

■ 体坛热点·健身遭 霾”伏

十面“霾”伏,你还健身吗?



连日来的重度雾霾对我国中东部很多地区造成了不小影响。十面“霾”伏之下,人们进行体育锻炼的方式和习惯都受到了极大冲击。

在“马上有冷空气”的期盼中,不少健身爱好者也在用自己的方式坚持进行着健身锻炼,但专家提醒,避免室外和剧烈运动,切忌成为“人工吸尘器”。

户外运动未绝迹 健身习惯难放弃

24 日 18 时刚过,西安的夜幕还没有降临,但在陕西省体育中心西门外广场上的篮球场上,不仅 10 个篮球架下都有挥汗如雨的球员,场外还有一边聊天一边热身的“替补”,雾霾天气似乎并没有影响他们的运动热情。

西安美术学院的雷铭说,只要不下雨,每周一他都会和同学来这里“以球会友”。

谈到雾霾天气,他说自己并没有太大的感觉。

在山西省太原市的迎泽公园,管理处办公室主任杨晋刚告诉记者,最近公园里健身的人数跟平常相比没有太大的变化,戴口罩的人也没有明显增多。

他说,人们对雾霾谈论得很多,但该出门还是出门了。原因方面,坚持锻炼 20 多年的杨晋刚说,主要因为习惯了,到点不出来浑身不舒服,空气不好的时候锻炼的时间少一些,幅度小一些,空气好了就多锻炼一会。“虽然空气不好,但锻炼时感觉也没太大变化。”

减少锻炼时间 转战室内场地

相比以年轻人居多的篮球场,西安公园里的健身人群,明显受雾霾天气的影响更大。在莲湖公园,每到傍晚时分都会涌入不少吃过晚饭的市民到此练拳、跳绳、慢跑,但 24 日直到 19 时,公园还很安静,只有健身器材旁三三两两聚在一起聊天的老年人。

记者在公园门口遇到正在调试音响的

广场舞领舞陈大妈,她说这几天空气不好,每晚来跳舞的不到 30 人,比前段时间减少了不少。

同样是 24 日下午,河南省郑州市紫荆山公园的健身场所依然热闹。几张乒乓球台上都有一些中老年人在打球。“上午雾大就没出来,下午看到雾霾有些消散就出来锻炼了,觉得天气状况还可以,”正在锻炼的张大爷说。

山东省济南市市民陈武是一位足球爱好者,天气好的时候喜欢到高校足球场踢球,遇到雾霾天气就会转战室内。“最近都去室内踢五人制足球,花费高也没有办法。周末室内踢球的人明显增多,必须提前三四天订好场地,”陈武说。

校方密切关注 减少学生户外运动

21 日,北京市空气重污染应急指挥部首次启动“橙色预警”,并于 24 日宣布“橙色预警”将持续至 27 日。北京市教委也在 24 日下发《关于继续维持空气重污染应急橙色预警指令的通知》,要求全市小学、幼儿园停止户外运动;中学停止室外体育课、早操、课间操、课外体育运动等。

天津市教委也在市政府办公厅启动了Ⅲ级(黄色)重污染天气应急响应之后,要求幼儿园、小学停止组织户外活动,中学及高等学校减少组织户外活动。24 日,记者在天津市河北区扶轮幼儿园看到,园方将体育健身活动搬进室内,通过开展形式多样的室内游戏活动,保障孩子们的运动时间。

济南舜文中学教育处老师张峰说,学校一直密切关注空气质量,一旦不适宜室

外活动,就暂停体育课、课间操等室外活动,把相关室外活动改到体育馆或者室内。由于济南地形条件所限,每年 11 月到第二年 2 月,都是雾霾天气多发时段。一些学校自编了室内操,在恶劣天气时选择室内做操。

