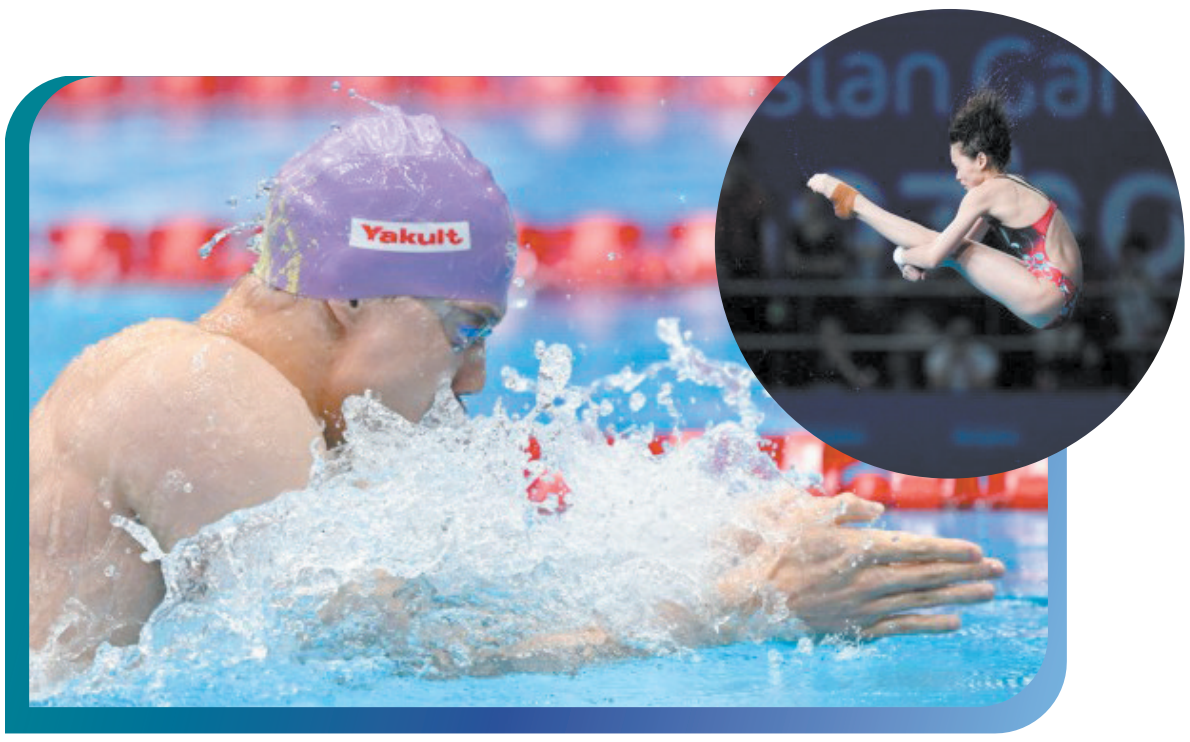
冲刺巴黎奥运 中国健儿奋勇争先的2023



杭州亚运会的精彩仿佛就在昨日，巴黎奥运会的脚步已悄然临近。回望即将过去的2023年，中国体育代表团在亚运会上收获颇丰，以历史最好成绩第11次蝉联亚运会金牌榜榜首。单项世锦赛上，“泳军”闪耀、田径可期，羽毛球、跆拳道、攀岩等项目也收获多个奥运参赛资格。展望巴黎奥运，中国体育健儿已蓄势待发。

亚运练兵成果丰硕

杭州亚运会是备战奥运的“大考”。中国代表团获得201金111银71铜共383枚奖牌成绩，取得亚运会参赛历史最好成绩，同时还有3次打破世界纪录、18次打破亚洲纪录、74次打破亚运会纪录的亮眼表现。

碧波泳池里，中国队尽显王者风范。中国游泳队以28金21银9铜收获亚运会最佳战绩，老将“老当益壮”，中坚力量挑起大梁，新人崭露头角，合理的年龄结构与深厚实力的加持下，中国游泳队有实力在巴黎奥运会上和美国、澳大利亚等传统强队掰掰手腕。“梦之队”中国跳水队则再现“十全十美”，包揽全部金牌。女子跳水10米台决赛中，全红婵完美一跳创造亚运会历史，获得7名裁判的7个满分。

常年处于巅峰的国乒夺得7金中的6金，不过也感受到了来自日韩的竞争压力。全部由“00后”组成的日本女队表现抢眼，与中国女队在团体决赛中上演了一场巅峰对决；韩国队近年来深耕双打项目，田志希/申裕斌赢得女双金牌，在巴黎奥运会上日韩会对金牌形成一定冲击。

