

营口籍曲棍球球员陈阳：备战巴黎奥运会

本报记者 徐靖伟

日前，国家奥林匹克体育中心公布了2024年巴黎奥运会参赛运动员名单，其中国家女子曲棍球队共19名运动员参赛，营口籍曲棍球运动员陈阳赫然在列。她将再次披上国家队战袍，为国出征。

陈阳，1997年出生，2010年进入营口市体育运动学校接受专业曲棍球训练，师从该校曲棍球教练李忠元。因训练刻苦、表现优异，一年后即入选国家少年女子曲棍球集训队。之后进入辽宁省女子曲棍球队和中国女子曲棍球队，2014年随国家青年队获得青奥会女子曲棍球金牌。2021年，陈阳随中国女子曲棍球队征战东京奥运会，奋勇拼搏，为国争光。2023年杭州亚运会上，陈阳所在的中国女子曲棍球队决赛中以2:0战胜宿敌韩国队，勇夺女子曲棍球冠军，锁定了巴黎奥运会参赛资格。



营口曲棍球的发展离不开陈阳的启蒙教练李忠元。他用20余年坚守，从无到有打造了一支曲棍球强军，先后培养出孙思楠、董阳、王娜、陈阳等一大批优秀曲棍球运动员，向省级以上专业队输送优秀队员百余名，在国家和国际级赛场上摘金夺银。2008年，李忠元教练作为北京奥运会火炬手，参加了奥运火炬传递，这是对他辛苦付出的最好褒奖。

据悉，陈阳目前正随国家队在荷兰以赛代练，备战巴黎奥运会。巴黎奥运

会曲棍球比赛将于7月27日至8月9日在位于巴黎的伊夫·迪马努瓦尔体育场进行。巴黎奥运会女子曲棍球项目共有12支队伍参赛，中国队与荷兰、比利时、德国等传统强队同处女子A组，可谓竞争激烈，作为球队主力的陈阳也备感压力。但压力也是动力，期待陈阳和她的队友们披荆斩棘，为中国女曲再续辉煌。

目前，除陈阳随国家队备战巴黎奥运会之外，还有2名营口籍曲棍球运动员在国家青年队集训，20名队员在省曲棍球队集训。

巴黎奥运会：“王者之师”中国举重队力争再创辉煌

中国举重队作为一支“王者之师”，自1984年至今，已经夺得38枚奥运金牌，战绩辉煌。在东京奥运会上，中国举重队更是夺得7金1银，完美诠释了中国力量的“光荣与梦想”。

巴黎奥运会举重项目由于缩减比赛级别和各协会满额参赛人数，中国队派出男、女队各三人出征，分别为李发彬、石智勇、侯志慧、李雯雯共四位奥运冠军，以及刘焕华和罗诗芳这两名新锐，他们将参加六个级别的争夺。中国队这份参赛名单既结合队员的自身状态与大赛经验进行了考量，又对各级别竞争对手的近期表现做了仔细对比，是深思熟虑的结果。

李发彬在东京奥运会以一招“金鸡独立”让人印象深刻，他在这个奥运周期继续保持世界最高水准，在男子61公斤级将力争卫冕。石智勇是里约、东京两届奥运会冠军，将参加男子73公斤级的角逐，向奥运三连冠发起冲击。

中国男子举重队主教练于杰表示，李发彬要进一步加强硬朗的作风，把自己的实力更好更稳地发挥出来，争取为中国举重队取得开门红。石智勇的拼搏精神是年轻选手学习的榜样，他要控制好伤病，保持系统训练，全力恢复到最佳水平。

李雯雯在东京奥运会女子87公斤以上级以“断崖式”的领先夺冠，她在该级别的实力长期是“独一档”存在。巴黎奥运会由于对参赛级别进行了调整，李雯雯将参加女子81公斤以上级的比拼，她在该级别依然保持绝对的统治力。展望巴黎，李雯雯说她的目标就是“升国旗、奏国歌，摸摸自己的世界纪录。”夺得东京奥运会女子49公斤级冠军的侯志慧，一直在该级别保持着强大的竞争力，她目前的身体状况和竞技状态都非常良好，若能稳定发挥，就大概率实现卫冕。

