

第十四届全国冬季运动会

羊城晚报记者 苏苒(发自扎兰屯)

2月19日,第十四届全国冬季运动会扎兰屯赛区,年仅17岁的广州女孩黎睿霖站在自由式滑雪公开组女子双人雪上技巧的领奖台上,眼睛哭得有点红,鼻头也红彤彤的,她拨了拨那缕盖住眼睛的刘海,冲着摄像机镜头笑了笑。一枚铜牌对于她来说成绩并不合格,“我给自己定下的目标一直是第一!”赛后面对羊城晚报记者的专访,小姑娘毫不掩饰自己的“野心”。

首次滑雪被冻哭 参加冬奥不是梦

倔强的黎睿霖取得铜牌后眼眶红了。黎睿霖个子不高,皮肤白皙,配上染黄的卷发,长得像个洋娃娃。小姑娘在赛场上喜欢戴很酷的雪帽,脖子上挂着大大的耳机,有点酷有点潮。生活中的黎睿霖却是一名非常细心整洁的小姑娘。据广东雪上技巧领队庞秀芬介绍,在宿舍里小睿霖的东西永远摆得整整齐齐,鞋子也擦得特别干净,背包里的东西摆放也永远整齐。“她的东西用上好几年看上去都是新的,你看比赛发的号码背心,她永远折成一个整齐的小豆腐块摆在桌子上,

A 第一次上雪道就被冻哭了

黎睿霖祖籍广东汕头,在广州出生长大,6岁开始在广州体育职业技术学院练习蹦床项目,2018年国家队跨项跨界选材来到广州,黎睿霖是一群孩子中被选中、且唯二(另一位是此次因伤退出男子雪上技巧项目的男运动员李牧霖)在国家队坚持下来的孩子。

2018年上国家队,从零上三十度酷热的广州转到零下三十度的崇礼练习场,南方姑娘黎睿霖一下子被冻哭了,“我穿得超级多,袜子穿了三双,裤子穿了三条,手套也戴了两层,想尽各种办法保暖,最后还是被冻冻了。”不过黎睿霖被冻

哭是有原因的,别的孩子滑几趟就下山休息了,怕冷的黎睿霖却一遍一遍地练个不停,直到全身冰冷。除了冷,其实还有心理上的怕。雪上技巧项目又称“猫跳”,要求滑雪者在布满小雪丘的雪道滑行和回转,并在高速滑行中完成一次跳跃腾空空中技巧动作,选手必须克服内心的胆怯,表现出积极的进取精神。黎睿霖回忆第一次踏上赛道的时候“超级害怕”,“当时觉得像在悬崖一样,觉得怎么这么陡,都不敢往下看。”

黎睿霖在比赛中 新华社发

B 不服输,公认的倔强

不过,黎睿霖的好强、倔强是教练团队公认的,冷和怕很快就被她用一次次不知疲倦的练习克服了。雪道上布满硬硬的雪块,踩到就容易摔,因此黎睿霖摔过无数次,也多次轻微脑震荡,但现在回忆起来,她也只是笑笑:“我经常摔得很狠,但还好,我比较扛摔,睡一觉就好了。”黎睿霖在广州蹦床队时的副领队植焯焯回忆说,小时候练蹦床和如今练滑雪黎睿霖都是一模一样的,训练中只要有一个动作做不好,她都会一直猛练,直到练好为止,“她确实是很要强、很倔的一个孩子。”聊起自己的性格,黎睿霖自是把“双刃剑”,“其实有时候我这种不服输的性格还蛮吃

C 目标明确:参加冬奥会

这次参加“十四冬”,无论单人赛还是双人赛,黎睿霖的目标都是冠军,可惜时运不济,单人赛预赛因为雪道上松枝卡到雪板上,导致脱板没有成绩。双人赛四强赛明明速度、难度都比同组的吉林选手强,裁判组的唯一一名国际裁判也第一时间示意黎睿霖胜出,但在最终的裁判员投票中,吉林选手赢得了进入冠亚军决赛的资格。业内人士赛后透露,这与女子雪上技巧双人项目是米兰冬奥会、本届冬运会的新增项目,裁判组目前在打分标准上还存在不一致有关。结束比赛后,黎睿霖眼眶一直蓄满了泪水。不过17岁还年轻,她将来的舞台还很大。练习雪上项目五年,黎睿霖的目标很明确,就是参加冬奥会,“刚开始练的时候这就是我的目标,但后来逐渐认识到自己的实力,发现

