

最后三周怎么练,饮食怎么安排——

# 三位跑者达人有“秘籍”

文/羊城晚报记者 苏苻 龙希 图/受访者提供

2024年广州马拉松赛还有三周鸣枪开跑,跑者备战转入冲刺阶段。最后三周应该怎么练,饮食怎么安排?羊城晚报请来三名有经验并将参赛本届广马的跑者,他们的完赛目标分别为3小时、4.5小时和6小时,他们共分三周分享各自的备战“秘籍”,希望为众跑者提供一些科学、健康跑马的经验和指南。

## 波仔:调整好心肺功能

**跑者:**波仔,34岁,男,广马精英跑者  
**目标完赛时间:**3小时  
**选手背景:**参加过6届广马,最好成绩是2018年的广马,PB(个人最好成绩)成绩是3小时2分钟。作为广州OBC运动社群的主理人,跑者每周会组织社群跑活动,主要是围绕着广州马拉松开展,希望社群的跑者通过跟着OBC团练,提升跑步水平,倡导科学

训练,安全完赛。  
**训练安排(11月15日至22日):**周五跑一个10公里节奏跑,周六一个有氧半马,周日休息一天。  
周一跑15公里,周二到二沙岛进行有氧跑10公里,周三休息,周四节奏跑12-15公里,周五休息。  
系统训练是为了在广马开赛前保持状态,让心肺功能调整到比赛状态。  
**饮食计划:**



日常会摄入高蛋白、高碳水,如多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼肉,少吃猪肉,多吃一点粗粮跟面条。短距离训练通常是训练后再进餐,如果是长距离拉练的话,会提前吃早餐,有足够的能量来支撑高强度训练量。

## 四季:健康饮食忌喝酒

**跑者:**四季,36岁,男,广马忠实跑者  
**目标完赛时间:**4.5-5小时  
**选手背景:**从2012年开始跑广马半马,一度冲进两百多名,以两小时完赛,但“开局即巅峰”,随着广州跑步氛围提高,高手涌现,再未能挤进过这么高的排名。2014年开始跑全马,并加入跑团,经过几年科学训练,2018年创造了全马个人PB3小时15分。  
2020年后,有三年没有系统训练,加上当了父亲后跑步频率大幅降低,去年广马半马以1小时56分完赛。最近练习10公里跑,自觉心肺功能减弱不少,因此此次广马参赛目标

是安全无伤、无痛苦完赛。成绩不是最重要的,能够4个半小时到5个小时完赛已经满足。  
**训练安排(11月15日至22日):**周一到周五隔日会安排轻松跑和节奏跑,周六以长距离有氧跑为主。  
周五早上跑一个10公里节奏跑,前1公里保持630的配速作为启动,其后1公里提速到5分多,接下来1公里再降回6分多,如此循环,达到刺激心肺功能等各方面能力的目的。  
周六增加长距离的有氧训练,慢慢地进行一个有氧的轻松半马跑,增加乳酸阈值,应对全马长距离的赛事。周日休息一天。



下周一进行15公里跑,周二跑一个轻松一点的10公里,周三休息,周四再进行12-15公里的节奏跑,周五休息。  
**饮食计划:**作为喜欢吃辣的广州仔,最近要严格控制,因为会对肠道造成刺激。饮食上以高蛋白、高碳水饮食为主,给身体储备更多的能源,比如多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼肉,少吃猪肉,多吃粗粮、面条、蔬菜和水果。健康饮食,忌喝酒、熬夜和饮食辛辣。

## 火龙果:让肌肉保持弹性

**跑者:**火龙果,35岁,男,多年跑马经历  
**目标完赛时间:**6小时  
**选手背景:**疫情前参加过多届广马,疫情期间很少运动,赛事重启后报复性地进行骑车训练,导致膝盖半月板受损。休息两年后,近两年恢复跑步训练,此次广马目标是关门时间前安全健康完赛。  
**训练安排(11月15日至22日):**本周未安排跑一个20-25公

