

# 亮相大冬会的他们与中国冰雪共成长

中青报 中青网记者 慈 鑫

北京时间1月13日清晨，第31届世界大学生冬季运动会在美国普莱西德湖揭幕，这是新型冠状病毒流行以来国际大体联主办的首个综合性冬季赛事，也是北京冬奥会成功举办后我国参加的第一个综合性冬季运动会。来自国内14所高校的25名大学生运动员参加了本届世界大冬会，他们将以自己的努力拼搏展现中国冰雪运动发展成就和中国大学生的精神风貌。在本届世界大冬会开幕之际，中青报 中青网记者连线采访了几名参赛的中国大学生运动员，可以发现，这些热爱冰雪的大学生与冰雪结缘的经历都离不开北京冬奥会成功举办的大背景，而每个人的冰雪人生也都是中国冰雪运动飞跃发展的生动个案。

第31届世界大学生冬季运动会开幕式上，当中国代表团入场时，走在最前面的是旗手韩雨。北京体育大学运动训练专业的大三学生韩雨，是2022年北京冬奥会中国女子冰壶队队长，这段冬奥经历让她有着远超大多数同龄人的视野和认知。说到这次参加世界大冬会和作为中国代表团的开幕式旗手，韩雨认为要始终记着自己的责任。

世界大冬会虽然是学生的比赛，运动员们除了追求比赛的成绩之外，也重在交流分享，但韩雨看到的还有另一层意义，只要身披印有国旗的中国队队服，无论参加的是什么性质的比赛，也无论你的身份是专业运动员还是学生，都应该知道，你的一举一动、一言一语都代表着中国，你应当为她争得荣誉、为她争光。这种身为一名中国运动员的高度责任感，是北京冬奥会带给韩雨的最大收获，韩雨说：只有参加过像冬奥会这样万众瞩目的比赛，你才会知道每个人对你的期待。短短16天的冬奥会，让韩雨仿佛迅速成熟了，她说自己再也不是那个每次比赛只想着自己发挥与得失的年轻人，而蜕变为能够站在国家荣誉的角度去思考队伍整体运



北京时间1月13日清晨，第31届世界大学生冬季运动会在美国普莱西德湖揭幕，图为中国大学生体育代表团在开幕式上入场。

转的老运动员，她真正理解了为国争光这四个字背后的担当。从比赛的压力来说，本届世界大冬会显然远比不上北京冬奥会，但韩雨不会降低对自己责任、担当的要求。如果说世界大学生比赛上，各国(地区)青年的交流是重要一环，那么，韩雨也希望

能够让各国(地区)青年都看到当代中国青年的这种责任感和担当意识。

参加本届世界大冬会女子冰壶比赛的姜嘉怡、任海宁，也都来自北京体育大学。与韩雨一样，两人都是在上了中学之后因为偶然的机会接触到冰壶，并在喜欢

上这项运动之后成为一名冰壶运动员，也因为冰壶特长生考上了北京体育大学。如果说，冰壶给韩雨带来的最大收获是对荣誉、责任的理解，那么冰壶给姜嘉怡和任海宁带来的最大收获则与成长有关。

姜嘉怡回想起2018至2019年期间，自己与队友一起参加世界青年冰壶锦标赛。从比赛经历来说，那是一段痛苦的回忆，但从个人成长来说，却是一段永远激励自己的记忆。

姜嘉怡说，那次比赛的前半程，自己与队友的发挥非常好，很顺利地以小组第一晋级复赛。但在复赛之后，比赛形势突变，可能是她与队友太年轻、经验不足，也可能是太过紧张，总之一败再败，最终是一场不胜地结束了复赛，成绩自然也不理想。这段大起大落的比赛经历，让姜嘉怡大受教育：永远都要看到自己的问题和不足。这段经历，在姜嘉怡看来也是冰壶运动生涯带给自己的重要收获，这是在日常生活和学习中很难获得的独特体验。

还在读大二任海宁感谢冰壶让自己找到了人生的快乐。14岁那年，任海宁在哈尔滨老家偶然玩了一次冰壶，结果一发不可收拾，深深被这项运动吸引。回到北京之后，她坚持要练这项运动。而当时正在筹备冬奥会的北京，正在大力发展冰雪运动，从学校到专业队，包括冰壶在内的冰雪项目纷纷开展起来，这让任海宁有机会去一步步发掘自己对冰壶的兴趣。从第一次上冰体验冰壶之后，任海宁就知道冰壶对自己的意义。父母也坚定地支持女儿的选择。快乐、友谊以及对一件事的专注、坚持，与冰壶相伴的这几年，任海宁通过冰壶获得了太多的收获。

