



健身奥运同行 上海力量闪耀

——访上海体育局局长徐彬



2020 东京奥运会渐入尾声,中国健儿表现出色。截至8月6日,本届奥运会上海体育健儿5个项目6人次勇夺5枚奥运金牌,创历届奥运会参赛最好成绩。

中国代表团副秘书长、上海市体育局局长徐彬为上海健儿点赞的同时,也特别期待:“明天8月8日东京奥运会闭幕,这一天也是全国第13个全民健身日。希望上海广大市民对中国体育健儿的支持、对奥运会的热情,能切实转化为对体育的关注和参与。”

TEAM CHINA 中国体育代表团保障营



徐彬在东京 厉苒苒 摄



赢奥运·专访

个个都是英雄

老而弥坚、新秀抢眼,在本次东京奥运会上,上海运动员多点开花,在不同的项目中为梦想奋斗,“他们个个都是真英雄。”徐彬坦言,奥运会是竞技体育的最高殿堂,奥运的舞台上,争金夺银是每一个运动员的毕生梦想。他对上海运动员在奥运赛场上的表现非常满意。“有惊喜,有遗憾,但是带给我更多的是感动——上海体育健儿顽强拼搏、挑战自我的精神会永远留在奥林匹克的记忆当中。”

科技助推体育,谈及本次奥运会取得的成就,徐彬对上海体育界在科技助力奥运方面的成就,感触颇深。“竞技体育的发展就是不断探索和总结制胜规律的过程,上海怎样才能破解瓶颈,利用我们的优势和长处,为我们上海的竞技体育发展能够走出一条都市型的独特的道路,这是我们上海体育人一直在思考的问题。”

徐彬透露,在市科委的支持下,上海市体育局专门做了科技助力备战东京奥运会的关键技术研究的课题。课题里很多项目如今在奥运会上看到了成果。

火凤凰惊艳伊豆,钟天使夺冠的背后就有这样的科技保障,整合了上海东华大学、清华大学等高水平的科研力量,国家队对自行车骑行服进行了优化和筛选。工程学,空气动力学……这些听上去与体育训练有些遥远的领域,都已转化成上海的科技软实力,融入体育训练之中。“这几年上海的体育科技就是要对标国际最高标准、最好水平,而不是停留在传统的领域。”建立系统的专项训练、复合测评和运动能力监控的工作模型,上海的科技助力也让如许昕、钟天使这样的老将能最大限度地延续运动生命。

鼓励线上健身

13年前的8月8日,北京奥运会盛大开幕,自此之后,每年的8月8日都被设立为全民健身日。徐彬坦言:“包括上海运动员在内的中国体育健儿,在

东京奥运赛场展现的敢于拼搏、敢于突破、敢于超越的精神,无疑在这个夏天极大鼓舞和激励了全国人民和全球华人。”

据上海市体育局统计,从最早7月15日媒体公布入选中国代表团的上海参赛人员名单,到8月5日,申城媒体对奥运会上海参赛人员的原创报道超过6100篇,平均每天超过270篇。在新媒体平台,包括音频、视频、图片等形式,上海奥运健儿的相关视频全网播放量超过5亿。徐彬说,上海健儿夺得奥运会金牌后,上海市委、市政府每次都给中国代表团发来贺电,经“上海发布”推送,不到10分钟就是10万+的阅读量。

“奥运会让不少上海市民实实在在地转化为全民健身的人群,转化为体育人口。”徐彬透露,从7月23日奥运会开幕当天到8月3日,10天内有7万余名上海市民领取上海体育消费券12万张,拉动各个体育场馆的直接消费金额达579万元。申城的日均体育消费订单比五六月份增长83%,日均消费金额增长101%。

徐彬透露,明天全民健身日的主题就是:全民健身与奥运同行。据悉,上海会有近千处公共体育场馆向市民免费开放,“应对疫情防控的形势,支持鼓励广大市民线上健身,我们还准备了形式多样的线上赛事活动”。

据悉,当日上午10时,上海市体育局将在线上开展全民健身日活动暨上海市城市业余联赛线上运动会启动仪式,“把东京奥运会和上海的全民健身日活动连接起来”。姜冉馨、陈芋汐、张灵、陈云霞等新科奥运冠军,都将通过视频号召上海市民参与健身,同时,参与线上活动,市民也能获得王励勤、陶璐娜等奥运冠军送出的健身礼包。

奥运成为不少人健身的契机、坚持的纽带,徐彬说:“爱上体育,参与体育,养成运动锻炼的习惯。打造人人运动、人人健康的活力之城,这是全球著名体育城市建设的重要组成部分。”

特派记者 厉苒苒 (本报东京今日电)

奥运会期间,在更多国外运动员身上发现拔火罐的印记。美国游泳队的不少,澳大利亚名将查尔莫斯身上也有,还有日本游泳运动员。拔火罐第一次成为话题,是在2016年的里约奥运会上。美国游泳名将菲尔普斯在4×100米接力决赛上场时,被发现背上有好多深紫色的圆圈,引发国外媒体极大的好奇。接受采访时,菲尔普斯表示自己会在受伤最严重的地方拔罐,几乎每次参加完比赛,都会这样做。

去年查尔莫斯因为肩部受伤接受手术治疗,康复期间用拔火罐来缓解疼痛症状。东京期间,热心的查尔莫斯还在社交平台上普及拔火罐的疗效和拔罐的步骤,他介绍,这种疗法已经在中国使用了几十年。

嘉会国际医院中医康复科的姜贻虎医生介绍,拔火罐是通过物理的刺激和负压,人为造成毛细血管破裂出血,调动人体修复功能及坏死血细胞吸收功能,能促进血液循环,提高免疫力。如果运动员腰部发生扭伤或者是肩部、颈部不舒服,拔火罐确实有疗效。

现在拔火罐不能再称作“神秘的东方力量”了,它被越来越多国外的顶级运动员认可,证明奥运会确实是一个融合文化、观念、习俗的大平台。体育圈外,奥斯卡影后格温妮斯·帕特洛,“辣妹”维多利亚和歌手贾斯汀·比伯都拔过火罐,对它的治疗和恢复手段非常推崇。

除了拔火罐,东京奥运会,运动员身上也普遍贴上了肌效贴。肌贴主要用在两方面:在恢复期,修复肌肉由于过度收缩或拉伸导致的损伤,起到放松肌肉的作用;在运动时,促进肌肉发挥收缩作用。有的运动员从上身一直贴到腰腹部,有的根据自己项目的特色,贴在脚踝、肩膀和大臂肌,五彩的肌贴因此成为奥运赛场的一道风景线。有时在混采区,应记者要求,运动员还会掀起比赛服,给记者看自己贴了几条肌效贴,借此证实身体情况。

身体恢复的手段多样化,精神上的调整,运动员也有进阶。这届奥运会现场都设置了远程实时的视频通话,比赛一完,选手就可以和在网络另一端等候的家人通话,并看见他们在干什么。这是冠军选手们最期待的一刻,因为在家人面前可以彻底放松下来,将获胜的喜悦、兑现心愿的成就感,第一时间与最亲密的人分享。有的选手没说两句就控制不住,热泪盈眶;有的则聊起来没完,工作人员只能提醒他,后面还有颁奖和新闻发布会。

拔火罐和肌效贴



2020 东京奥运会特别报道

2021年8月7日 星期六

本版编辑 谢炯 视觉设计 戚黎明

东瀛漫步



查尔莫斯身上的火罐印 图 IC