里的测试,根据多年经验,如果3小时内能够完成25公里的话,后半程即使跑跑停停,6小时是可以勉强完赛的。届时广马也在周日开赛,周日长距离训练也能让身体提前适应,同时测试自己的半程完赛时间以及体能储备。  
下周二进行8公里跑,周四再进行一次15公里跑,测试自己的肌肉能否及时恢复。  
这一周要多做拉伸动作。目标6小时的跑者平日坐的



时间比运动时间多,肌肉容易僵硬。所以要多做拉伸和放松,让肌肉保持弹性,做好迎接全马距离的准备。  
**饮食计划:**清淡饮食,多摄入粥、粉、面等碳水。

# 广州花滑一大突破 刘玉萱夺“全少锦”金牌

2024-2025赛季全国花样滑冰少年锦标赛日前在吉林市冰上运动中心举行。广州花样滑冰选手刘玉萱获少年甲组女子单人滑第一名,赖泽萱获少年乙组女子单人滑第六名。由广州市培养、代表广东省体育局参赛的丘煜煜获少年乙组女子单人滑第五名。这也是广州市第一次有全国三名女单选手同时达到全国少年锦标赛参赛技术分门槛,是广州花滑的一大进步。

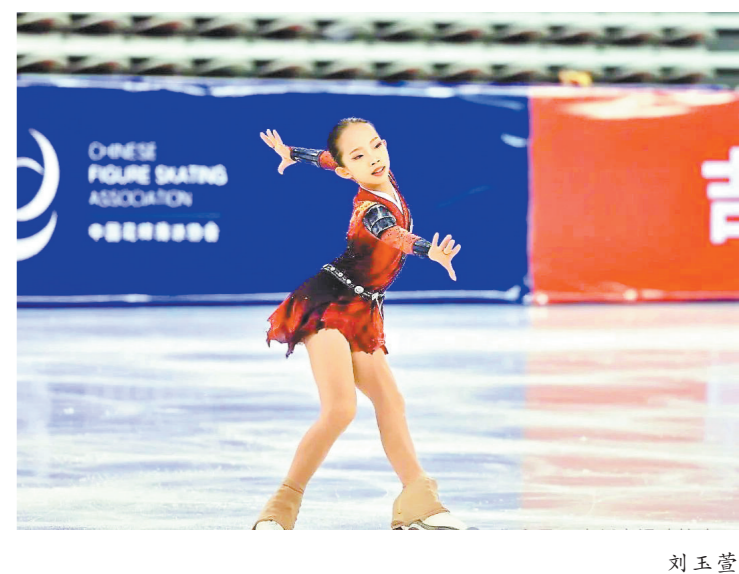
度连跳,令众多冰迷对她的蜕变感到惊喜。随后,刘玉萱顺利跳出勾手三周跳、后内点冰三周跳等技术动作,以稳定的发挥获得了143.01分的总成绩,赢得本次“全少锦”金牌。

刘玉萱表示,自己在跳跃和表现力的稳定性上都有了很大的提高,尤其是表现力,自己能够更放开地去滑,节目细节也更完善了。希望未来在提高滑行速度的同时高质量地完成跳跃,在今后比赛中持续进步。

少年乙组方面,丘煜煜用一套《圣善之夜》将自己的芭蕾功底和花滑技术相结合,完美表现了音乐庄重又柔和的质感,以47.36分获得第五名。赖泽萱则是用一套国风节目《浮光》,展现出自己温婉而坚韧的一面,最终以46.21分位列第六位。

广州市滑冰协会秘书长廖志娟前往赛场为三位小将加油打气,她表示,很高兴也很自豪看到刘玉萱延续本赛季在少年组的精彩表现,拿下又一个冠军,同时对丘煜煜、赖泽萱两位广州花滑选手能在三十多位选手中名列前茅感到骄傲。期待未来更多的广州力量出现在全国甚至国际赛场上,为大家带来更多的惊喜。

