

## 立足当下 着眼未来

### ——德班世乒赛中国队参赛名单解读

#### 中国队双打参赛名单



#### 中国队单打参赛名单



中国乒乓球队德班世乒赛参赛名单3日公布。这是一份“老中青”结合的名单，12名运动员中，既有马龙这样大赛经验丰富的老将，也有单打世界第一樊振东和孙颖莎这样的中坚力量，小将林诗栋和蒯曼入选名单则令人眼前一亮。

距离德班世乒赛还有一个多月，随着参赛名单的公布，中国队世乒赛备战工作进入最后冲刺阶段。

除了获得直通名额的运动员之外，每次世界大赛前的阵容选拔都是国乒教练组“幸福的烦恼”。运动员的综合能力、世界排名、近期表现等自不必说，“外战”成绩往往成为教练组评定运动员时的重要标准。“对外成绩非常重要，对主要对手的成绩更加重要，因为我们的主要对手就是那几个。”总教练李隼坦言。

马龙、王楚钦通过世乒赛选拔赛直通德班，樊振东也凭借世界乒乓球职业大联盟（WTT）新加坡大满贯赛冠军拿到直通名额。男单剩余两个名额归属梁靖崑和林高远，两人在国乒队员世界排名中分别位居第四和第五。梁靖崑获得WTT球星挑战赛果阿站冠军，林高远在竞争激烈程度堪比世界大赛的第二站选拔赛中打入决赛。男队主教练王皓表示，两人近期表现、综合能力和对外成绩非常不错。

相比两年前的休斯敦世乒赛，国乒男双阵容有一处变化，林高远的搭档由梁靖崑换成林诗栋。对此王皓解释：“林诗栋主要从培养角度和梯队建设考虑，在巴黎奥运会以及下一个奥运周期的战略上进行考量。”这体现了中国队在巴黎奥运会乃至洛杉矶奥运会布局的思路。

女队方面，孙颖莎在

一站选拔赛以及WTT新加坡大满贯赛上均获得冠军，加上第二站选拔赛冠军陈幸同，留给教练组考量的女单名额因此增加了一个。陈梦、王曼昱、王艺迪分列世界排名第二至第四，她们与孙颖莎形成较为牢固的世界前四，这四名运动员也组成了本次世乒赛的女双阵容。

尽管奥运冠军陈梦与世乒赛卫冕冠军王曼昱处于伤病恢复期，她们的综合能力以及大赛表现依然得到了教练组的充分肯定。王艺迪在去年亚洲杯上相继战胜日本选手早田希娜和伊藤美诚，这一含金量极高的冠军为她增加了不少砝码。

混双项目上则是“新老结合”。世界排名第一的王楚钦/孙颖莎力争卫冕，与他们一同参赛的将是近一年来成长迅速的林诗栋/蒯曼。17岁的林诗栋和19岁的蒯曼自2022年6月开始参加成年组混双赛事，截至目前一共参加了八站常规挑战赛和支线赛，拿到其中七站冠军。进入2023年，两人连续五站WTT赛事夺冠。作为除王楚钦/孙颖莎之外国乒世界排名最高的混双组合，林诗栋/蒯曼入选世乒赛阵容，既是教练组对二人近期表现的认可，也展现了国乒谋划未来的决心。

“从梯队建设和年龄结构来说，这是我应有的责任，必须在混双项目上把梯队建设和后备力量展现出来。”混双组长肖战说，年轻运动员国际大赛经验相对薄弱，但初生牛犊不怕虎，他们在这样的比赛中有机会去冲击。

面对世界乒坛格局演进，以及外协会运动员冲击，中国队既有“我自岿然不动”的底气，也有应对外部冲击的清醒。

## 六种不适马上停止运动

西安体育学院运动医学教研室教授荀波表示，私教课程虽为私人定制，但教练不能机械地要求每个学员在相应时间内完成既定的健身课程，应结合学员自身情况，重新制定课程内容，使其合理且适配。为减少运动风险，学员在选健身房、私教时，也要全方位了解健身房、私教的相关情况，同时在运动中时刻关注自己的身体变化，如有不适要及时停止，切勿盲从教练指令，导致身体受损。具体来说，健身时身体出现以下几种反应就要停止。

**胸痛、呼吸困难** 健身中出现胸痛、呼吸困难，包括左胸前区疼、左胸疼，甚至左肩、左后背、左边牙齿疼等，可能是心脏病发作导致心肌缺血、心绞痛，属于严重不良反应，应立即停止运动并及时就医。如果患有心血管疾病，锻炼前要征求医生的意见，以便安全锻炼。

