

体坛视角

善与体育结缘 成就“国士”辉煌

文/羊城晚报记者 赵亮晨 图/视觉中国

5月22日13时07分，“共和国勋章”获得者、中国工程院院士，有着“杂交水稻之父”之称的袁隆平在长沙辞世，享年91岁。这位伟大的科学家一稻济世而万家粮足，他知行合一，在耄耋之年仍然奔走于田间地头。这除了对事业的热爱和为国为民的责任心外，还和他长期体育锻炼打下的身体底子密不可分。

同一天离世的另一位“国士”、“中国肝胆外科之父”吴孟超院士，在他的从医生涯中，不但挽救和延长了1.6万多位病人的生命，同样在90岁高龄仍坚持在一线，坚持每周出诊，94岁时还能亲自主刀肝胆手术。而在他救死扶伤的一生的关键节点，同样和体育有着神奇的交集……“国士”和那些了不起的中国科学家们，他们和体育的缘分，值得细细讲述。



游泳是袁隆平一生的爱好。图为2007年，77岁的袁隆平在泳池中

袁隆平 差点成为国家队泳将

袁隆平院士投身科研数十年，一直保持着良好的体力和精神状态，在一线耕耘不辍。他曾经透露，自己的一位“法宝”之一，就是体育运动。

在一次接受央视采访时，他说：“我年轻的时候喜欢锻炼，游泳比赛可是武汉市的第一名！”袁隆平和游泳有一段特别的缘分。抗战时期，幼年的他在一次渡江时不小心掉入江中，幸获一位老船工搭救，从那时起，他就决心学好游泳，将来也能从水里救人。

上学后，袁隆平和一位游泳高手商定，互相教对方解数学题和游泳。袁隆平的泳技提升得很快，不但可以轻松渡江，还曾作为区代表赴成都比赛。因为吃坏肚子影响了发挥，在比赛中他只拿到了第四名，和入选国家队失之交臂——泳坛少了一位冠军，未来的中国农田里，却多了一位“杂交水稻之父”。

袁隆平曾说，自己在70岁前几乎每天都会游泳。他还半开玩笑地说：“菲尔普斯在北京奥运拿金牌、破纪录，可要是我去比赛了，说不定他还没这么轻松！”

袁隆平还是一位排球爱好者，他的同事回忆说，只要袁隆平参加比赛，比赛就会格外激烈，因为他打得特别认真，其他人有时会忘记比分，他却一定会记得。

袁隆平还曾经和中国女排主教练郎平隔空做过一次约定，郎平说：“有机会我想向您当面切磋切磋呢！在这里我也祝您早日实现亿亩荒滩变良田的心愿。”袁隆平则回应道：“我期待与你的切磋，也祝福中国女排再接再厉再创佳绩，中国女排，加油！”遗憾的是，随着袁老的过世，这次约定无法成行了。

吴孟超

乒乓球带来关键灵感



94岁的吴孟超准备为患者做手术

91岁的袁隆平离世的一天，另一位院士、“中国肝胆外科之父”吴孟超也因病告别人世，享年99岁。吴孟超在七十八载的从医生涯中，不但挽救和延长了1.6万多位病人的生命，还创造了肝胆外科领域无数个世界第一，将中国肝胆外科推动到国际领先水平。

体育和吴孟超也有一段奇特的交集。上世纪60年代，肝胆外科还被我国医学界视为“生命禁区”，尚无肝癌切除手术的成功先例。1958年，吴孟超和同事组成攻关小组，他们发现，手术失败的主要原因是肝脏解剖关系不清，导致术中出血大出血，所以，要想成功切除肝癌，必须先搞清楚肝脏血管的分布。而要搞清楚血管分布，必须制作精细的血管模型，但受限于当时的材料条件，制作难度非常大，吴孟超和同事在四个多月间尝试了20多种灌注材料，均无功而返。