韩雨领衔的中国大学生女子冰壶队目前正在本届世界大冬会上连战连捷，中国大学生短道队正在准备即将开始的短道比赛。而中国大学生单板滑雪队今天刚刚从上海出发前往美国。临行之际，中国民航大学飞行器制造工程专业大四学生吉硕还在感慨，这是自己一次失而复得的参赛机会，他知道，越来越开始学习滑雪的同

学们都在盯着他的本届世界大冬会表现。

2021年，吉硕曾获得了瑞士卢塞恩第30届世界大学生冬季运动会的参赛资格，但因为疫情，主办国瑞士最终取消了这次世界大冬会，这让吉硕遗憾地错过了第一次世界大冬会之旅。不过，去年1月，吉硕再次在全国大学生滑雪比赛上获得了普莱西德湖大冬会的参赛资格。

单板滑雪作为深受全球年轻人喜爱的潮流项目，在吉硕10年的滑雪生涯中也见证了它在中国的走热。10年前，还在上初一的吉硕和同学一起在北京周边的雪场尝试着学习单板，并从此迷上了这项运动。吉硕回忆，当时别说青少年了，就是成年人学单板的都很少，单板滑雪还是一个纯粹的冷门项目。不过，随着北京冬奥会的筹办，滑雪热在中国兴起。等到吉硕上大学时，已经明显感受到同学们对滑雪，特别是单板滑雪的热情越来越高涨。而吉硕作为同学们心目中的滑雪大神，自然也承担了更多的帮助、指导滑雪小白入门的责任。因为看到吉硕高超的滑雪技能，还有一部分同学也萌生了向高水平挑战的决心、信心，这是吉硕认为自己在校园推广滑雪运动最值得欣慰的地方，让同学们看到了普通大学生也可以成为滑雪达人的希望。

为了参加本届世界大冬会，吉硕无法在这个寒假与同学们相聚于雪场了。不过，吉硕知道他们会在云端关注着自己，我知道以往很多普通人还是会关注冬奥会的，但关注世界大冬会的就很少了。不过，现在至少还是有一部分中国大学生会关注大冬会，一方面是因为滑雪的大学生越来越多，另一方面可能也是因为他们有同学会参赛吧。

吉硕说，目前中国大学生的单板滑雪水平与世界滑雪强国相比还有一定差距，所以此次参加世界大冬会，他和队友们会努力争取最好的发挥，期待有更好的成绩。但无论他们的成绩如何，都希望更多的大学生朋友们能够迈出享受冰雪运动的第一步。 本报北京1月16日电

中青报 中青网记者 杨 帆

一边是联赛中不断出现的球员伤病，一边是国际队来自男篮世界杯的成绩压力。

球队现在在被肺炎、发烧、腹泻困扰着，希望所有球员都平安，既能完成比赛任务，还能够保持身体健康。江苏男篮主帅李楠在1月15日和山西男篮的比赛后说道。

2022-2023赛季CBA联赛第二阶段的比赛已经接近尾声，但对于不少球队来说，过去这段日子有些难熬。

2022年12月21日，辽宁男篮在和福建男篮的比赛中，只有7人能够报名参赛，球队主教练杨鸣也因为身体不适而缺阵。江苏男篮球员史鸿飞、吴羽佳已经连续多场，肺部感染的他们已经离开赛区，返回南京做进一步的检查与治疗。

在过去一段时间内，几乎每支球队都在不同程度地遭遇着身体不适带来的影响。在此情况下，很多人都认为应该暂停联赛，把第二阶段剩下的几场比赛，合并到第三阶段的主客场比赛中。

但CBA公司选择了坚持，背后的原因其实也很简单：已经制定好的赛程和今年最重要的任务是男篮世界杯的比赛。

事实上，2022-2023赛季的CBA联赛，在赛程制定上始终围绕世界。2022年10月10日至10月30日第一阶段共举行了9轮比赛，之后，为备战和参加世界杯窗口期的比赛而暂停联赛。第二阶段比赛于2022年12月6日至2023年1月19日共举行18轮比赛，休赛期除了春节假期的因素，同样因为国家队要备战世界杯预选赛的比赛。

