

武磊透露身体好转开始恢复训练

# 隔离中他和队友都在干什么?

## 新闻追踪

三周前感染新冠病毒的武磊更新了自己的“武磊周记”，透露身体情况好转，已开始基础的恢复训练，他所在球队西班牙人的队友们也基本康复。

### 最佳拍档身体痊愈

此前武磊被确诊新冠病毒肺炎，但症状较轻。与他同在巴塞罗那的妻子也被感染。在最新一期的周记中，武磊提到，自己和妻子的身体状况一天天在好转。这几天西班牙的疫情非常严峻，累计确诊病例超过11万，死亡病例破万，尽量不外出是最安全的做法，武磊说：“好在平时也基本是待在家里，不出门还是完全可以适应的。”

西班牙人是西甲中被曝感染人数较多的球队，包括武磊在内共有6人。这周西班牙人全队组织了一次线上视频会议，目的是让大家谈一谈最近的生活状态以及一些内心的感受。教练组和队员们都介绍了各自的近况，武磊也说了说身体的恢复情况，其他几个之前确诊新冠肺炎的队友目前大多数也基本恢复，虽然个别人还有些症状，但武磊觉得：“大家都比较乐观，相信不久之后应该都能痊愈。”

让武磊高兴的是，与自己配合默契的中场队友巴尔加斯也已痊愈。此前西班牙人没有确认巴尔加斯感染病毒，而是阿根廷国奥队主帅巴蒂斯塔透露的。巴尔加斯是西班牙人本赛季花1050万欧元引进的，欧联杯资格赛中，巴尔加斯助攻武磊打进个人欧战首球。欧联杯小组赛第2轮，巴尔加斯又助攻武磊攻入中国球员的欧战正赛首球。本赛季与巴萨的同城德比，武磊的破门也来自巴尔加斯的传球。等疫情结束，这对好搭档又可以在球场上大显身手了。

### 两周不见如隔三秋

视频连线中大家发现，对比半个月前，大部分人的形象都发生了很大变化，甚至第一眼见到彼此都有点哭笑不得。武磊解释：“因为隔离期间理发店都关了，有的队友因为找不到理发师而留起了胡须，发型也搞得非常凌乱，让人感受到两周岁月带来的‘沧桑’。还有队员为了省去麻烦，索性就把自己剃成了光头。”至于隔离期间都做些什么，有孩子的球员基本都变身奶爸，从早到晚给孩子做饭，打扫卫生，陪上网课，真的比平时训练还忙。

联赛停摆期间西甲各队举行了一场用电子游戏《足球经理》进行的线上对抗赛，大家的话题很快转到代表西班牙人出战的恩巴尔巴身上。因为头一轮他就被淘汰了。“很多队友都说要利用这个隔离期苦练电竞技术，等到下一次线上比赛的时候，绝对不能让恩巴尔巴参加了。”武磊说，“而恩巴尔巴则请求大伙再给他一次机会，毕竟现在他每天都加倍努力提升游戏水平，但大伙还是对他表示怀疑。”武磊表示，这样的坦诚相见让气氛活跃起来，“仿佛大家又回到了更衣室，西班牙人这个大家庭的气氛永远是那么亲切和温馨。”

虽然没有人知道比赛什么时候可以恢复，但教练组还是给大家制定了训练计划，以便队员可以保持比赛的状态。前天起，武磊也逐渐开始一些基础的恢复训练，“经历了这场疫情，有时候感觉时间突然被拉长了，但有时候，又感觉时间变短了，很多事情不能等也不要等，保持前进才能不留遗憾。”

首席记者 金雷



■ 武磊已开始恢复训练 图 IC

徐莉佳在帆船网直播节目上介绍中国防疫及训练情况



# 家里蹲线上忙不停

——徐莉佳在英国的抗疫生活

## 文体人物

2012年伦敦奥运会，在英国南部小镇韦茅斯，徐莉佳成为首位夺得帆船奥运金牌的中国运动员，如今的她居住在此。新冠肺炎疫情全球暴发，打乱了徐莉佳全年工作计划。不过，在韦茅斯过居家生活，依然充实，在线帮助在国内的师妹张东霜备战东京奥运，与全球帆船运动员分享经验……徐莉佳说：“我们每一个人都可以选择乐观地去面对全球疫情形势下的巨大挑战，利用好难得的宅家清闲时间，做些平时很想做却又没时间或没机会做的事，或许能找回很多被我们忽视的感人细节。”

### 锻炼视频接着录

韦茅斯属于乡村地区，同伦敦相比疫情并不严重，其所在的多塞特郡一共有不到50例的确诊病例。当地的商店、体育文化等公共设施已停业，徐莉佳坦言，起初最不习惯的是健身房关闭，突然间原来的运动习惯完全被迫改变。当地政府允许大众每天出门锻炼一次，徐莉佳会和丈夫去空旷的地方骑自行车或者跑步。

