

# 中国女子跳台滑雪运动员首次闯入冬奥会

新华社北京1月21日电(记者 王君宝)记者从国家体育总局冬季运动管理中心获悉,在21日结束的日本藏王女子跳台滑雪比赛中,中国女运动员常馨月名列第16,以总排名第35名的成绩获得参加平昌冬奥会的最后一张入场券,成为中国跳台滑雪历史上第一次闯入冬奥会的女子运动员,取得历史性突破。

根据平昌冬奥会参赛规定,2016-2017和2017-2018两个赛季的夏季跳台和冬季跳台世界杯总积分男子前65名、女子前35名的运动员有资格参加冬奥会。

截止到2017年9月的夏季跳台世界杯俄罗斯站,我国选手李雪尧参加了

36站世界杯中的14站,获得积分15分,排名第40名。常馨月共参加9站世界杯,积分7分,排名第43名。而当时第35名的奥地利运动员积分57分,那时留给中国队的只有9站世界杯,很多人认为拿到冬奥会参赛资格几乎不可能。

但此后国家队加强训练、合理规

划,虽然在此后几站经历了成绩被取消、恶劣天气等遭遇,但队伍始终没有放弃,终于常馨月不负众望,在本次比赛的最后一跳后排名第16,积分达到106分,以总积分第35名身份进入冬奥会。

比赛结束后,现场国际雪联技术官员纷纷向中国队教练和队员表示祝贺。

# 我市举办全民健身暨第十三届省运会羽毛球资格赛

本报讯(记者 梁照曾 通讯员 袁冰)1月20日,“全民健身 健康周口”全民健身活动暨第十三届省运会羽毛球资格赛在天天羽毛球馆开赛,来自全市各县市区及市直的26支羽毛球代表队的198名选手参赛。周口市体育局、周口报业传媒集团等部门和企业负责人出席了开幕式。

此次比赛由周口市体育局主办,市羽毛球协会、周口报业传媒文化体育有限公司承办,瑞克体育、天天羽毛球馆、茉莉餐厅协办。比赛队员既有久经沙场的老球手,也有初出茅庐的年青球手,展示了羽毛球运动的广泛性。

此次比赛分成男双组、女双组、男子单打组、女子单打组和混双组5个组别,以分组循环赛和淘汰赛的形式进行。26支代表队分成16个男双组、8个女双组、8个男单组、4个女单组、8个混双组,经过累计150多轮的对决,最终“花”开有主。其中来自鹿邑代表队的朱梦思获得女单组第一名,太康队的史守志获得男单组第一名,周口供电公司的周海建、李春晖获得混双组第一名,川汇区代表队的李霞、孙雪珍夺得女双组第一名②10



26支代表队参加开幕式。记者 孙安平 摄

# 搏击领域是一个具有无限想象空间的产业富矿——访《武林风》创始人吴立新

● 新华社记者 林德初 刘金辉

对于自由搏击类赛事《武林风》来说,2018年是颇具意义的一年,日前,《武林风》与千钧体育正式签署合作协议,这也标志着这一此前由传统媒体制作和运营的赛事全面开始了针对搏击市场的布局。

《武林风》的创始人吴立新对于这次合作十分期待,他说:“这次合作,可謂是搏击领域的强强联合,有望将我们的搏击事业推到一个新的高度。”

《武林风》是河南卫视于2004年推出的一档以武术搏击比赛为主题,融武术、竞技、娱乐于一体的栏目,也是中国市场上影响力最大的搏击类赛事之一。自创立以来,《武林风》在河南卫视连续

播出14年,培养了一批诸如王洪祥、一龙、方便在内的搏击明星。2017年,《武林风》安排的“一龙王者挑战赛”等比赛,也屡屡引发网络热点。

作为一项运营了14年的赛事,如何真正走向市场是《武林风》面临的最大挑战,吴立新对此表示:“实行市场化运作,是《武林风》未来发展的关键一步。通过放开手脚引入外部合作,实现《武林风》与市场共同运营,才能依靠市场的行为方式、市场的语言和市场的逻辑,继续保持《武林风》在市场上的领先地位。我们也将通过更加专业、更加系统的赛事运作,为行业树立一个标杆。”

随着近年来中国体育产业的快速发展,搏击行业也受到了资本越来越多的关注,《武林风》与千钧体育的这次合作,也将引入可观的资金和一系列市场运营手段,为这项赛事注入新鲜血液。

通过参加河南广电传媒控股集团的招标,千钧体育获得了《武林风》独家运营权。根据协议,千钧体育将在2018年围绕武林风系列赛事及产业周边,完成赛事体系落地、产业规模提升及市场资源导入等布局。

