屋里边练得满头大汗，我在这里天天发扒拉弦子的视频不太合适，我怕你们忘了我还是一个射击运动员。”言语间，幽默尽显。

作为杨皓然的队友，王璐瑶被誉为中国射击队的“宝藏女孩”。凭借着出众的颜值，以及不错的才华，她的一些翻唱视频得到了大家的支持和转发，其中甚至包括了原创歌曲，就连她自己都在个人简介中表示自己不仅仅是一名射击运动员，也是一名音乐人。除了唱歌，跳舞同样必不可少。深

受大家喜爱的上海跳水小国陈芋汐，就晒出了自己跳舞的视频，从小练习体操的她，可谓驾轻就熟，游刃有余。此前曾经有细心的网友发现陈芋汐关注了一档选秀节目中的不少选手，而在她夺金之后，作为其中一员的安崎就向她表示了祝贺。

一句霸气的“还有谁”，让大家认识了东京奥运会男子举重73公斤级冠军石智勇。在隔离期间，他极富想象力和创造力的“单口相声”在一众运动员的“隔离日记”中脱颖而出。凭借着丰富的故事情节，以及惟妙惟肖的模仿和表演，让“石智勇的副业是单口相声演员吧”冲上了微博热搜，同时让网友们看到了运动员走下赛场和训练场，不为人知的另一面。

除此之外，中国体操队的上海小囡范忆琳利用这段时间，成为了一名美妆博主。因为比赛需要，体操姑娘们经常会在赛前给自己进行化妆，范忆琳也趁着这个机会与网友们交流化妆的心得与技巧，拉近了彼此之间的距离。