专家建议减少 室外活动和剧烈运动

尽管不少人在雾霾天气条件下的健身热情依旧高涨,但是专家建议在这种天气应尽量减少室外活动,室内运动也应避免时间过长、强度过大。

国家体育总局群体司司长刘国永建议,雾霾天气人们应该尽量不要进行户外运动,可以在室内进行锻炼,另外锻炼的量和强度都应该进行相应调整,尽可能减少有害物质的吸入量。

上海市第八人民医院呼吸内科主任储德节说,雾霾的组成成分很复杂,包括汽车尾气、工厂废气和二氧化硫等,因此雾霾颗粒会带有各种细菌、病毒和微生物,对人体造成伤害。

“特别是幼儿人群、老年人群和患有呼吸道疾病的特殊人群,雾霾微颗粒会成为他们呼吸疾病的致病原,因此应尽量避免雾霾天气的室外运动。”储德节说。(新华社北京 2 月 25 日电)

上图为河北省邯郸市育德路小学的学生 24 日在教室内做课间操。(新华社发)



专家解读雾霾天健身三大误区

新华网北京 2 月 25 日电(记者吴俊宽、朱翊)连日来,我国中东部地区再次出现雾霾天气,并且呈现出时间长、范围大、浓度大的特点。面对这次来势汹汹的十面“霾”伏,还要不要健身,如何科学、正确地锻炼成为重要课题。



雾霾中坚持锻炼的市民。(资料图)

误区一：反正要呼吸 流汗促排毒

连日来的严重雾霾天气让我多地空气质量达到“5 级重度污染”甚至是“6 级严重污染”的程度,但是依然有很多人选择在室外进行强度较高的有氧运动。一些健身爱好者表示,反正在哪都要呼吸,并且自己呼吸并没有感到难受,运动之后出汗或许更加有利“排毒”。

对于这样的观点,国家体育总局体育科学研究所青少年体育研究与发展中心副主任郭建军有着截然不同的看法。他说:“有一种说法说 PM2.5 吸入人体之后可以通过一些排毒手段再排出来,这是不科学的,因为目前没有任何证据能够证明 PM2.5 在被吸入人体之后还能有效地排出来,所以说减少吸入是很重要的。”

上海市第八人民医院呼吸内科主任储德节也表示,雾霾天应尽量避免室外活动。“人运动的时候会增加耗氧量,就会增加呼吸的频率,也就会更多地将空气中的雾霾吸到呼吸道中,”储德节说,“短时间里,雾霾中的微颗粒就顺着呼吸道进入人体,沉积到肺泡里,还有一些微颗粒能透过肺泡进入到血液里。这些会刺激呼吸道引起咳嗽、咽喉肿痛等反应,严重时可能会出现呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。”

误区二：室内空气好 健身无顾虑

雾霾天不能在室外进行运动,很多健身爱好者都选择将健身场地转移到健身房、室内羽毛球馆、篮球馆内。那么在室内运动是否就无碍了呢?

储德节说:“雾霾天里我们也不建议大家 indoors 进行长时间的剧烈运动。因为雾霾天里,无论在自己家里还是室内运动场所一般都不会打开门窗,空气流动不好,空气的质量也是很差的。如果长时间呼吸这种空气,同样也会对身体造成影响。”

郭建军也表示,在严重的雾霾天气下室内的空气并不见得干净,在封闭不好的环境下有时甚至跟室外的空气差不多。在这种条件下剧烈的有氧运动即使在室内也应该尽量避免,因为高强度的运动结束之后,呼吸深度和呼吸频率较之平常都会成倍增加,效果叠加之后单位时间内的呼吸量会增加十几倍甚至几十倍。在室内空气不好的情况下这样的呼吸量势必对身体有害。

国家体育总局群体司司长刘国永建议说:“雾霾天气下可以改在室内进行锻炼,另外锻炼的量和强度都应该进行相应的调整。在严重的空气污染下,室内的空气也会受到一定的影响,所以在室内也不建议进行太多的高强度运动。”