刘焕华和罗诗芳是中国举重队在巴黎奥运周期内涌现出的新锐，他俩在各自级别项目上皆为领跑者，均保持着总成绩的世界纪录。此前的历届奥运会，中国举重队还没有在男子100公斤以上级的大级别比赛中夺冠，刘焕华（男子102公斤级）有望在巴黎创造历史。罗诗芳这两年在女子59公斤级的比赛中经常独占鳌头，在巴黎她最大的对手可能是自己，如果能克服首次参加奥运会的紧张感，站上最高领奖台不是梦。

与往届奥运会开幕不久就马上比赛不同，巴黎奥运会举重项目的赛程安排在后半段，比赛将于北京时间8月7日至11日举行。中国举重队目前正在进行封闭训练，为巴黎奥运会做最后的冲刺准备，队伍将于8月初开赴巴黎，全力向六个参赛级别的冠军发起冲击。

人民网

生命时报

巴黎奥运会：美澳延续“龙虎斗” 中国游泳盼“绽放”

作为奥运会的金牌大户，游泳项目的争夺历来备受瞩目。在各代表队奥运阵容选拔阶段，世界泳坛涌现出一系列极具竞争力的好成绩，可以预见的是美国 and 澳大利亚之间的“龙虎斗”仍将是巴黎奥运会的主旋律。中国游泳队在东京奥运会的表现超出预期，他们也渴望继续在巴黎精彩“绽放”。

在临近巴黎奥运会报名截止日期的最后两个月内，加拿大、澳大利亚、西班牙和美国先后进行了国内奥运选拔，共诞生四项世界纪录：加拿大选手麦金托什的女子400米混合泳；澳大利亚奥运冠军蒂特姆斯的女子200米自由泳；美国选手沃尔什的女子100米蝶泳；美国选手史密斯的女子100米仰泳。

巴黎奥运会，美国队派出了一支由48名运动员组成的强大阵容，其中包括在东京奥运会上狂揽5金的男子选手德雷塞尔和女子长距离自由泳名将莱德茨基。

作为当今泳坛的“霸主”，美国队在年初的多哈游泳世锦赛上雪藏了主力，但在奥运选拔赛上，他们还是展现出强劲的实力。从本赛季各单项的成绩排名看，美国队“领跑”9个项目的世界排名第一，表现十分强势。

作为“龙虎斗”的另一主角，澳大利亚队派出了41人的参赛阵容角逐巴黎奥运会。东京奥运会上，由主将埃玛·麦基恩和两位新星蒂特姆斯和凯莉·麦基翁领衔的澳大利亚队，一共夺得9枚金牌，超过了澳大利亚代表团金牌总数的一半。此次征战巴黎奥运会的名单上，三人仍然在列。

目前，麦基翁在女子200米混合泳、200米仰泳成绩世界排名第一，而蒂特姆斯则是女子

400米和200米自由泳的世界纪录保持者。作为澳大利亚首位获得四届奥运会参赛资格的男运动员，50米自由泳现世界排名第一的名将麦克沃伊同样蓄势待发。此外，澳大利亚队还是女子4×100米自由泳接力

和4×100米混合泳接力的卫冕冠军。除了美国队和澳大利亚队两强之外，意大利、英国、日本和加拿大等队伍也具备较强的整体实力，实力同样不容小觑。

东京奥运会上，中国游泳队获得3金2银1铜共6枚奖牌，位居游泳项目奖牌榜第四。除汪顺和张雨霏在个人项目中获得金牌，中国队还在女子4×200米自由泳接力项目中夺冠并打破世界纪录，表现超过预期。巴黎奥运会，中国游泳队派出31人的阵容出战，包括张雨霏、汪顺、叶诗文、李冰洁、杨浚瑄、汤慕涵六位奥运冠军，以及男子100米自由泳世界纪录保持者潘展乐、世锦赛蛙泳三冠王覃海洋、前仰泳世界冠军徐嘉余等名将。

目前中国游泳队有三项世界排名第一的项目，包括潘展乐的男子100米自由泳，汪顺的男子200米个人混合泳和唐钱婷的女子100米蛙泳。此外，徐嘉余在男子100米仰泳，覃海洋



