

体坛风景线

坚持梦想 静待花开

□本报记者 宋云杰

在巩立姣夺得东京奥运会女子铅球冠军后,许多人发出感慨:“终于圆了几代人的梦!”

确实,自河北女子铅球项目的开拓者、已故功勋教练何增生开始,“代表中国拿世界冠军”就成了一代代女子铅球健儿的奋斗目标。几十年的风雨历程中,河北女子铅球竞技水平出现过波折。面对挑战,以何增生、李梅素、巩立姣为代表的教练员、运动员,默默坚守、辛勤付出。

为此,何教练在72岁时依然把降压药、速效救心丸揣在身上,坚持在场边“蹲着”指导训练;已经退役的李梅素为了能让低谷期的河北田径不持续低迷,35岁选择了复出,直到42岁还在全运会赛场拼搏。“只要河北需要,我们随时归队”,这是当年师徒二人共同的承诺。几十年过去了,依旧铿锵!

作为李梅素的得意弟子,年仅20岁的巩立姣在第十一届全运会夺冠后,继续承接起向世界冠军发起冲

击的重任,为梦想而努力拼搏,而当她在东京奥运会夺冠时,已经32岁……

从1988年汉城奥运会李梅素一鸣惊人,实现中国投掷项目奥运奖牌“零”的突破,到东京奥运会巩立姣一骑绝尘,实现了中国投掷项目奥运夺金目标。这枚沉甸甸的金牌,是功勋教练何增生、主管教练李梅素衣钵的传承与延续,是河北女子铅球运动员坚持梦想、克服伤病、终成大器的历史见证,是从何增生到李梅素、李梅菊,再到巩立姣,河北女子铅球人一代代接续奋斗、薪火相传、开拓创新的精神品质。

这惊世的一掷,铸就了中国田径的荣耀,锻造了中国女子铅球的辉煌。多少年来,从启蒙老师、到技术辅助人员,从教练员到运动员,无数河北田径人为了国家的荣誉,为了冠军的梦想,拼搏着、坚持着、奔跑着……正是这些幕后英雄的无私付出,才有了河北田径今日之成就,才有了河北体育今日之辉煌。

那么,支撑河北女子铅球勇攀高峰的究竟是什么? 都

都说童心最美,童言最真,也许当我们看到邯郸市邯山区南湖学校的学生们在听了巩立姣的事迹报告后发出的心声就会找到答案——“巩立姣大姐姐的经历非常震撼,她不怕吃苦、勇于拼搏的体育精神给我们启示和动力。我们要向她学习,遇到困难不放弃,大步向前朝着成功方向迈进!”

对。就是“不怕吃苦、勇于拼搏”这八个字,非常鲜明精准地概括了河北铅球长盛不衰的秘辛。

巩立姣说的更直接:“没有什么比梦想更值得坚持!”

是的,梦想!坚持!这就是竞技体育的传承之根,是中国体育文化的传承之源。当体育文化作为精神灵魂注入体育项目发展中时,所产生的力量是不可估量的,两者相辅相成、不断丰富彼此,彰显出运动精神传承的实质。在此体育文化的孕育下,让我们继续期待,河北女子铅球再攀高峰。

让精神之泉浇灌体育运动之美,魅力无限;让体育文化之花,常开不谢。

运动与健康

话说冬季运动

俗话说:“冬季动一动,少闹一场病;冬季懒一懒,多喝药一碗。”

冬季是生机潜伏、万物蛰藏的时令,冬季运动,对人体健康非常有利,适当运动既能舒张筋骨,畅通血脉,又能增热抗寒。冬季如何运动才能顺应时节?《黄帝内经》说是“不扰乎阳”,就是不要扰动到阳气。做到这一点,就要坚持两个原则,一是“必待阳光”,二是“无泄皮肤”。前者指明了运动的时间,后者指明了运动的强度。只要把握好这两个原则,就能收到事半功倍之效。