误区三：锻炼全取消

既然雾霾天气条件下的室内、室外运动都可能对身体造成损害,是否就应该“猫”在屋里避免任何的健身锻炼呢?在刘国永看来,这并非是积极应对“霾”伏的好方法。

“抵抗雾霾最重要的手段就是要增强体质,人们的体质好了抵抗力才能提高,而增强体质最有效的方法是保持健身锻炼习惯。当然这里我们要强调的是科学健身,”刘国永说。他认为,雾霾严重时锻炼地点、时间和方式都要调整,但长期来说健身贵在坚持,最好不要中断。

对于如何进行科学健身,郭建军说:“健身锻炼并不只是打篮球、踢足球。在不能进行高强度有氧运动时,可以选择在室内进行柔韧性、协调性、平衡性等方面的锻炼。这些素质都是身体所需要的,但同时锻炼又不会明显增加呼吸量。”他认为,上班族的肩颈操、女士们喜欢的瑜伽,都是适宜的锻炼选择。

对于雾霾天气校园体育活动如何进行的问题,郭建军特别指出,不能因为雾霾天气而让文化课挤占孩子们的体育活动时间,可以转移到室内,进行强度小的活动和游戏。

▶ 文娱传真

《妻子的秘密》将播

电影《夺樽》28 日上映

由河南省亚邦文化传播有限公司出品,导演张新亚、陈晓雷,著名演员王洪祥、淳于珊珊、平安、关慧卿领衔主演,李姬、翁家明等实力演员助阵的电影《夺樽》将于 2 月 28 日在全国各大院线上映。

故宫博物院 建立博士后工作站

据新华社北京 2 月 25 日电(记者廖翊)故宫博物院博士后工作站 25 日揭牌成立。这是全国博管会有史以来批准的首批建立在文博单位里的博士后工作站。

据介绍,作为故宫博物院吸引和培养尖端人才的重要学术平台,博士后工作站将学习新的管理经验,计划在未来 3 年里,吸纳国内、国外博士毕业生进站工作,与故宫博物院的专家学者联合展开合作研究考古学、清代宫廷史、文物研究等学术课题,使故宫博物院博士后工作站成为故宫研究院开展合作交流的新平台。

博士后工作站的建立,是故宫研究院自去年成立后实施的重要建设项目。

由刘恺威、赵丽颖、丁子峻、关智斌等联袂主演的都市家庭情感催泪大戏《妻子的秘密》档档《隋唐英雄 3》即将强势登陆湖南卫视晚间黄金档,演绎一场错综复杂的豪门家庭阴谋与恩怨情仇。演员丁子峻在剧中饰演刘恺威的哥哥黎天。与之前塑造过的角色不同,丁子峻此次挑战的“腹黑高富帅”黎天将与刘恺威上演一段特殊“兄弟情”,而且可以算是自己在荧幕上的首个现代剧的反派角色。

“精神领袖”丁子峻领衔“追鱼”小团体再聚首变身“教授”

2013 年暑期荧屏一部《追鱼传奇》让赵丽颖、丁子峻、关智斌组成的“追鱼”小团体受到了观众的喜爱,时隔仅一年,三人再度聚首。作为赵丽颖的“精神领袖”,丁子峻坦言其实答应这个角色之前内心还是十分纠结的,但是角色本身的挑战性非常具有诱惑力,而且更是有了赵丽颖、关智斌这样的搭档,让自己非常放心,因此希望

