

文体社会

上海棋院日前举行庆祝成立六十周年的座谈会,古稀之年的象棋泰斗胡荣华领衔,一众冠军运动员济济一堂,在南京西路595号棋院二楼大厅,历数上海棋牌运动一甲子的春华秋实,感怀薪火相传的历史传统。座谈会的时间比预定的长了许多,大家发言踊跃,迟迟不能停息。上海棋院单霞丽院长则静静地坐在胡荣华一侧,聆听棋界同仁的肺腑之言。许多人,她都熟悉;许多事,她也了解,而日程表里,她还有一件重要的工作要完成。

■ 单霞丽接受中国围棋协会主席林建超捐赠



盘健康

棋

上海棋院让棋手动起来



■ 胡荣华为上海棋牌文化博物馆开棋



■ 同里杯期间举行的足球赛后,聂卫平(中)与常昊(右二)、古力(左一)合影留念



● 上海棋院5楼的健身房 金雷摄



■ 上海棋院新大楼

一盘棋等于两场球

3年前上海棋院新办公楼落成,安了新家的棋手们特别有归属感,如今,家里又添了新气象,5楼面向南京西路的储藏室,改成了健身房。前一阵,办公室主任丁毅栋和同事忙里忙外,将仓库清空,现在,这里完全变了模样:地上铺着防滑地垫,进门立着体脂检测仪,设有力量区、有氧区,跑步机、划船器、史密斯机等健身器械一应俱全,还有一块超大屏幕供线上带教。喜欢健身的丁毅栋说,这里的条件,比外面不少健身房都好。

在寸土寸金的南京西路,棋院这栋办公楼面积紧凑,之前有其他单位提出租下部分办公,被棋院婉拒,因为自己都用不过来。可为何现在要花这么多大力气搞健身房?单霞丽院长解释,棋院的初衷就是想让棋手动起来。

下棋和其他竞技运动最大的不同就是坐着不动——棋盘上杀得天昏地暗,棋桌旁仍正襟危坐。棋手就算动起来,最大幅度不过是轻摇几下纸扇,让人联想到“羽扇纶巾,谈笑间,檣櫓灰飞烟灭”的周公瑾。下棋被美誉为“手谈”,似乎手是唯一运动的身体部位,安静,少动,成了棋手的标志。

但很多人并不了解,棋手身体的消耗有多大。林海峰九段下一盘棋曾轻了5公斤。当年中日围棋擂台赛比赛间隙聂卫平吸氧,因为一盘棋下得心力交瘁,大脑供血不足,老聂遂接受医生建议,带上便携式供氧设备。研究表明,一盘重大的围棋比赛,消耗的能量超过两场足球赛。世界足球先生梅西一年最多参加69场比赛,而顶尖棋手一年要参加上百场比赛,还有数量更多的训练赛。象棋比赛虽然减少了用时,但算上加赛快棋,消耗更大。上海金外滩象棋队夺得今年象甲亚军过程中,慢棋加快棋一轮里就和对手连下了11盘。

重压下棋手早退役

人若久坐不动,影响肠道蠕动,长此以往,会减弱消化功能,导致便秘和痔疮。而棋手因为自身运动的特性,长期处于这样的状态。何况,棋手还背负巨大的竞技压力。像作风刻苦的上海籍围棋国手钱宇平九段,曾平均每天研究棋谱超过10小时,重大比赛前,连续七八天不怎么睡觉,到最后想睡时却无法入眠,头疼得像要裂开。1984年中日围棋擂台赛,钱宇平对阵日本小林光一,投子认输后发现其实还有胜机,重压之下,他懊悔得拉掉衣服上的纽扣。