先说“必待阳光”。由于冬季的特性,其运动时间比其他季节要晚一些,具体说应在日出之后。《黄帝内经》强调“日光”时用了“必”字,说明这是一个必要条件,最好选择早上太阳出来之后的8点至9点之后,下午4点到5点之间进行。遇到空气混浊、浓雾遮天时,最好不要到户外锻炼,尤其是有早起运动习惯的老年人,一定要注意,可改在室内进行。

再说“无泄皮肤”。冬天要“养藏”,不要让阳气从皮肤外泄,也就是说,不要做消耗太大的剧烈运动,微微出汗最好,不要大汗淋漓,因为大汗淋漓的状态下毛孔扩张,一方面汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,另一方面遇到冷风侵袭则,容易感冒,可能导致肌肉和关节损伤,尤其儿童和老人,更要避免冬天大量出汗。运动时间也不要过长,不能让身体产生较强烈的疲劳感。

那么,冬季户外运动有哪些呢?

暖阳下散步。冬阳一寸值千金,冬季晒太阳,古人叫作“负暄”,为历代养生专家所推崇。暖阳下散步,和煦温暖,晒晒背部,在补阳的同时让阳气通达周身,

使阳气补而不滞,运而不耗,收到防病健身的效果。中医说,“百病从寒起,寒从脚下生”,阳虚体质的人,腿脚容易发凉,暖阳下散步可以带走腿脚的寒气,加速钙的吸收,男女老幼都适用。

冬日骑行,骑出健康。长期坚持冬季骑行,不仅改善骑行者的心肺功能,还能改善其新陈代谢速率和血糖波动水平,有效预防各类疾病的发生。北方冬季寒冷阴湿、日照时间短,容易让人产生抑郁情绪,而骑行却能够成为抵抗抑郁和焦虑的有效方式,能够最大程度地消解抑郁情绪,改善心理健康,以更加饱满的精神状态面对工作和生活。

冬季运动注意事项:

(一)老话说:冬季戴帽,如穿棉袄。头为诸阳之会,头部的皮肤虽然薄,但血管及汗毛既多且粗,所以,体内热量常从头部大量往外蒸发。

(二)运动中护好脖颈和手腕、脚腕,这几处是身体的关键枢纽,在运动中容易外露,感受风寒侵袭,呵护好这些部位,可以起到事半功倍之效。

(三)护好膝关节。膝关节日常频繁使用,容易耗损,运动中必须重视膝关节养护,运动中带个护膝,防治造成意外损伤。

(四)户外运动时穿衣不宜过多,容易妨碍身体活动,也不要盲目更衣,尤其不要在大汗淋漓时骤然减少衣物,预防冷风“偷袭”。

冬季适量运动好处多多,可以加速肌体新陈代谢,加快血液循环,消除大脑疲劳,提高工作效率;至于运动时间,以一周3次至5次,每次半小时为宜。

(河北省中医院 吴俊巧)

来投票啦!

河北体育摄影和微视频大赛网络投票开启

本报讯(记者 冯晶)1月22日,河北体育摄影和微视频大赛网络投票正式开启。本次大赛由河北省体育局主办,旨在推动河北体育强省建设,全方位宣传河北体育成果。大赛自2023年8月24日启动,至2023年12月30日征集结束,组委会共收到摄影参赛作品5000余件、微视频参赛作品1000余件。经大初步筛选,共有150件摄影作品、150件微视频作品进入网络投票环节。

网络投票时间为2024年1月22日18:00到2024年1月29日18:00。投票方式分别为访问<https://hb-tsysysd.daguan.com/activity>网络地址进行投票,或关注燕赵体育微信公众号点击“光影冀录投票”菜单或微信搜索“光影冀录投票”小程序参与投票。投票不限作品类别,每人每天可投30票,可对作品重复投票。奖项按照作品得票数多少排序,摄影类作品前60名、微视频类作品前60名获人气奖,奖金500元,并颁发获奖证书。

为保证比赛公平公正,大赛组委会将严格监督投票情况,严禁刷票等作弊行为。若发现利用软件恶意刷票,一经核实,立即取消参赛资格。网络投票将接受社会监督,若发现作品存在抄袭、剽窃等侵权行为,一经举报,大赛组委会将取消其参赛资格。