1959年，正当吴孟超一筹莫展的时候，广播里传来了容国团在德国举行的第25届世乒赛上夺得男子单打冠军的消息。吴孟超忽然来了灵感，乒乓球能不能用来灌注材料呢？想到就做，他们买来乒乓球，将它剪碎后放入丙酮中浸泡，两个小时，乒乓球完全溶解了，然后他们把溶液注射到肝脏血管里，用盐酸腐蚀肝脏表面组织，再用刻刀镂空。成功了！

容国团的这座世乒赛男子单打冠军，是我国在世界体育历史上的首个世界冠军；吴孟超和他的团队制成的这个模型，是我国第一具完整的人体肝脏血管铸型标本，就此为中国医学界打开了“肝脏禁区”的大门。

一颗小小的乒乓球，就这样串起了我国两个领域的两段极富开拓性的传奇。

钟南山

运动健身亦是『治病救人』良方

84岁的钟南山院士，依然奋战在我国公共卫生前线，为抗疫、防疫殚精竭虑。然而不管再怎么忙碌，他在镜头前却仍然精神矍铄。

钟南山也是一个不折不扣的运动健将。在北京大学医学部读书期间，他参加校运会打破的多项纪录，有些至今仍然尘封，无人能破。

和袁隆平一样，钟南山也差点成了专业运动员。当时他在北京市运动会上夺得男子十项全能亚军，北体的前身中央体育学院曾动员他加入专业队，但最终他选择了从医。中国“少”了一位飒爽英姿的冠军健将，却多了一位有勇有谋的白衣国士。

此后数十年，即便工作再繁忙，钟南山也一直坚持运动，跑步、杠上撑、引体向上、仰卧起坐、游泳，样样不落，项项精通。疫情期间，在一次接受采访时他曾这样介绍自己如何在家锻炼：“先用跑步机快走、跑步，20到25分钟。接着做拉力，然后再做两组三组单杠，每组15到20下。接着做仰卧起坐，最后做单杠……”

他的健身照刷屏了朋友圈，一身肌肉线条连很多年轻人都自叹弗如。钟南山自己也说，“运动对我保持身体健康起到了关键作用”。在钟南山看来，“锻炼就像吃饭一样，是生活的一部分”，他连出差的时候都会带上拉力器。他在家中布置的简易健身房，让很多人按图索骥爱上了健身，在防疫减少外出期间找到了更健康的生活方式。

钟南山从医在一线救人无数，即便脱下白大褂换上一身背心短裤，他向大众输出的健康生活观念，何尝不是另一种方式的“治病救人”？



钟南山喜爱篮球运动

吴文俊

不仅下围棋还坚持徒步练脚

袁隆平院士在2000年获得国家最高科学技术奖，同年的另一位获奖者、世界著名数学家吴文俊（他于2017年去世，享年97岁），也有一段体育缘。

吴文俊是中国科学院院士，在拓扑学和数学机械化两个领域均有卓越成就，他为拓扑学所做的示标类和示嵌类研究具有奠基性的意义，被国际数学界以“吴”命名，至今仍被国际业界广泛引用。

吴文俊是一个围棋迷。有一次，他和一位同道对弈，对方使出了新学的定式，本以为可以赚到盘面上的便宜，没想到吴文俊完全不按套路出招，却似乎都是最优解，对手推秤认输之后，吴文俊告诉他：“棋有定式，但没公式，所以今天你靠棋谱赢我，倒叫我靠计算赢了你。”

围棋是世界智力运动“皇冠上的明珠”，但计算量浩繁，随着数学研究日益艰深，他只能见缝插针，逢有重大比赛转播时，才得以边看电视边摆棋，研究一番。

吴文俊还有个坚持了数十年的体育爱好——徒步。只要时间允许，他就会“长途跋涉”，一口气走上十几里地是家常便饭。他这样讲述徒步的感受：“走一段路，脑子里就像换了一个世界。”有意思的是，吴老徒步，还不喜欢穿鞋子，“走路是为了舒筋活血，裹着脚怎么行？”