民间流传“善弈者长寿”的说法,这是指下棋锻炼大脑,增添生活乐趣,而放到专业的竞技层面,长期经历高强度比赛,棋手的身心难免受到伤害。早些年,象棋、围棋和国际象棋三棋放在一起比赛,各项的参赛棋手也集中在一个驻地备战。单霞丽记忆中,大赛临近,就有棋手出“洋相”,“有些人平时好好的,但赛前突然就痛得在床上打滚,根本没法上场,一查,是胆囊炎发作。”担任棋院管理工作后,棋手遭遇的这种伤害令单霞丽感触更深。有一次上海男子象棋队在前方备战,象棋特级大师万春林突然疼痛难忍,无法坚持上场,不得已,棋院临时安排替补棋手赶赴赛场。万春林后来向棋院领导表示,自己的身体可能已不适应高强度的比赛。在单霞丽等的关心下,退役后,万春林现在带教青少年棋手。

聂卫平棋圣前几年被查出直肠癌,令人震惊。好在老聂相信现代医学技术,心态又好,选择手术治疗并获得成功。单霞丽仍记得去北京探望聂卫平时的情景,老聂开玩笑道:“你们是不是怕这是我最后一面?”吉人天相,老聂击败了病魔,这也让身为上海棋院院长的单霞丽思考,在身心保健方面,棋院能为棋手们再做什么?

辟健身房服益生菌

聂卫平外,象棋界也有一些顶尖棋手,身体同样部位被查出癌细胞。有时逮到机会,单霞丽会拿这事向相熟的医生请教一二。专家的意见也很中肯,从棋手健康的角度讲,无论如何,要让他们动起来,加快身体代谢。

久坐之后起来走走,是棋手常见的调节方式。胡荣华现在的作息,是早晨起床,从南京西路的家里步行至老字号功德林,喝碗粥吃个菜包,再走回去。他说,这个量对自己比较合适。年初因为疫情回不了北京,世界冠军常昊九段每天坚持在三亚住所的小区,绕着圈步行锻炼。更年轻的棋手也有人选择其他运动,比如新科天元杨鼎新最近就练上了网球。

作为棋手的家,上海棋院希望给他们提供一个更好的环境,于是,棋院5楼的储藏室变出戏法,成了如今的健身房。这个成果,单霞丽说首先要感谢市体育局领导对智力运动选手的关心,上海在智力运动发展上走在全国前列,抓竞技水平的同时,运动员的身心健康,同样得到各方关注。健身房建成后,棋院和专业运动培训机构合作,正在制定适合棋手的健身计划,要让年轻棋手养成动一动的习惯。丁毅栋说:“棋手们来健身,有一个氛围,不同项目的选手还能多些交流。”

而另一种保健方式,也在棋手间逐步推行。棋院联系了益生菌保健品公司,目前已在小范围试用,有效果的话,会定期向棋手供应。有人反映,服用下来感觉不错,肠道蠕动快了,代谢顺畅了。

首席记者 金雷

记者手记

反向牵拉和音乐疗法

聂卫平曾透露,早年国家围棋队差点被减伙食标准,因为不懂棋的领导认为,棋手每天就拿着个茶杯,根本没什么运动量,不用补充太多营养。

这是老话了。经过几代运动员的不懈努力,中国在围棋、象棋、国际象棋和桥牌项目上均取得世界冠军,也让大众认识到智力运动的竞技魅力。如今越来越多的省市积极开展智力运动,对运动员的身心健康,也有了科学、客观的认识。

不久前,上海体育科学研究所为上海智力运动项目的选手做了一次心理测试,发现有选手存在焦虑、睡眠不好等症状。体科所所长郭红生解释,这种情况在竞技运动中并非个例,高强度训练和比赛会影响运动员生理和心理的各个方面,导致内分泌失调,失眠,严重的甚至抑郁,需要直接干预。具体到下棋打牌,因为是非常精细化的竞技项目,选手承受的压力是内在的,不容易被发现。

郭红生建议,智力运动项目的选手非常需要及时舒缓和排解压力。身体上,可以多做些反向牵拉,因为棋手比赛时总是俯身低头,反向牵拉后可以舒缓颈椎、腰部的肌肉;心理上,可以尝试音乐疗法,当人躺下来耳边流淌着舒心的旋律时,精神上的压力可以得到释放。

目前,上海棋院与上海体科所对接了相关的保健计划,未来,上海进一步提升智力运动水平、打造智慧城市的闪亮名片,运动员也有了更多保障。

金雷

本版图片除署名外均为记者李铭坤摄