关系更为错综复杂。

外表“暖男”内心冷酷 丁子峻演绎“腹黑”高富帅

《妻子的秘密》融合了扑朔迷离的身世之谜,家庭阴谋与情仇恩怨,夹杂事业的崛起与衰败等精彩要素,并演绎了现实版的阴谋与爱情。对于自己在剧中饰演的“腹黑”高富帅黎天,丁子峻坦言角色难度不小:“黎天这个角色最大的特点就是表里不一,表面看起来优雅绅士,内心却是冷酷阴暗、充满仇恨,为了目的可以不择手段,因此如何突出角色内外强烈的反差对于演员来说是个难题。”此外,丁子峻在《妻子的秘密》中饰演的黎天是自己在现代戏里面的第一个反派角色,对此丁子峻坦言确实需要一定的勇气:“我以前塑造的形象都是以阳光正面为主,尤其是在现代戏中从来没有挑战过反派角色,虽然我已经在《精忠岳飞》中体验了一次演坏人的感觉,但这次的角色要比《精忠岳飞》中的赵构更复杂,因此压力还是比较大的。”

可以再度合作。不过据赵丽颖爆料,拍完这部戏丁子峻有了新的称号,这个称号与时下一部热播的韩剧《来自星星的你》还有些相似——“教授”。对于这个称号丁子峻坦言很贴切,由于此次拍戏在杭州,作为杭州“女婿”的丁子峻自然少不了尽地主之谊,不仅在日常拍戏时非常关照小伙伴,在生活中作为剧组里唯一的一位“已婚人士”,丁子峻更是没少给小伙伴们支招,因此获得了“教授”这个称号。不过相比于戏外的融洽气氛,在剧中这三个人的

《妻子的秘密》剧照。(本报资料照片)

▶ 体坛速递

“海峡组合”张帅和庄佳蓉 晋级墨西哥网球赛女双八强

新华社墨西哥阿卡普尔科 2 月 24 日电(记者陈瑶)“海峡组合”张帅和庄佳蓉 24 日以 6:1、6:2 轻松战胜加拿大选手东布罗夫斯基和以色列选手皮尔,挺进墨西哥网球赛女双四分之一决赛。这是中华台北选手庄佳蓉伤愈复出后与张帅的第三次合作,之前两人在葡萄牙首次合作便取得冠军,另外还曾携手晋级美网八强。

去年年初开始“单飞”之旅的张帅赛后在接受新华社记者采访时说,她和庄佳蓉发挥得不错,在开场打完第一个球后“就有了非常熟悉的感觉,打得特别舒服。我们彼此不用说得太多,就会很默契。”

张帅的教练刘硕表示,张帅在比赛中中底线以及发球打得很扎实,这也给庄佳蓉在网前创造了很多得分机会。庄佳蓉在网前的得分能力依然犀利,本场比赛的比分直接反映了双方今天比赛的发挥。

张帅 25 日还将参与女单首轮较量。刘硕说,虽说张帅看似抽了一个资格赛选手的好签,但对手是临时决定参赛,从资格赛打起的美国潜力选手凯斯,她目前单打世界排名为第 38 位,高于第 49 位的张帅。双方之前有过三次交手,张帅以 1:2 落后。

认罚不认罪 巴萨为内马尔转会再缴千万欧元税款

新华社马德里 2 月 24 日电 西甲豪门巴塞罗那俱乐部 24 日发布声明称,他们坚决否认在巴西新星内马尔转会一事上存在税务欺诈问题,但因对纳税责任的解释可能出现分歧,为了维护俱乐部的名誉,他们将主动缴纳 1350 万欧元的税款。

内马尔案始于去年 12 月,当时巴萨会员卡塞斯起诉俱乐部前主席罗塞尔在内马尔转会问题上犯有非法挪用罪。然而在罗塞尔辞职后,这一风波仍在持续发酵。

19 日,西班牙检察官佩拉尔斯向受理内马尔案的西班牙法院的鲁兹法官发去书面文件,希望后

鲁能主帅库卡坦言失望：“煮熟的鸭子飞了”

鲁能主帅库卡坦言失望:“煮熟的鸭子飞了”

新华社济南 2 月 25 日电(记者吴书光)25 日的亚冠联赛 E 组首场比赛中,山东鲁能泰山队坐镇主场,补时阶段丢球,以 1:1 憾平武里南联队。鲁能主帅库卡赛后表示,对于比赛结果很失望,但球队默契度定会提高,这是个自然过程。