在男子100米蛙泳、200米蛙泳项目上也极具竞争力。接力项目，中国队也有机会去争取胜利。

虽然中国游泳队在多个项目上具备较强实力，但将面临美国、澳大利亚、加拿大和法国等选手的强力挑战。在男子蛙泳和女子蝶泳项目上，覃海洋和张雨霏的对手不少。对中国游泳队来说，无论是在单项比赛中，还是在接力项目上，都必须时刻做好打硬仗的准备。

“狭路相逢勇者胜，勇者相逢智者胜。”正如新晋世界冠军潘展乐今年2月在多哈世界游泳锦标赛打破男子100米自由泳世界纪录后所说：“运动员就要敢想敢拼，我渴望和高手过招，目标就是奥运冠军。”

新华社

选对泳姿防伤痛

炎炎夏日，最受人们欢迎的运动项目之一便是游泳。游泳既清爽舒适，又具备提高心肺功能、缓解身心压力等多重健康益处，可谓绝佳的“避暑运动”。按照姿势，游泳运动主要分为蝶泳、蛙泳、仰泳和自由泳。不同泳姿有其独特优势，适用人群和运动效果也有差异。如果游泳后觉得很累或颈酸背痛，很可能是因为没有采用正确的姿势。通过选择合适的泳姿，能有效规避这一问题，帮助减少各种运动伤痛的发生。

蝶泳：有助锻炼背部，容易肩腰不适 蝶泳是一种较高难度的泳姿，泳者双臂同时划水向前推进，双腿做波浪状打水动作，适合有一定游泳基础和想要挑战自己的人。该泳姿主要靠腰腹部及双上肢发力，有助增强背部和核心肌群的力量，提高身体协调性。但进行蝶泳时，腰腹部及双上肢长时间受力，且动作幅度较大，容易对腰和肩膀造成负担，可能带来腰部劳损、“游泳肩”等问题，有腰椎和肩周疾患的人群尤其应避免蝶泳。蝶泳过程中，呼吸需在高速划水和身体呈波浪状前行时完成，注意探出水面时快速及时完成吸气动作，以免身体姿势不稳定，导致腰部肌肉发生不必要的扭曲，从而引发疼痛。

蛙泳：有助缓解颈腰痛，容易损伤膝关节 蛙泳游起来速度较慢，相对简单，适合初学游泳者。其腿部动作主要包括向内夹水和向外蹬水两部分，因夹水和蹬水时双腿形似蛙腿而得名。蛙泳主要靠腰腹及腿部发力前进，对于腰部疼痛有缓解作用。此外，蛙泳换气过程中，呼气时要低头划行，吸气时头颈部要向后向上仰起，头颈一低一仰能有效活动颈椎关节，帮助促进颈周劳损肌肉和韧带的修复。但蹬夹水的动作会增加膝关节摩擦、加重膝关节韧带负担，不适合本身就有膝关节疾患的人群。有些人习惯用膝盖发力蹬腿，这样尤其容易使膝盖受伤。正确方式是用大腿和小腿的力量向后蹬出，此时脚掌应像蹼一样充分展开，以增加水的阻力。

仰泳：有助放松颈背，容易损伤肩踝 仰泳是相对轻松、解乏的泳姿，有助缓解颈背紧张，尤其适合长期驼背弯腰的久坐人群及颈椎病患者。运动时，泳者仰面向上，通过双臂交替划水、双腿蛙式后蹬或上下打水，推进身体前进。该泳姿主要锻炼背部、肩部和手臂肌肉，后仰状态下，背肌用力尤其多，颈椎小关节也能得到充分锻炼，可有效舒展颈背。但仰泳对肩部动作及双腿打水动作要求较高，可能带来“游泳肩”“游泳踝”等运动损伤疾病，本身存在肩踝疾病的人群应避免这一姿势。此外，仰泳划水时，应尽量利用肩部、背部和胸部的大肌群发力，而不是仅依赖肩关节，通过身体整体协调发力，可以减少肩膀的压力。