根据计划，本赛季CBA联赛第三阶段将于3月初开始，并且恢复主客场制。之前有消息称，第四阶段将会和第三阶段合并，但如果仍按联赛发布会上公布的主客场比赛，本赛季最晚结束时间为2023年5月7日。

8月25日，男篮世界杯就将拉开战幕。由于关系到能否拿到巴黎奥运会的门票，这次世界杯的重要性不言而喻，而从中国男篮历次备战世界大赛的周期看，预留3个月的时间对于基础一般、实力有限的中国男篮来说，属于常规做法。

于是，各种因素交织在一起，就形成了联赛目前的困境。球员的健康、安全当然是最重要的，提前结束第二阶段的联赛，但春节假期和世界杯窗口期的赛程不会改变，这就意味着，联赛之后的主客场比赛，赛程会更加紧密，如果影响甚至压缩国家队备战时间，相关主管部门肯定会倍感压力。毕竟，一旦中国男篮再次无缘奥运会，会对中国篮球产生不小的负面影响。

其实，CBA球队的管理层、教练、队员，都明白背后的因素，虽有不满，但只能选择坚持，希望所有运动员、教练员都平安无事，所有运动员、教练员、裁判员以及工作人员的付出和拼搏都值得被尊重，竞技体育有赢有输，身体最重要，希望我们在保护好自己身体的前提下，继续为全国人民奉献精彩的比赛。青岛男篮主帅刘维伟可能说出了所有人的心声。



北京首钢球员曾凡博在比赛中。 张鸣宇摄

# 新冠感染康复后该如何科学恢复运动

分数	用力程度	等级
0	休息/完全不费力	1
1	非常轻松/很轻松	2
2	轻松/很轻松	3
3	中等/轻松	4
4	稍用力/用力	5
5	用力/较用力	6
6	很用力	7
7	很用力	8
8	很用力	9
9	很用力	10
10	最大程度用力	

Borg主观疲劳感知评估量表。表格源于《康复指导手册：COVID-19相关疾病的自我管理》

中青报 中青网记者 梁 璇

哪些运动康复手段可以缓解症状？阳康后多久能运动？重返运动前，该如何进行自我评估？这是上海复旦大学附属华山医院浦东院区新冠康复(运动健康)专病门诊新开设一周以来，医生听到最多的问题。

目前每周四上午开诊，前来就诊的患者主要存在持续猛烈咳嗽后的肋骨及胸部疼痛、新冠病毒感染后出现的颈部疼痛和术后有关疼痛加重等情况，此外还有新冠康复期内虚弱、易疲劳、心肺功能下降等问题的患者。据华山医院运动医学科副主任李云霄介绍，开设该门诊就是针对新冠感染康复期人群存在的肌骨系统疼痛、体力活动能力不足、恢复运动困难等问题，希望通过系统的运动能力评估、肌骨疼痛评估等手段，了解患者的身体功能状态，同时结合系统科学的运动处方指导和康复治疗手段，帮助大家安全地重返生

活及运动。

安全地重返运动 需要遵从科学规律，有步骤有计划地逐步进行，必要时需要专业指导，尤其是当前随着新冠感染后康复人群增加，出现了部分阳康后剧烈运动导致的意外事件，令众多新冠康复患者对于运动的顾虑和误解较多。

阳康后是否能运动？多位受访专家均表示，感染新冠病毒后的症状及恢复情况因人而异，过早运动过量运动确实有危险，但并不代表所有康复患者都要绝对杜绝运动锻炼。

如果过早开始高强度或者大运动量的锻炼，确实有可能造成抵抗力下降、感染的组织器官进一步受损，严重的甚至出现心肌炎、肺炎等情况。但合理的运动，在新冠感染康复期能促进新陈代谢，增强肌肉力量和心肺耐力，有助于尽快恢复病前的状态。国家体育总局运动医学研究所运动医学监督研究中心副主任梁辰表示，无症状和轻症患者恢复期可以自己进行适度运动，但普通型和重症患者需要在医生指导下开始锻炼，所有人都一定要注意循序渐进。