长期从“头”到“脚”的体育锻炼，让吴文俊精力充沛，他在花甲之年仍然能做出具有开创性的科研成果，与此密不可分。

世界女排联赛

替补阵容难觅核心 主帅郎平难掩憔悴

中国女排昨晚结束了世界女排联赛第二周比赛的争夺，替补阵容没有意外地以0比3不敌实力处于上升期的土耳其女排，前六场比赛只能收获3胜3负的成绩。

在意大利，所有中国女排替补球员都得到了足够的锻炼时间，也暴露了不少短板，除了七大主力外，能够在比赛中一锤定音的球员依旧难觅。另外值得关注的是，主教练郎平本役显得颇为憔悴，长达五周的漫长赛程不但挑战着球员的精力和体能，对教练团队也是一大考验。

不过昨晚两名主帅并没有上演“激情对决”，郎平显然状态不佳，整场比赛都戴着口罩，一直坐在椅子上，她看起来很憔悴，眼睛明显肿了。局间暂停，都是安家杰上前指挥调度。

通过观察可以发现，此前五场比赛，郎平每局都在进行“脑力风暴”，局间暂停爆了不少“金句”，对球员的各项小技术和战术走位进行耐心指导。不过随着中国替补阵容暴露的问题越来越多，郎平的表情也日益“七情上面”。上一场输给加拿大队后，郎平赛后逐一和球员沟通了一轮，一边直呼“累得不行”一边又在桌前打开电脑，继续研究土耳其队的几场比赛，“看看现场还能给队员哪些支持”。

在接下来的一周时间里，中国队还将使用这批替补球员出战，但难度升级，将分别对阵比利时、塞尔维亚和巴西队，中国队将如何应对？昨晚助理主帅安家杰在第三局后半段其实已

给出了答案，他叮嘱球员不要考虑比分，主要做好过程，把技战术发挥出来就足矣。

昨晚这一场比赛原本也是一场“师徒对决”，土耳其队主帅古德蒂20年前刚开始排球队教练生涯，就遇到了在意大利排球队俱乐部当教练的郎平，他向郎平毛遂自荐，得到郎平首肯后，留在郎平身边学习如何执教。可以说，古德蒂成为世界一流排球主帅，离不开郎平的言传身教。他也多次对郎平表示感谢。

不过昨晚两名主帅并没有上演“激情对决”，郎平显然状态不佳，整场比赛都戴着口罩，一直坐在椅子上，她看起来很憔悴，眼睛明显肿了。局间暂停，都是安家杰上前指挥调度。

通过观察可以发现，此前五场比赛，郎平每局都在进行“脑力风暴”，局间暂停爆了不少“金句”，对球员的各项小技术和战术走位进行耐心指导。不过随着中国替补阵容暴露的问题越来越多，郎平的表情也日益“七情上面”。上一场输给加拿大队后，郎平赛后逐一和球员沟通了一轮，一边直呼“累得不行”一边又在桌前打开电脑，继续研究土耳其队的几场比赛，“看看现场还能给队员哪些支持”。

在接下来的一周时间里，中国队还将使用这批替补球员出战，但难度升级，将分别对阵比利时、塞尔维亚和巴西队，中国队将如何应对？昨晚助理主帅安家杰在第三局后半段其实已

羊城晚报记者 苏苻

今晨观察

“三狮军团”热身留力

今晨，英格兰队在主场以1比0小胜奥地利，打赢了欧洲杯开始前的一场热身赛。尽管英格兰这套阵容由队中头牌凯恩领衔，但明显有所保留，来自曼城、切尔西和曼联这三大豪门的英格兰球员皆缺席，可见这就是一场真正意义上的热身赛，目的不过是热身。