D 爱打乒乓球的她注重细节

训练或比赛前一天一定把所有东西整理摆好,特别注重细节,对生活品质要求也很高。”除了滑雪,黎睿霖私下还喜欢打乒乓球,“滑雪是我们的主项,乒乓球可以说是我们队的副项。”她笑着说,“平常还会学英语、写字帖、阅读、看课文。”现在还在念高一的黎睿霖目标是考上北体大,学好英语,在国际赛场上能更加自如地交流。在小姑娘的心目中,未来要完成的目标还有很多……



CBA·观察 休赛期发布一纸新规,赛后失利方主帅不再参加采访 如此“防患于未然”?不妥!

羊城晚报记者 郝浩宇

CBA联赛目前正处于休赛期,但在2月19日,CBA官方的一纸通告将本相对沉寂的联赛带回球迷的视野。CBA公司在通告中表示,自2023至2024赛季CBA联赛常规赛第三阶段比赛开始(2024年3月6日起),赛后场边官方采访环节调整为只对主队主教练进行采访,当场比赛负队主教练不再参加赛后场边官方采访。

CBA公司表示,此举是出于进一步提升联赛传播效果考虑,同时要求各教练在接受采访时严格遵守联赛纪律制度,不发表过激言论。这也意味着在本赛季常规赛第三阶段比赛开始后,负队主教练只会在赛后新闻发布会环节得到向外发声的机会。更在此公告之前,无论比赛胜负结果如何,两队主帅均会在比赛结束后接受官方转播商进行的约一分钟的采访。

此公告一出便引发了广泛讨论,毕竟CBA官方给出的理由实在有些站不住脚。赛后对主队主帅进行的官方采访本就是媒体和球迷了解本场比赛信息的重要途径,由于该采访在比赛结束后进行,主帅们的回答往往会更直接、真实。外界得到的关于比赛的信息越多,联赛的传播效果自然会越好,如今CBA官方取消了对负队主教练的采访,其实是削弱了媒体、球迷和这场比赛之间的联系。

那CBA官方为何还会作出这样的决定呢?这或许可以从本赛季前半段一些比赛的赛后采访看出端倪。本赛季至今,包括广州队主帅郭士强、深圳队主帅郑永刚、福建队主帅朱世龙都在输球后接受采访时有过激言论,尤其

对于裁判的判罚表示不满,而他们在事件过后也遭到了CBA官方的处罚。CBA公司认为这些主帅们的言论影响了联赛的形象,他们“炮轰”裁判的行为是不遵守联赛纪律制度的表现。如今CBA官方取消了负队主帅的赛后采访,可以说是“防患于未然”,毕竟输球后的主帅们往往相对激动,而赢球后的主帅通常心情愉悦,大概率不会发表引发争议的言论。

CBA公司为了解决问题的做法似乎可以理解,但这样“一刀切”的解决方式实在不可取。和球员们场上的针锋相对一样,教练们在场上的唇枪舌剑同样体现着竞技体育的魅力,即便有时教练们有过激言论,但这也正是他们真情流露的体现。更何况如今CBA公司对于教练球员不当言论的处罚已经非常及时,如今官方再下重拳,恐怕几乎所有教练和运动员在接受采访时都会唯唯诺诺。

从另一个角度出发,对那些想引起舆论关注的教练或球队而言,如此举动并不会起到规范联赛纪律的效果。在自媒体时代,每一支球队和教练都有通过社交媒体向外发声的渠道,不让他们接受官方采访,教练们甚至可能用更加激烈的方式宣泄自己的情绪。取消负队赛后采访的做法并不会遏止教练们激烈反应的现象,反而会伤害那些想在赛后第一时间想从主帅口中知晓更多比赛信息的球迷的感情。

联赛的规章制度需要被维护,裁判及主办方的权威也需要被尊重,但以一纸禁令剥夺了主帅的发声机会,这样“一刀切”的方法显然不够聪明。

假期越长,这个症状越严重? 5招踢走节后综合征!