李云霄认为，大家需要更全面理解运动这一概念，运动并非只有剧烈的

打球、跑步、游泳才算运动，一些中低强度的拉伸、慢走等也是运动，因此，恢复运动中最关键的要点在于排除禁忌证以后的循序渐进原则。但她强调，如果在轻微运动后随即出现非常明显的气短、气促，停下运动后短时间内也无法恢复；在运动过程中感觉到胸部不适、心跳速度过快、头晕；发生面部、手臂、腿部无力，尤其是仅在一侧肢体出现时，就必须立即停止继续运动。

那么如何对我们的身体状况进行摸底，以判断重返运动的时机？梁辰表示，世界卫生组织(WHO)推荐应用的Borg主观疲劳感知量表(以下简称RPE评分)有助于评估自身的恢复情况。该量表将运动中主观感受的费力程度划分为0分(完全不费力)到10分(最大程度用力)，恢复期一开始应该维持在0-3分，也就是使你感到轻松，完全不费力的运动。且在开始锻炼的同时，一定要保证营养的补充，包括一天6-8杯水，适当增加富含蛋白质的肉蛋奶的摄入，均衡饮食，多吃水果蔬菜以补充足够的维生素和微量元素等。

但梁辰强调，一般新冠感染康复后至少需要休息2-4周，这期间可以维持日常活动，但不要进行主动锻炼。

运动没有绝对的好坏之分，最关键是根据特定的时期选择合适的运动方式。华山医院运动医学科运动康复师孙扬博士认为，总体来说，阳康后两周即恢复的早期阶段，要以低强度的牵拉、低强度的步行、轻量家务劳动为主；再持续两周的中期阶段，可加入一些中等强度的力量练习、有氧练习等；阳康一个月后，才可逐步开始重返感染前的运动状态。

要做到循序渐进，孙扬介绍，根据WHO《康复指导手册：COVID-19相关疾病的自我管理》建议，在RPE评分的辅助下，可以将恢复锻炼分为5个阶段。

第一阶段目标是恢复锻炼做准备，有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习等较为适宜，RPE分数为0-1；第二阶段，可进行低强度活动，散步、轻微的家务、园艺等工作等，将RPE分数控制在2-3分，在能够胜任的情况下，每天逐步增加运动时间，且在此阶段保持至少7天且没有出现劳累后不适，才能进入下一个阶段；第三阶段可尝试进行中等强度的活动，运动形式包括快走、慢跑、上下楼梯等，此时RPE评分为4-5分；第四阶段则可进行

具有协调和有效技能的中等强度练习，例如：跑步、自行车、游泳等，RPE评分控制在5-7分；而第五阶段则可回到 baseline 过程中，能够完成感染新冠之前的正常锻炼了，此时RPE评分已达8-10分。

除了找到适配的运动阶段，保证运动适度也很关键。如果你在一天运动后，觉得身体极度疲劳，这样的疲劳需要24小时以上才可恢复，并且可能伴有注意力下降、精力减退、睡眠质量不佳、肌肉关节疼痛等表现，则可能意味着运动强度超过了身体当前的承受能力。孙扬建议，此时应休息，直到疲劳完全恢复，再按照WHO推荐的5步运动康复方案来调整运动安排。

通常年龄越大的人身体免疫能力及基础运动能力也会更弱，所以恢复锻炼的过程中，更需要逐步、渐进地开始。李云霄强调，此外，还应尊重个体差异，不排除自己的恢复可能比他人更慢，我们要做的就是减少焦虑、规律生活、注意营养、适度活动。



扫一扫 看视频

# 重压之下 中国足球2023先修身

中青报 中青网记者 郭 剑

随着山东泰山在足协杯决赛中第89分钟绝杀浙江队实现三连冠，从而在很大程度上弥补了未能赢下中超联赛冠军的遗憾，中国足球的2022赛季在2023年1月15日晚全部结束。这场虽然进球不多但技战术水平相对精彩的足协杯决赛，总算为过去的这一个赛季画上一个完整句号：双方的核心外援都在进攻端送出精妙助攻，而发挥同样出色的本土球员则担负起终结者的责任，这也是中超联赛本外兼顾一种理想的推进方式。