中国队在羽毛球、体操、举重的奥运赛场上都有过辉煌的历史。此番征战杭州，张博恒成为新规则下第一个在男子体操个人全能项目上突破89分的选手；国羽男队表现抢眼，男团强势逆转夺冠，男单决赛会师；刘焕华称雄男子举重109公斤级，再度升级别夺金，堪称“奇迹”，但来自朝鲜女队的强力冲击，已给中国举重队备战巴黎敲响了警钟。

中国射击队在15个射击奥运项目上拿到10金5银2铜，打破3项世界纪录，与此同时，飞碟项目打出历史最好成绩，还刷新女子多向飞碟团体世界纪录。

中国队在女篮、女排成功卫冕亚运冠军，实现了预期目标，男排力克日本挺进决赛，收获一枚“意外之喜”的银牌，但男篮半决赛输给非主力阵容的菲律宾队、女足半决赛输给日本二线队伍，“三大球”的复兴之路依旧漫漫。

需要认清的是，中国代表团在亚运赛场收获的部分金牌，如果放在奥运会赛场上略显“成色”不足，如田径、网球、马术等项目。而击剑、跆拳道、拳击等出现“止跌回升”势头的项目，仍需进一步提升，才能增强在奥运赛场的竞争力。

亚洲体坛的版图已然发生变化，印度队在诸多项目上取得突破，夺得28枚金牌，成为除中日韩外唯一奖牌数达到三位数的代表团，亚洲四强还将在巴黎再争高下。

众星闪耀剑指巴黎

中国体育留给2023的精彩瞬间不只是称雄亚运。

7月的福冈世锦赛，世界泳坛见证了中国的全面爆发。中国跳水队最终赢得全部13金中的12枚，几近完美收官。尽管赛前不被看好，中国游泳队也以5金3银8铜的成绩精彩收官，在游泳金牌榜上排名第三，还打破1项世界纪录和8项亚洲纪录，4个接力项目拿到巴黎奥运会资格。

覃海洋是2023年最为闪耀的游泳之星。他一举夺得男子50、100和200米蛙泳3枚金牌，成就史无前例的单届世锦赛蛙泳“三冠王”。24岁的他在10月结束的游泳世界杯中，又以3站比赛包揽9枚金牌的佳绩成为年度总冠军，最终荣膺世界泳联年度最佳游泳运动员，实至名归。

整个巴黎奥运周期，国羽有名将坐镇也不乏新人崭露头角，今年第13次夺得苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛冠军，同时也将亚锦赛奖杯收入囊中。巴黎奥运积分榜单上，参加上届奥运会的名将陈雨菲、陈清晨/贾一凡、郑思维/黄雅琼已基本锁定参赛资格。

中国田径队在布达佩斯田径世锦赛上收获两枚铜牌，连续8届世锦赛夺金的势头虽然受阻，但队伍新老交替进展有序。赵杰、钟涛和谢智宇等年轻运动员发挥可圈可点，巩立姣、冯彬等一众名将依旧保有竞争力，也让人们在暂时的成绩低谷中看到中国田径再次崛起的希望。

新兴项目方面，三人篮球选手们为争取奥运资格，上演了一出“流浪地球”。为争取奥运积分，全球各地的球场上都留下了他们的身影。最终，中国女队以世界排名第一、男队以世界排名第三的成绩双双进军巴黎。

备受国人关注的“三大球”项目上，迎来“黄金一代”的中国女篮在连续两届亚洲杯决赛惜败日本后，一举在悉尼战胜对手，时隔12年再度捧得桂冠。姑娘们将在春节期间坐镇主场，对奥运资格发起冲击。

中国女排在奥运会资格赛中遭遇重大挫折，高开低走最终无缘直接获取奥运席位。女排姑娘能否最终出现在巴黎奥运，还要等到明年6月的世界联赛预赛后根据积分决定。

扎实冬训行稳致远

即将告别精彩的2023，中国体育健儿们距离踏上巴黎奥运赛场还有7个多月。寒冬之下，各支队伍以多种形式相继展开冬训，备战进入了最关键的冲刺期。

大雪后不到零摄氏度的北京户外，国家步手枪射击队的队员们在军训中身着军装、站姿笔挺。天寒地冻的环境中站军姿，不仅锻炼意志品质，也是增强射击队员在比赛中应对外界环境因素干扰的能力。强化体能是冬训的重要内容，国家步手枪射击队希望队员们能把军训中吃苦耐劳、战胜困难的勇气带到之后大强度的训练中，不断强化体能。

国家游泳队的冬训赛练结合，2023年的最后一项大赛——全国游泳锦标赛是他们检验冬训效果的重要平台，队员们也十分珍惜这次机会，“蝶后”张雨霏虽然因为流感身体状态不佳，但还是全程参赛，“还是希望能在连续的比赛中找到缺点，提高能力”。