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘婷婷 王熾晨

8天春节小长假得像龙卷风,喜迎龙年的工作日,但又提不起劲、注意力不集中、效率低下……广州中医药大学第一附属医院心理睡眠科侯副主任医师介绍,在节后上班上课的两三天里感觉厌倦,提不起精神,注意力不集中,效率低下,甚至有不明原因的恶心、厌食、眩晕、焦虑、失眠等,各种生理或心理失衡其实是节后综合征的表现。这种症状多出现在“长假”之后——特别是春节黄金周和国庆黄金周。主要是由于长假期间放松约束,过度熬夜、暴饮暴食等,睡眠规律、饮食规律被打乱,恢复正常生活工作节奏后出现的身体不适。

侯乐介绍,平时在高度紧张状态下工作或学习的人员,如经常加班熬夜的文字材料“笔杆子”,轮值夜班的基层民警,公司工作的“上班族”,高、初中学生等更容易出现节后综合征。

节后综合征怎么办?别害怕,广州中医药大学第一附属医院内分泌科刘敏主任医师教你5招缓解!

首先,尽量保证足够的睡眠时间,早睡早起,把生活作息调整到正常状态。

其次,饮食要清淡,易于消化。适当增加一些蔬菜水果,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。适当吃一些健胃消食片或山楂片。

第三,节后上班,适当和同事聊聊天,缓解工作的疲劳感,可通过闭目养神、聆听舒缓一些的音乐、读书等自我放松的方法减轻节后综合征。工作半个小时左右应该自己休息一下,做一做深呼吸。根据研究,人的注意力大约持续半小时之后开始减弱,这时适度的休息不但可以补充注意力,更重要的是可以改变一下已经保持很久的姿势。此时,最好的运动就是伸展运动,从肩膀、腰背到四肢,让绷紧的肌肉伸展、拉长。

第四,下班后回家人、朋友散步、做体操、伸展等,促进消化,减轻消化道症状。调整情绪,保持心情舒畅,不急不躁,也可以让“内火”慢慢降下来。

第五,睡前用热水洗脸,按摩脚心足趾,疏通经络,调整脏腑,促进血液循环,增强新陈代谢,有重要医疗效能,尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等症均有有效或辅助治疗作用。

“节后综合征一般两三天就过去了,最多不会超过一个星期。如果一周仍不能恢复,那就要去看医生了。”刘敏提醒。

浑身不适,不想上班? 专家教你激活身体,赶走疲劳



羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沫

A 长期低头,颈部不适

春节期间亲朋好友团聚,长辈打麻将,小辈玩手机、抢红包,娱乐通宵达旦。长时间低头玩乐,极易造成颈部疲劳,诱发颈椎病。范德辉建议,可以通过以下措施加以改善:颈部局部热敷,可选择海盐袋、暖水袋、贴膏药等;长时间低头娱乐易导致颈椎生理曲度变直,可进行颈椎生理曲度恢复锻炼,如慢慢抬头;进行颈部锻炼,如休息和锻炼不能改善,颈部仍持续疼痛不适、肩膀酸痛肿胀,甚至有上肢麻木等症状,需到专科脊柱门诊寻求治疗。颈

部功能锻炼可选米字功、抗衡功、颈椎操等,运动可选游泳、羽毛球、投篮等。“以米字功为例,是以头顶或下颌为笔头,用颈作笔杆,反复书写‘米’字。”范德辉提醒,做每个动作的过程中颈部肌肉要绷紧,尽量缓慢。每做完一个动作,头部须回到正中位置才能做下一个动作,每一个动作幅度尽量要大,在极限位置保持10秒,再缓慢恢复到正中位置。“此功法可有效放松长时间低头下颈部肌肉,避免劳累疼痛,适用于工作学习间隙,每隔1~2小时可重复练习。”

C 走得多了,下肢酸痛脚麻木

一天走多了,膝盖、小腿酸痛不适,咋办?最简、易、便、康的方法就是泡脚了。范德辉认为,泡脚可刺激身体的反射区和穴位,达到调节脏腑功能,治病防病的功效。如何科学有效地泡脚?一般来说,泡脚的最佳时间段为以下几个:17:00~19:00:足少阴肾经循行时间,此时泡脚有助于补益肾气;