事实上与这场悬念足够的决赛相比，当天上午在赛区举行的中国足协第十一届执委会第八次会议上公布的2022工作总结和2023年工作计划，才是中国足球的压舱石，换句话说，球迷能否在2023年看到中国足球焕然一新的精神面貌，最大程度取决于顶层设计：在这新的一年，中国足球国字号球队史无前例全面出击，而自1994年职业化改革至今近30年，还从未有哪一年会像今年一样，所有国字号球队都要面临大赛检验。

国足协将在2023年11月出征美加墨世界杯亚洲区预选赛第二阶段36强赛(直接跳过第一阶段40强赛)，球队需要在3月和6月的国际比赛日热身赛中全力争胜

提高积分，以便36强赛分组不吃亏从而顺利进入最终18强赛；当前正在海口集训的国家女足则有世界杯和亚运会、奥运会预选赛3项大赛任务，水庆霞和队员们需要忍受魔鬼赛程。2023澳大利亚新西兰女足世界杯赛7月20日举行，目标定在打进8强的中国女足3场小组赛都在南澳赛区，7月22日与丹麦队首战将在最大程度上成为出线决定战，推迟1年的杭州亚运会赛程为9月最后1周与10月第一周，女足至少有1个月时间恢复世界杯带来的疲劳，但难度更大的是10月最后1周举行的2024巴黎奥运会预选赛，亚洲球队只有两张门票，届时中国女足将与朝鲜女足、日本女足、澳大利亚女足和韩国女足展开殊死搏斗；杭州亚运会同样适用于U24国足(99年龄段，亚运队)，球队目前由扬科维奇统筹率，参赛目标亦为打进8强，据记者了解，球队虽不像上一届雅加达亚运队拥有不少个人能力突出球员(如张玉宁、韦世豪、何超、姚均晟、邓涵文、刘洋、陈彬彬)，但球队整体训练质量不差，再配以3名最强超龄，有望实现小突破；比亚运队小两岁的U22国奥队则要在今年9月上旬(亦有可能提前至8月中旬)参加奥运预选赛第一阶段比赛，球队主教练陈耀东想带史上最强国奥队出线，球迷不会感觉乐观，事



2022中国足协杯 BEER 2022 CFA CUP 冠军 1月15日，在江苏苏州举行的2022中国足协杯决赛中，山东泰山队以2-1战胜浙江队，夺得冠军。 新华社记者 李博摄

实上能够打进2024年1月卡塔尔U23亚洲杯决赛阶段(前3名球队获得巴黎奥运会资格)，便可交差。

此外U20国青要在3月出征乌兹别克斯坦参加U20亚洲杯争夺世青赛名额，U17国少要在5月征战泰国U17亚洲杯争夺世少赛门票，国青女足和国少女足也有相应预选赛要打，中国足球的2023年，单看赛程就已经可以感受到扑面而来的巨大压力。

然而无论多么艰巨的比赛，也还不能算是中国足球的核心任务：正如国家体育总局副局长、中国足协党委书记杜兆才和中国足协主席陈戌源先后在15日执委会

上讲到的，持续推动职业联赛健康发展，加强青少年足球工作，强化足协自身建设，加大行业风气治理，才是中国足球的真正宿命。

2019年8月22日，中国足协在香港基地召开第十一届执委会第一次会议，选举产生中国足协新一届执委会成员、副主席、主席，3年半周期过去，至少2022赛季除了年初中国女足在亚洲杯决赛中逆转绝杀韩国女足拿到亚洲杯冠军，其余多支国字号球队表现不佳，最令球迷痛心的是中国女足在亚洲杯决赛中不敌泰国女足，错失卫冕。2022年2月1日客场0-2不敌越南提前3轮出局的不堪纪录(越南队12强赛10场比赛唯一场胜利)，及至2022年11月26日湖北赛区纪委委网站公布国足原主教练李铁涉嫌严重违法接受监察调查，其中涉及联赛利益输送，球迷的情绪更是由失望转至愤怒，期待更多罪人服法。

这正是强化足协自身建设和加大行业风气治理的应有举措。据记者了解，新赛季中国足协不会在联赛准入制度方面放宽尺度，欠薪球队无法出现在职业联赛，中超、中甲已经做好减少球队数量的托底预案，顶层设计也在规避风险的酝酿当中。经过多年动荡其过去的3个封闭赛季，中国足球的2023年，主旋律还是固本修身。