有的队伍在这个冬季为奥运资格而奔波。中国击剑队冬训结束后，在12月开启了2023-2024赛季的征程，为每一个宝贵的奥运积分而拼搏。据记者从国家体育总局竞技体育司了解，目前中国队已取得27个大项中137个小项的奥运资格。

国家体育总局局长高志丹表示，巴黎奥运会备战工作已全面进入临战状态。“要以最高标准、最严要求组织好今年冬训工作，持续加强爱国主义、集体主义教育，进一步提升我国运动员的综合素质，充分展示新时代中国的发展成就和中国青年的良好形象冬训期间，要全面分析备战参赛形势，全面掌握主要对手情况，形成并强化自己的技战术风格特点。”

回望东京奥运会，中国体育代表团斩获38金32银18铜共88枚奖牌，金牌数和奖牌数仅次于美国位居第二，交出一份亮眼的成绩单。

可以预见的是，中国队将在巴黎面临比东京时更加强敌环伺的局面。竞技场亦如逆水行舟，逐梦巴黎，中国军团期待再铸辉煌。

新华社

骨质疏松怎么运动？

骨质疏松症常被称为“无声杀手”，因平时没明显症状，一旦发觉，往往就是骨折。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩表示，一般35岁后，骨密度开始逐年下降，特别是停经后的女性由于激素影响，骨密度可能骤降。但研究显示，45岁以上坚持规律运动，可有效预防44%的腰椎骨折、40%因跌倒导致的骨折、51%的总体骨折事件。可见，运动是预防、改善骨质疏松的重要方式。由于骨质疏松患者的骨头比一般人脆弱，为保证安全，美国运动医学会（ACSM）提出几个运动原则。

全身运动结合特定训练 研究发现，网球运动员优势手的骨密度明显高于非优势手。因此，可以有针对性地运动，增强特定部位的骨密度。比如，由骨质疏松引发的下腰背痛者，可在椅子上进行起立坐下练习；下肢乏力者可练习勾脚抬腿、提踵等；上肢上举困难者，可以用轻重量哑铃进行弯举，一般做10—15次为1组，每天练3—5组。

逐渐增加强度 运动强度应循序渐进，包括频率、次数、时间等。比如因骨质疏松导致腰椎受伤者，康复期3个月内以伸展运动为主，有氧运动为辅；3个月后过渡到伸展和有氧运动结合；完全康复后，采取伸展运动、有氧运动和力量练习三管齐下的方式。苏浩建议，不要盲目进行不熟悉的运动，从做感到舒服的运动开始，根据自身能力，逐渐增加强度。

尽量早期干预 骨密度刚开始降低的人，立即开展运动后，骨密度改善会非常明显。因此，须定期检测骨密度，只要发现骨密度有下降趋势，要尽早开始干预。运动前最好咨询医生，评估病情，选择合适的运动方式。

持续性原则 一旦停止运动，之前运动所累积下来的成效会慢慢消失，而运动促进骨密度的效果在一开始运动的5—6个月最明显，之后进步会趋缓。因此，不能因骨密度提高而放松警惕，必须保持长期良好的运动习惯，才能拥有较高的骨密度水平。

苏浩提醒，除了特定部位的训练，也不能忽略全身运动，否则无法刺激全身性骨质的生成，推荐健走、慢跑、健身操、太极拳等全身运动。其中，老年骨质疏松症患者应在阳光下进行有氧运动，尤其是大步走、快步走；关节疼痛的骨质疏松症患者，推荐游泳，对骨骼、关节压力较小，还能有效锻炼全身肌肉。同时，骨质疏松患者还应增加柔韧性训练，加强关节活动范围，提高身体灵活性。

苏浩表示，总体来说，针对骨质疏松症患者及其高风险人群，建议每周进行4—5天中等强度【最大心率（220－年龄）的60%—80%】）的有氧运动，最好包含承重运动，如爬楼梯、跳跃等；每周1—2天的阻力训练，着重训练核心肌群、背部、髋部和腿部；每周5—7天的静态伸展，最好搭配训练平衡感的运动，如太极拳，避免跌倒造成髋部骨折。

需提醒，运动前后要充分热身、拉伸；如已确诊骨质疏松症，应避免弯腰角度过大、过度旋转腰部的训练，比如仰卧起坐，可能对腰椎骨产生较大压迫，造成骨折。

生命时报

中国邮政会员日

活动时间：每月9号至19号

活动指引：

新人注册礼 → 0元秒杀 → 生日祝福礼

看直播领好礼 → 积分赢好礼 → 直达会场领福利

参与方式：

1、扫描下方“邮生活”APP二维码，下载注册并登录，点击活动宣传图片可直达活动页面；

2、扫描下方“邮生活”微信公众号二维码，点击菜单栏“热门活动-邮政会员日”直达活动页面。

扫码关注“邮生活”公众号

扫码下载“邮生活”APP