从英格兰亮出的首发阵容看，门将皮克福德、中锋凯恩这一头一尾恐怕都是最强配置；可是一对中卫里斯和考迪，明显不是主力，毕竟他们在联赛的表现明显不及马奎尔和斯通斯；右后卫是英格兰队争夺最激烈的位置，候选人有数位，此役首发的阿诺德是其中之一，但目前尚难以断定他就是这个位置的主力；英格兰队此役的中场由格雷列什、莱斯特、贝林汉姆担纲，甚至还有已无缘26人大名单的林加德，这并非中场主力阵容；凯恩的锋线搭档是来自阿森纳的小将萨卡，而非过往的斯特林或拉什福德，这

样的安排仅是给小将以热身的机会。英格兰队主教练索斯盖特为何亮出这个阵容呢？明眼人很容易就发现，这里面曼城、切尔西和曼联的球员缺席，其中的关键是曼城与切尔西5月30日踢了欧冠决赛，曼联则踢了5月27日的欧洲杯决赛，这三队的赛季结束较晚。在一个赛季的连续征战之后，来自曼城、切尔西和曼联的11位英格兰队球员休战，给较早结束赛季的球员以上升的机会，无疑是明智的选择。

可见，英格兰此番与奥地利交手，索斯盖特并未太重视比赛的结果，这就是一场名副其实的热身赛。其实，今天同时进行的德国对阵丹麦的比赛也有类似的情况，德国队主教练勒夫虽然派出了更多的主力登场，但上场球员也未尽全力，毕竟醉翁之意不在酒，勒夫的想法恐怕与索斯盖特相似，他们在意的是6月12日开战的欧洲杯。

羊城晚报记者 徐扬扬

国际足球·今晨

法国队大胜威尔士队 回归首秀，本泽马丢点球

欧洲杯热身赛今晨激战多场，法国主场以3比0大胜威尔士。中锋本泽马上演回归国家队的首秀，他为法国打满全场，罚丢一个点球。

本泽马上次代表法国参加大赛，是2014世界杯1/4决赛，当时的首发三叉戟是本泽马、格列兹曼和“角旗哥”瓦尔布埃纳。时隔多年，本泽马和格列兹曼再次联袂首发，与当红前锋姆巴佩组成三叉戟。七年前，本泽马身披法国10号球衣，如今是姆巴佩身披10号球衣，本泽马改穿19号。

五年前，法国打进欧洲杯决赛，威尔士以黑马姿态打进四强，但现在的威尔士与当年不可同日而语。第25分钟，本泽马射门被利物浦中卫威廉姆斯在球门线上用手臂挡出，威廉姆斯被直接红牌罚下，法国获得点球机会。

本泽马操刀主罚点球，被门将沃德扑出。最近三次在国家队主罚点球，本泽马全部没有罚进。这似乎也可以解释，在皇家马德里的第一点球手为什么是拉莫斯，而不是首席射手本泽马。法国陷入点球不进的怪圈，格列兹曼在国家队也曾经连续三个点球不进。在3月28日的世界杯预选赛，法国客场仅以2比0小胜哈萨克斯坦，姆巴佩主

罚点球被门将莫莫扑出。最近一位为法国罚进点球的球员还是吉鲁，这名切尔西中锋刚参加完欧冠决赛，今晨在这场热身赛获得休息机会。

法国的整体实力明显在威尔士之上，前两个进球都与姆巴佩有关，第35分钟，中场拉比奥特射门被沃德挡出，姆巴佩补射为法国打破僵局。第48分钟，姆巴佩送出助攻，格列兹曼劲射扩大比分。

法国主帅德尚有意演练本泽马的进攻支点作用，安排他打满全场，姆巴佩在第73分钟被巴塞罗那前锋登贝莱换下。第79分钟，本泽马抽射击中门柱，登贝莱小角度补射为法国锁定胜局。第84分钟，德尚用本耶德换下格列兹曼。