武里南联队是泰国超级联赛冠军,2011 年和 2013 年均曾获得“三冠王”,近三个赛季连续晋级亚冠。山东鲁能则是时隔两年后重返亚洲赛场。

赛后,库卡认为球队默契度还不够,“由于新队员较多,第一次踢正式比赛,比较急躁,尤其是阿罗伊西奥罚失点球后,更加急躁”。

对于最后时刻的输球,库卡认为很可惜,“非常失望丢掉原本来到口袋里的分数,那是一个非常远的任意球,以后一定不能丢这种球”。库卡也表示对手踢得不错,平局比较客观。

比赛中,由于中前场衔接不够流畅,鲁能常常不能打出己方半场。库卡对此表示认同,“下半场作了调整,尝试了不同的中场组合,但外援到队时间短,与球队配合还需要时间,配合肯定会变得越来越好,这是自然过程。时间会告诉我们一切的”。

按照赛程,鲁能接下来将先后对阵大阪樱队队和浦项制铁队。在小组前两名出线的前提下,鲁能能否出线很大程度上要看这两场比赛结果。

国乒“直通东京”选拔赛 女队决出四强

2:1 领先,第四局成为比赛的转折点,丁宁在 8:5 领先的情况下被对手连得 4 分反超,但此后朱雨玲面对 4 个赛点都没能拿下,丁宁最后时刻连得 3 分,以 15:13 拿下关键一局,输掉这局比赛明显对朱雨玲影响不小,她很快以 6:11 输掉第五局,大比分 2:3 告负。第二轮比赛的最大黑马,小将朱雨玲表现不佳未能出线。

女队第二阶段选拔赛先分为两个小组进行循环赛,小组前两名出线再进行淘汰赛,在根据世界排名进行抽签后,丁宁、陈梦、朱雨玲、木子分在 A 组,刘诗雯、冯亚兰、文佳和武杨在 B 组。女队总教练孔令辉坦言 A 组整体实力稍强,名气稍大,竞争将更加激烈。

小组赛首轮丁宁就对陈朱雨玲,这场比赛也是当日的焦点战,后者在 1 月份的第一次选拔赛中,队内大循环打出 11 胜 2 负的战绩,只是因为相互胜负关系才屈居李晓霞之下。无缘首个直通名额,带病出战的丁宁则在那次选拔赛中表现平平。前三局朱雨玲取得

两连胜,朱雨玲和陈梦则提前失去晋级机会,第三轮决定名次的对决木子 3:1 胜出,锁定小组头名。另一个组的比赛过程如出一辙,刘诗雯和文佳前两轮分别取得两连胜,武杨和冯亚兰提前出局,结果刘诗雯 3:0 轻取文佳,获得小组头名。半决赛刘诗雯将和丁宁上演强强对话,木子对阵文佳。

26 日将展开男队选拔赛,比赛采用淘汰赛制,27 日男女队均将进行半决赛,男女队的唯一直通名额都将于 28 日决出。

延伸阅读

刘欢改编《卷珠帘》有隐情 或是为了姚贝娜

对于刘欢为何如此大改《卷珠帘》,网友们纷纷表示难以理解,更有人指出,刘欢改编的 8 首原创简直就是照着春晚的 Style 来的。尽管刘欢本人尚未对自己的改编意图作出回应,但是网上传言,刘欢这么做的目的是为了将《卷珠帘》改得更适合女性来唱,而这个人很有可能就是他的爱徒姚贝娜。

崔永元开通新浪微博 会卖萌说时事粉丝激增

自崔永元于 2 月 20 日凌晨在新浪开通微博以来到 24 日,短短 4 天,粉丝已涨到了近 50 万。在这 4 天里,崔永元发布了 14 条微博。其中,第一条跟新浪微博网友打招呼的微博就获得上万粉丝转发。

详见本报数字报 <http://epaper.jzrb.com>