自由泳：有助强化肩臂力量，容易加大腰部疼痛 自由泳速度均匀快速，是相对较快的一种泳姿。进行自由泳运动时，人在水中成俯卧姿势，两腿交替上下打水、两臂轮流划水，身体保持水平推进。该泳姿可全面锻炼身体各个部位的肌肉，适合想要全面锻炼身体的人，还能充分伸展肩胛骨内部和臀部的肌肉，帮助提升肩臂力量。但自由泳要求不断大范围侧身转腰，对腰椎间盘突出患者而言，可能增加腰部疼痛不适。此外，自由泳转身动作主要由肘部、肩部和躯干协同运动完成，在转身过程中，应将肘部保持在肩膀内侧，不要让肘部向外扩张，以免增加肩膀受伤风险。

为预防伤痛，平时游泳还应注意以下几点：1. 进入水池前，进行适当的热身运动和拉伸，以提高身体灵活性、促进血液循环，帮助预防运动损伤；2. 游泳时要掌握合理的呼吸技巧，根据泳姿调整呼吸节奏，避免呛水或缺氧；3. 游泳是一项全身性运动，要注意适度，以免肌肉过度疲劳导致伤害。

生命时报

提升“摄氧力”助延寿

氧气是人体“必需品”，细胞需从血液中吸取氧气为身体大大小小的活动供能。稍微一动就感到筋疲力尽，往往是氧气摄入量太低的表现。合格的摄氧量水平对保证机体有序运转、生命活动正常进行至关重要。

北京体育大学运动解剖学教研室博士后、讲师徐大员介绍，最大摄氧量是评估机体缺氧或有氧供能情况的关键指标，指进行长时间大强度运动过程中，人体运输氧的功能和肌肉利用氧的能力达到最高水平时，每千克体重每分钟所能摄取的氧气的量。个体的最大摄氧量受遗传、年龄、性别、生活习惯等因素影响，最大摄氧量越高，说明其心肺系统在高强度运动期间输送氧气的能力越强，同时能更有效地利用氧气为运动提供能量。《欧洲心脏病学会》杂志刊登的研究表明，提高最大摄氧量，可降低患心脏病和过早死亡的风险，据实验测算，最大摄氧量每增加1毫升/（千克·分钟），全因死亡风险下降2.8%，心血管事件死亡风险下降3.2%。

最大摄氧量可通过以下方法简单测量：1. 运动时使用运动心肺功能测试仪或专业的运动手表直接测试；2. 利用心率间接估算（最大摄氧量≈最大心率÷静息心率×15.3，其中最大心率为220—年龄）。健康成年男性最大摄氧量一般为40—60毫升/（千克·分钟），女性为35—55毫升/（千克·分钟）。长期从事高强度脑力劳动、存在不良生活习惯（如熬夜、抽烟、不运动等）、容易疲劳困倦、运动耐力差，以及劳累后易出现头晕、眼花、心慌、气短等大脑缺氧症状的人群，最大摄氧量往往低于健康标准，应注意改善。

徐大员表示，运动可以通过提高血液循环效率、肺部氧气摄取和二氧化碳排出效率，增加肌肉中毛细血管的数量以及密度等，改善身体摄氧能力。他推荐了以下几种有助提升最大摄氧量的运动方式。

长距离慢跑 长跑能增强心脏泵血能力，提升耐力，有助提高最大摄氧量。建议每周至少进行一次长距离慢跑，运动强度可设定在最大心率的60%—75%（有氧燃脂区间），距离应根据个人训练水平和耐力逐渐增加。

高强度间歇训练 这一锻炼方式能有效提升心肺功能，心脏强有力，输送氧气的效率就高，肺功能好，吸入的氧气就多。建议重复4—8次高强度（建议心率达到最大心率的70%—85%）训练，训练间隙穿插数十秒的休息时间。

间歇跑 间歇跑提升摄氧量的原理与高强度间歇训练一致，跑者维持高强度跑步状态3分钟以上，且在间歇时放慢跑步速度而不是停止跑步，能更好地提高最大摄氧量。

坡度训练 跑楼梯、爬坡跑可增加训练难度，从而更有力地刺激并提升心肺功能，改善摄氧能力。跑楼梯和爬坡跑时同样需使心率达到高强度标准，间歇时可利用下楼梯、平地或下坡走帮助身体恢复。

生命时报