文/羊城晚报记者 苏苻 图/广州市滑冰协会提供



刘玉萱

# 乌仁娜:以「心灵礼物」慰藉心灵

羊城晚报记者 胡广欣

**有**人形容乌仁娜是“当代最美的蒙古族女声”。她在内蒙古的鄂尔多斯草原上生长,21岁考入上海音乐学院主修扬琴,此后在德国、埃及、意大利等地生活,活跃在世界音乐舞台。她曾获得包括德国RUTH音乐奖“最佳国际艺术家”奖项在内的多个音乐大奖,从草原唱到世界舞台,用辽阔、自由而开放的音乐感动着世界各地的人。

近日,乌仁娜开启了“礼物”2024全国巡演,继杭州、上海、北京、深圳站之后,本次巡演的广州站将于11月16日在中央车站展演中心举行。在广州站开唱前,乌仁娜接受了羊城晚报记者的专访。她这些年长期生活在欧洲,谈起阔别数年的中国,语气里充满了兴奋:“我从北京到呼和浩特,现在坐高铁只需要两个多小时,以前得花十多个小时,太惊讶、太高兴了。”

乌仁娜在草原上生长,歌唱对她来说如同本能。这些年走遍世界各地,她常感受到现代人越来越远离音乐。她说,这趟巡演是送给中国观众的一份“心灵礼物”,希望哪怕经历不如意,人们也能用音乐慰藉心灵。



乌仁娜

## “音乐是很有生命力的”

**羊城晚报:**在草原成长的经历,给你带来怎样的影响?

**乌仁娜:**我姥姥特别会唱歌。那时候我还很小,跟她去草原放羊,至今仍然记得她坐在草地上闭着眼睛唱歌,而我眼前是一片草原,摇动的草像跳舞一样,就像在看电影。草原没有音乐课,但我们随时随地都可以唱歌,我也这样一路跟着唱。蒙古族的歌曲是口口相传的,20世纪90年代初期,我回到草原收集老牧民的歌,就发现哪怕是同一首歌,每个人唱得都不一样,都有自己的特点。音乐就是如此有生命力的东西。

**羊城晚报:**你的音乐根基是蒙古长调,但你多年来与不同国家和地区的音乐家合作,让音乐拥有了

更加丰富的色彩。为什么会这样做,又如何选择合作的音乐家?

**乌仁娜:**音乐是无边无际的,世界就像是一个巨大的草原,游牧民族不会在一片草地永远待下去,我们始终要去寻找新的东西。比如我跟Kroke乐队,1999年我在柏林听到了他们的演出,其中一首歌的手风琴非常打动我,当时觉得“如果要跟一个手风琴家合作,就必须是他”。后来在朋友的介绍下促成了合作。跟伊朗波斯鼓大师Djmachid Chemirani一家的合作,是因为我在一张CD里听到了非常好的鼓声,但一直没联系上这位音乐家,没想到有一次在比利时演出,他正好在我前面表演,就这样认识了。音乐家之间的交流是非常开放的,

跟他们的合作非常开心。

**羊城晚报:**你在欧洲生活多年,那里跟中国、跟鄂尔多斯草原的文化和生活环境都非常不同,是否对你的音乐有影响?

**乌仁娜:**我现在一半时间在德国,一半时间在意大利。在德国住在城市里,但在意大利住的地方跟草原很像,附近几乎没有邻居。我常说哪里都有白天和晚上,生活也如此。无论到什么地方,我都去观察、学习,我的心在哪里,我就在哪里。一直以来,我都有无数如泉水一般的旋律在脑海里出现,随时开口就可以唱。所以我常跟别人说,我要多办演出,很想把这些音乐分享给全人类,分享给我的观众和朋友们。