**头晕头痛** 运动中如果头晕头痛、眼前发黑、手脚发软、恶心呕吐或出冷汗，可能是运动性低血糖长时间进行大负荷运动、空腹或饥饿状态下运动或运动时精神过度紧张，都可能诱发低血糖，严重者甚至会休克、死亡。此时，应立即停止运动，坐下休息，补充含葡萄糖的食物或饮料，并做好保暖。

**休息后心率没下降** 在整个锻炼过程中，一定要注意心率，运动时不能超过最大心率（220-年龄）的70%~80%。中途休息或结束运动后，心率应开始下降，如果心率始终偏高，彻底休息后也无法下降，应立即停止锻炼并就医。

**关节疼痛** 长时间跑步、打球会出现关节劳损或疼痛，例如肘部、腰部、膝盖、脚踝等都容易运动损伤，如果是扭伤、韧带撕裂等急性运动损伤导致的疼痛，应及时就医。为有效预防关节损伤，健身前的热身和拉伸必不可少，同时要学习运动的正确姿势，否则增加受伤风险。

**汗量突然增加** 如果在做某种锻炼时出汗量大幅增加，但往常并没出这么多汗，这可能是身体正在进行过度补偿，不断地调节体内温度。此时应立即停止运动，否则可能导致电解质大量流失。

**心理疲劳** 对专业健身者来说，长期在同一个环境中训练，长期使用单一的训练方法，或面临较大的赛事压力，会在运动过程中出现心理疲劳，主要表现为精神不集中、训练有量无效等。健身的初衷是释放压力、愉悦身心，如仍感觉心理疲劳，应停止一贯的训练模式，尝试新的训练环境或训练方式，刺激自己重新进入状态。

专家提醒，健身时应讲究适当运动，运动量和强度都要适中，才能保证运动的安全性。同时，健身前做好准备活动，健身时注意技术要领，健身后别忘了整理放松。

## 防老痴走万步不如提速度

步行，简单易行，男女老少弱皆宜。在我国，步行也是国人最广泛参与的锻炼方式。大量研究已证实，步行锻炼有很多好处，如促进血液循环、提高心肺功能、缓解压力等。

近日，爱尔兰利默里克大学的一项研究发现，餐后只要步行2-5分钟，就能有效降血糖。研究人员比较了坐、站和走动对胰岛素和血糖水平的影响。他们选取了358名参与者，包括血糖正常者、糖尿病前期者或2型糖尿病患者，并要求他们全天每隔20-30分钟就站立或步行2-5分钟。结果发现，与长时间坐着和间歇站立相比，餐后进行低强度步行可显著降低血糖，并有较好的胰岛素水平。

不少人认为日行一万步才能达到健康效果，事实上，步行的锻炼效果还与步速息息相关。最近，来自悉尼大学和南丹麦大学的一项研究指出，40岁-79岁每天走9826步，在7年内患老痴的风险降低50%。每天以任意速度行走约3800步的人患老痴风险也会降低25%。如果步行加点速度，每天以每分钟112步的速度走30分钟，可将痴呆风险降低62%。因此，研究人员认为，想要降低老痴风险，更应关注走路的速度，而不是走路的路程。

北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教研室副主任毛彬彬认为，大家不必每天非得达到一万步，对普通民众来说，无论从营养学还是体育学的角度，日行6000步都是较好的选择。建议成年人每周步行至少150分钟，每次步行至少30分钟，以中等强度的健步走为佳。具体建议如下：

有基础病的运动者，运动前需询问医生或运动康复理疗师，确认身体状况是否可以锻炼。

做好热身运动和整理活动。可先进行静态拉伸，每个部位拉伸30秒左右；然后进行动态拉伸，如开合跳、高抬腿跑等，持续5分钟左右，以逐渐加快心率。步行结束后，不要立即停止，应逐渐减慢速度，也可适当拉伸腿部肌肉，减少肌肉疼痛和僵硬。

以4公里/小时的速度行走，为最佳速度。按照成人步幅算，大约每秒走两步，介于散步和竞走之间，属于中等强度有氧运动。

循序渐进。哪怕一开始走路速度不快、走的时间很短，都没有关系，只要确保每一次运动都比上一次有进步即可。一般情况下，每一周可以比上一周适当增加10%的运动量。

定期增加难度。日常锻炼中穿插30秒快步走，并逐渐延长这个时间；也可选择上坡快步走，提高耐力。注意上坡走时，身体稍微前倾，以减轻腿部肌肉压力，下坡时放慢步速，并采取较短的步幅，以避免膝盖过度紧张。