19:00~21:00:手厥阴心包经循行时间,此时泡脚有助于缓解压力,安神助眠;21:00~23:00:手少阴三焦经循行时间,此时泡脚有助于促进身体新陈代谢,缓解酸痛。当然,泡脚时间并非越长越好,应以足背泛红,身体微微出汗为宜。一般15~20分钟为佳,水温保持在38℃~43℃为宜。老年人应适当缩短时长。

D 吃太多,消化不良腹泻便秘

衣带渐宽终不悔,每逢佳节“胖”三斤。春节期间,容易从早到晚嘴闲不着,零食饮料、水果糕点、大鱼大肉、辛辣煎炒轮番上阵。再加之,玩乐过度,休息不足,烟酒不断,导致节后胃肠疾病高发,常常出现以下症状:消化不良、食欲

减退、胃痛腹胀、腹泻便秘,严重的还会出现急性胃肠炎。范德辉表示,节后调理,肠胃先行,宜清淡饮食,多吃蔬菜,少吃肥甘厚味的食物,如出现腹胀、腹痛、嗝气、不饮食等消化不良症状可服用健胃消食片、保和丸等。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

腹痛腹泻止不住,健脾祛湿雨水时

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小鄢,14岁,腹痛腹泻2天

冷饮、雪糕是小鄢的最爱。在14岁生日会上,海鲜、雪糕、蛋糕等美食让小鄢大快朵颐。但第二天小鄢就开始闹肚子了,半天跑了10多趟厕所,拉的都是水样大便,还有一些食物残渣。

服用了原来常吃的黄连素、蒙脱石散,但症状都没有明显缓解,反而喝些热水能舒服点。但人很怕冷,手脚冰凉,完全没精神。小鄢妈妈担心坏了,立刻带着小鄢前来德叔门诊寻求帮助。

德叔解惑 饮食不节,脾虚湿盛

德叔解释,脾胃是“后天之本”,可通过运化食物来产生气血濡养机体。如果脾胃偏弱,气血生化不足,便会像小鄢这样难以长胖。小鄢的腹痛腹泻与饮食习惯密切相关,冷饮、雪糕属于生冷寒凉之品,不仅会耗伤脾胃阳气,还会导致湿邪产生,让他容易腹泻、怕冷、没精神。小鄢在生日会时暴饮暴

食,虚弱的脾胃无法消化大量食物,食物积滞导致腹痛腹泻,并且大便夹有未消化的食物残渣。治疗上,德叔以“急则治标”为大原则,以消食健脾祛湿法。服药当天小鄢的腹痛腹泻便明显减轻,3天后症状完全消失。小鄢调整了饮食习惯,经过1个月的调理,还长了不少肉。

预防保健 春捂防寒,健养脾胃

德叔提醒,此时正值春季的第二个节气雨水,虽然气温在逐渐回升,但早晚仍是寒气偏盛,稍有不慎便易受风寒之邪侵袭。岭南地区还可能遇上潮湿的“回南天”,因此雨水前后养生关键是防寒防湿。

防寒要做好“春捂”,戴上围巾保护脖颈,穿上棉袜护脚,穿上背心或马甲来做好腹部和背部的保暖,半夜起床或晨起时披上外套等;防湿是雾气弥漫时关好门窗,必要时用除湿的设备降低室内湿度。下雨天减少外出,洗完头尽快吹干头发等。

脾胃的功能是运化水湿,此时除了防止外湿侵袭,还要注意调养脾胃以防内湿出现。平时可多吃茯苓、山药、党参、扁豆、红枣、薏苡仁、麦芽等健脾祛湿的食材。配合艾灸也可温补脾胃。可选中脘、神阙,将点燃的艾条置于离皮肤2~3厘米处熏灸,每个穴位灸10~15分钟,以健脾温阳祛湿。

德叔养生药膳房

扁豆眉豆鸡脚汤

材料:新鲜鸡脚6只,猪瘦肉100克,炒白扁豆30克,眉豆50克,生姜4~5片,精盐适量。功效:健脾化湿。烹制方法:鸡脚剥去指甲,斩成两段,焯水备用,瘦肉切块备用。炒白扁豆、眉豆淘洗干净,稍浸泡。上述食材一起放入锅中,加清水1500ml(约8碗水量),大火煮开后转小火煲1个小时,放入适量精盐调味即可。此为二三人量。

有问题问德叔团队?扫码入群可提问