比赛结束后，本泽马在社交网络写道：“出色的团队胜利，回归国家队的感觉真好！”法国本场的中场组合并非最强组合，切尔西铁腰坎特与吉鲁一样获得休息机会，坎特在欧冠决赛和两回合欧冠半决赛都被评为当场最佳球员。德尚今晨派出的首发中场组合是博格巴、拉比奥特、托利索，拉比奥特打满全场，博格巴和托利索在下半场中段被科曼和西索科换下。

羊城晚报记者 刘毅



施一公 在广马完成人生第一个全马

施一公参加马拉松赛跑

去年12月16日，广马连续第九年成功举行，有一位中科院院士在这里完成了自己人生中的第一个全马，他就是广马宣传大使、53岁的著名结构生物学家施一公。3小时34分56秒的成绩显示，在同龄组，他已经具备参加世界大满贯赛事的水平。

上高中时，施一公就是长跑和竞走的高手，还曾经创造过清华大学的竞走纪录。他再度和长跑结缘，则是在放弃美国普林斯顿大学终身教职回国任教之后。尤其是最近两三年，他彻底成了一个“跑者”，平均每周都要跑几十公里，光是去年上半年，他的跑步距离就达到了近千公里。

在施一公看来，跑步是一种很好的生活方式，跑完心情特别好，精力也会更加充沛。在接受羊城晚报记者采访时，他说：“全马毕竟还有终点，科研生涯是没有终点的，永远可以往前。如果这样看，全马不管多累，到终点了还是可以享受一下。”

施一公原本计划在55岁时跑第一个全马，没想到提前了两年，却又日拱一卒、水到渠成。“我的家族没有运动传统，我也没有什么运动天赋，恰恰因为这样，体育成了我的优势。”施一公不无自豪地说。

专家观点

运动能使思维更为活跃

方健辉（广东体育医院院长）

国内外医学界对运动与健康、运动与智力之间的关系很早就有研究。分析认为，人体通过运动会分泌一种神经递质，使人的思维更为活跃和聪明。其实在我们的日常工作中，运动的好处也显而易见。比如运动可以提升体能，体能好的话能够在工作时给予各方面的支持。以医生为例，医生做手术时往往一站就要好几个小时，这时候就需要体能给予支撑。

美国运动医学会在上世纪90年代就提出了运动是良医这个概念，研究发现，很多疾病可以通过运动进行预防和治疗的，里面有很多数据足以支撑这样的论点。运动对于心脑血管、对各个系统都有良性的促进作用。比如脑力工作者在进行脑力劳动时脑部需要供血，一旦脑动脉硬化得厉害，供血肯定不足，而运动便可以预防动脉硬化化的问题。人随着年龄的增长，动作的协调性、平衡能力都会减退，但通过运动可以减缓，实际上，运动可以达到预防衰老的作用，所以我们主张人们坚持运动。

至于普通老百姓日常锻炼的量如何

控制，按照世界卫生组织的推荐，应该一个星期达到五次、每次半小时以上的中等强度运动。中等强度运动的概念是，心率达到最大心率的百分之六十五。直观来讲，就是运动过程中，强度大到只能讲话不能唱歌的程度，这个是心肺能力的锻炼。

还有力量训练。很多老年人忽略了力量训练，你看钟南山院士会做俯卧撑、仰卧起坐、杠铃等力量训练，而不是单纯的跑步。力量训练可以对抗肌肉衰减症，随着年龄增长，尤其过了60岁后，人体的肌肉成分下降，脂肪增多，进行适当的抗阻训练是最好的。一般人一个星期坚持维持两次以上的力量训练，每个肌群比如大腿练两次，上肢练两次，腰腹则可以每天都练。

随着社会的发展，现在老百姓的运动意识普遍增强，但要注意的是，选择适合自己的运动也很重要。不妨做一个身体筛查，看看自己的肌肉、骨骼、柔韧性、平衡能力是怎样的，再选择合适强度的运动。如果患有某种疾病的人想参与运动，最好还是要咨询医生的意见。

（采访整理：羊城晚报记者 苏苻）