## “人们应该把歌唱当作伴侣”

**羊城晚报:**你把家乡鄂尔多斯草原形容为“歌的海洋”,从小就生活在歌声和故事里。但当音乐变成一份职业,你曾经对它产生过倦怠吗?

**乌仁娜:**对我来说,唱歌是一件非常自然的事。我从没特地去想这是我的职业,小时候的观众是大草原和羊群,现在只是换了一批观众而已。我一直觉得自己非常幸运,能够靠自己最喜欢的东西来生活。

**羊城晚报:**但在很多文化里,音乐不是生活的必需品。人们开口唱歌是一件需要勇气的事。

**乌仁娜:**的确是这样,而且大家似乎越来越羞于唱歌。我跟欧洲的老人家聊天,他们说以

前常常是一个人抱起吉他,其他人就一起唱歌,现在这种画面越来越少了。但我觉得,人们应该把歌唱当作自己的伴侣,每个人都可以开口唱歌。我在欧洲办音乐工作坊时曾经遇到一个女性,她在前两天一直不肯唱,直到第三天终于开口,她是整个工作坊里声音最好听的人。原来她在8岁时被一个老师批评“声音像乌鸦”,从此都不敢唱歌。宇宙那么大,有数不清的声音,我们要敢于发出自己的声音。而且唱歌可以调动体内的不同肌肉,对身体很有好处。

**羊城晚报:**你会考虑回到鄂尔多斯草原定居吗?

**乌仁娜:**如果条件允许的话,当然。现在住在欧洲主要是



低音提琴 Tomasz Lato



手风琴 Jerzy Bawol

## “希望能常常跟国内的乐迷见面”

**羊城晚报:**本次巡演的主题“礼物”来自你的歌曲《Beleg》,为何选择以此作为本次巡演的主题?

**乌仁娜:**之所以写《Beleg》这首歌,是因为我当时看到世界上经常发生很多灾难,很多人——尤其是孩子们饱受苦难,我一直很想做点什么。直到有一次从德国到西班牙演出的飞机上,我脑中突然出现了这首歌。我一边在纸上写歌词,旋律一边就在我脑中生出了。

我有接近五年的时间没回国演出了。过去几年里,全世界都经历了很多不容易的事,所以我这次特别想给我的歌迷、观众朋友们送上一份心灵的礼物,用我的音乐来跟大家共度一段美好的时光,就把巡演命名为“礼物”。

**羊城晚报:**你的老搭档,来自波兰克拉科夫的乐队Kroke也参与本次中国巡演里。有没有一些合作的故事可以分享?

**乌仁娜:**《Beleg》是我跟Kroke的手风琴手耶日·巴沃尔(Jerzy Bawol)首次合作的曲目,那是2003年。我还



广州站演出海报

要到世界各地演出,如果哪天我不需要到处旅行,我完全可以回到草原上做一个牧民,一点问题都没有。

记得第一次排练快结束时,Jerzy的眼泪都掉下来,他说这首歌让他非常感动。

还要说到Kroke的另一位艺术家托马什·拉托(Tomasz Lato),这趟中国巡演是他第一次坐那么长时间的飞机出行。他的低音提琴非常棒,但因为他以前非常害怕坐飞机,所以我们到中国或亚洲演出,他都缺席。这次他终于克服了恐惧,可以说是个奇迹。这也是这趟巡演给他带来的礼物。

**羊城晚报:**时隔五年再次见到国内观众,感受如何?对即将到来的广州站演出有什么期待?

**乌仁娜:**我们刚刚结束了上海站的演出,现场气氛真的特别好,希望以后能常常跟国内的歌迷见面。我上一次来广州是2019年,至今印象还是很深,演出以后还有很多人找我们签名、拍照,是一段非常美好的记忆。这一趟巡演,每一场的曲目虽然大致相同,但我们每一次的演奏、我的呼吸和演唱都是不一样,可以说每一场都有不同的色彩和味道,希望观众也能感受到这一点。