而在家，她尝试各种各样的居家运动。今年春节期间，本报邀请徐莉佳为上海市民录制居家锻炼视频，录完之后，徐莉佳本人也“沉迷”其中，不断发掘居家锻炼的各种内容，在自媒体上持续更新，俨然成了居家健身达人。徐莉佳说：“我还是想将居家锻炼视频继续做下去，想鼓励大家养成一个好的健身习惯。”

徐莉佳和当地人一样，囤一些可以长期存放的食物。经过一番研究，她发现如果刚采摘下来的食物立马冷冻，大部分营养都能被锁住。她笑言：“以前从来不买冷冻蔬果的我，在特殊时期需要‘绝处逢生’，找到新的方式，保持健康饮食的摄入。”

### 心系国内小师妹

徐莉佳取消了三月份的回国行程。原本还指望四五月份回趟上海，但由于航班大幅减少，回国的念头一次次被打消。

跆拳道运动员吴静钰、花游选手黄雪辰、田径奥运冠军刘虹等，都是徐莉佳的好朋

友。“奥运会延期一年，运动员的训练和比赛的欲望难免会大打折扣，各项计划也都被打乱，她们接下来的路会很不容易，希望她们能克服眼下的困难。”

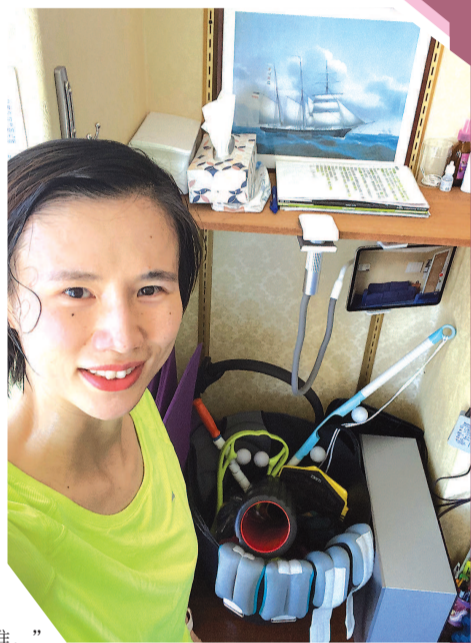
### 徐莉佳最牵挂的当

属师妹张东霜。张东霜曾与徐莉佳一起争夺两届奥运名额，这次轮到张东霜参加奥运会了，徐莉佳利用自己在英国学习和采访的机会，经常转发给她各类最新帆船资料。在国家队，张东霜也算是老队员了，登上奥运舞台是她梦寐以求的愿望，前阵子在海口封闭集训，她一直期盼着疫情好转后能去世锦赛上检验自己的大风水平。如今全球赛事停摆，失落在所难免。徐莉佳为她解忧：“你要设定好一个大目标和若干个小目标。全运会冠军和东京奥运会是你的大目标，一旦设定好了，就要鼓起勇气坚持下去。然后，力量训练达到什么水平，体能要求是什么，这些都是小目标，需要平时每天、每周慢慢去积累成果。”

### 分享经验好心态

居家的日子里，读书、锻炼、采访，徐莉佳甚至觉得时间不够用。

在取得硕士学位后，徐莉佳成为一名体育自媒体人，开设自己的公众号“徐莉佳传媒之声”，还被国际激光帆船协会聘为特约记者。疫情发生后，她将采访重心放在了同各国运动员交流



■ 徐莉佳的房间里堆满训练器材

如何在特殊时期坚持训练上。

国际帆联鼓励运动员上网分享居家帆船训练视频，徐莉佳将其分享给国内运动员。在微信新开的视频功能里，她分享了一则国外运动员在花园里吊着绳子模拟帆船训练的视屏。“大家脑洞大开，在花园里、仓库里动手改造各类器材，模拟帆船训练，值得我们借鉴。”

前不久徐莉佳接受一家英国媒体采访。他们请徐莉佳在疫情期给大家分享独特的“宅家”训练经验。徐莉佳认为，如果有伤病，就趁这个机会好好康复，让身体有个喘息的机会，同时注重提高体能，让自己在这段无法进行专项水上训练的时间里，专注提高各自的力量与有氧耐力。再有就是学会利用好心理训练这一块，她的建议是冥想，“在冥想中，我仿佛真实地在海上操作，我会把每个细节都想得很生动。”

危机之下，切莫慌乱，让心静下来，让思想沉淀，你会有新的收获。徐莉佳说：“普通人也可以学一学冥想这样的心理调控小技巧，生活、学习和工作各行各业都能适用，在冥想中让我们的心态变得更积极、更乐观。” 本报记者 陶邢莹

## 清明假期体彩照常销售开奖

本报讯 上海市体育彩票管理中心昨天发布通告，对清明假期彩票销售及兑奖事宜做出安排：假期期间，体彩销售及开奖工

作照常进行，网点正常营业。假期期间，兑奖工作有所差异，网点正常营业并兑付10000元以下(含10000元)小奖；不过4

月4日至6日3天假期期间，体彩暂停10000元以上大奖兑付工作，7日起正常兑奖。

上海市体彩中心同时提醒中奖者尽量不要在节后的一、二天内集中兑奖，同时注意自己中奖彩票的兑奖期限。(雯彬)