最后提醒，很多人在健步走时容易犯以下错误：1.低头或头抬得过高导致身体后仰，使身体失去平衡，承压背部下方肌肉，容易引发拉伤和疼痛。2.步幅过大，对膝盖、臀部产生反作用力，带来疼痛。3.踏步过于沉重，如果每一步都踏得过于用力，会对膝盖带来冲击。4.手臂摆动过大，无论减少摆动还是大幅度摆动都会对行走的步速和步幅产生干扰。正确姿势为：颈肩放松，抬头挺胸，目视前方，双臂紧靠身体，并跟随步伐前后摆动，幅度适中，脚跟着地、脚尖蹬地。

《生命时报》

## 德班世乒赛 国乒队员有何期待?

德班世乒赛中国乒乓球队参赛名单3日公布。对于一个多月后举行的这项世界大赛，参赛运动员在接受采访时表达了期待。“全力以赴”“不留遗憾”，是队员们展望德班世乒赛时提到最多的。

樊振东凭借世界乒乓球职业大联盟（WTT）新加坡大满贯赛冠军获得直通名额，他将在德班力争男单卫冕，并将与王楚钦搭档出战男双。男单世界第一表示，自己会全力以赴在两个项目上把实力全部发挥出来，争取获得好的成绩。“这两年与王楚钦搭档，他在混双和双打项目上的能力，以及我们的配合都越来越好。希望能够发挥出自己技战术特点，两个人默契得像一个人一样在场上比赛。”

即将再次踏上世乒赛赛场，34岁老将马龙的感受是“骄傲”。曾在2015至2019年成就世乒赛单打三连冠的他表示：“非常骄傲还能再打一次世锦赛。自己没有过多的目标，在这样的舞台上打一次少一次，希望不留遗憾。有一个好的心态，才能有好的表现。”

与2021年休斯敦世乒赛一样，王楚钦将再度出战男单、男双和混双三个单项，他期待成绩方面自己能比休斯敦时做得更好。而谈及上届世乒赛国乒唯一没能夺冠的男双项目，王楚钦表示，通过这一两年的配合以及双打的针对性训练，自己更加期待，也更有夺冠的动力和决心。

另外两位入选男单阵容的运动员是梁靖崑和林高远。对于世乒赛，梁靖崑的目标是“去拼每一场球，守好自己这条线”。林高远认为，之前直通赛他打得比较可惜，世乒赛

他会全力以赴，打好每一场比赛，珍惜每一场球。将兼项男双的林高远表示，会与搭档林诗栋尽快磨合，适应搭档特点，通过比赛找出问题。

“每一次世乒赛，教练组都会派出最强阵容去面对和准备。自己有幸成为其中一员，非常开心，也会感觉到压力和责任。能够代表中国队参赛，肯定是世界上水平最高的运动员之一，希望大家一起把中国乒乓球队的这种责任担当起来。”樊振东说。

这将是女单世界第一孙颖莎的第三届单项世乒赛。“四年过去了，自己成长了很多。这届世乒赛，目标还是一致对外，在封闭集训和平时备战中高度重视外协会选手。”孙颖莎表示，自己参加三项，消耗相对较大，更多还是体能储备，一项一项全力以赴、踏踏实实准备好，希望在世乒赛的每一场比赛中都能发挥出最好水平，不留遗憾。

此前伤病复发的奥运冠军陈梦正处于调整期。她表示，更加珍惜每一次在赛场上的表现，近一段时间整体状态不是特别好，去参赛更需要换一种心态。“现在在外协会运动员整体实力和能力也有所提升，年轻队员的冲击力也非常强，希望自己不忘初心，像从前一样，在世乒赛的舞台上发挥出最好水平，不留遗憾，全力以赴去拼。”

女单卫冕冠军王曼昱表示，希望把女单和女双两个项目全力以赴完成好，首先保证外战的胜利，打好每一场球。



“希望通过近期比赛和训练，为世乒赛打好基础，发挥出自己的水平，全力以赴去拼每一场比赛。”王艺迪说。

通过选拔赛获得直通名额的陈幸同表示，近期外战她出现了一些问题，在德班世乒赛前还有国际比赛，她希望在国际赛事的检验和封闭训练中尽快解决技术上的问题，全力以赴去完成好。

德班世乒赛将于5月20日至28日在南非德班举行。

新华网