吴立新表示,近几年中国的搏击产业得到了前所未有的发展,各种搏击赛事层出不穷,但从赛事环境来看,依然有很大的进步空间。

“一来,赛事组织多数不够成熟;二来,国内的搏击环境和市场不尽理想。一个良好的赛事生态,需要从业人员长期的艰辛付出来逐渐打造;一个良好的赛事环境,则需要我们沉下心来做好自己的事情,而不是单单靠砸钱、诋毁对手,那样的发展注定是不长远的。”吴立新说。

对于中国搏击产业的未来,吴立新信心十足,他说:“搏击领域是一个具有无限想象空间的产业富矿。参考体育产业链相对成熟的美国,我相信,中国是一个具有无限潜力的市场,搏击产业还具备非常大的上升空间。”

(据新华社电)

# 当“中国胃”遇上“健身梦” 饮食如何当好“神辅助”？

● 新华社记者 树文 郭敬丹 朱翊 李博文 程千懿

一方水土养一方人 发胖都怪“中国胃”？

“不要怪我体重减不下来,实在好吃的不忍辜负”。作为一枚“吃货”,骆莹一边频频去网红餐馆“拔草”,一边却为自己有些丰满的体型发愁,“虽然我也曾经尝试‘减肥餐’,但我的‘中国胃’实在受不了那些菜谱,往往不到半个月就作罢。”

与骆莹怪罪“中国胃”不同,越来越湘餐饮集团董事长周智佳却在中餐的帮助下完成了“健身大业”。自2002年起进健身房锻炼,周智佳一直保持“正常口味”,在他看来,中餐和健身并不矛盾,需要注意的是食物的总量控制、原材料的搭配选择。

周智佳说,自己是湖南人,湘菜传统特点就是“火大、油多、味精开路”。但要健身,少油少盐的清淡饮食是必要的。“健身还需要多吃牛羊肉、鸡肉等高蛋白的东西,食材需要新鲜、时令。”

DMS国际梦肌肉学院CEO王萱表示,低油低盐不代表必然能减脂,碳水化合物的摄入量也是重要指标。“碳水含糖比较高,假如长期低油低盐,可一天吃二十桶饼干,还是会发胖。”

上海巅峰体育管理股份有限公司董事长、美寸轻体创始人余安奇认为,主食吃得太多,是国人目前饮食习惯的一个误区。“这跟长期以来的历史因素形成的习惯有关,总感觉一顿饭要吃很多主食才会‘饱’。”余安奇说,但通过米饭、馒头等主食带来的“饱”是短时间内使血糖含量增高,饥饿感降低,但“不

“不吃饱,怎么有力气健身?”全民健身热情高涨的今天,这一“金句”反映着饮食作为健身“神助攻”的重要性。人们想吃饱固然不难,但如何吃得好、吃得健康、吃得科学就不那么简单了。

那么,配合运动健身的餐饮怎样吃才科学?时下流行的“吃草”“代餐”、水煮鸡胸肉、蛋白粉……是否成为普遍标准?吃惯了水煮鱼、毛血旺、咕嘟肉的“中国胃”们,科学饮食该如何跟上、更新“升级”,进而成为全民健身的“神辅助”?

抗饿”,而高蛋白食物等则不会,因此在饮食习惯上应该逐渐做一些调整。

“一方水土养一方人,刻意的改变是不行的,关键是习惯的调整。”周智佳说。

“运动队小灶”就是好?一半靠吃一半靠练

对普通人来说,健身和美食是对美好生活追求的一方面。而对于专业运动员,一日里的“N”餐,是职业性的一部分。“讲究”或是“严苛”,“专业队”的餐盘里,食物是怎样搭配组合的?

记者采访了解到,运动员的饮食在日常训练与大赛及备战期间有所不同。平时,菜品种类丰富,限制较少,而备战大赛或“连续作战”后,或“清淡”调整或“高能”大补,饮食需要更加有针对性的安排。

刚刚开鼎本赛季足协杯的中超申花俱乐部非常重视运动员饮食。据介绍,俱乐部有专业厨师和营养团队,针对球员身体状况、天气时令、赛程节奏

来专门安排餐饮。

队员们的自助餐中,荤素均匀搭配,虾、羊排、鸡肉、牛肉以外,还提供水果、饮料和茶点,保证每天训练后蛋白质、碳水化合物等营养的补充。

复旦大学排球队队员陆洲腾介绍,训练队伙食形式基本是自助餐,约20种菜品荤素都有,种类繁多。“具体在其中选择吃什么,是个人根据自己胃口决定的,没有强制性的要求。”

陆洲腾介绍,对于体型明显显瘦或胖的运动员,则由专业营养师制订饮食方案,运动员需严格执行相应的饮食和训练安排。

在申花俱乐部,球队连续客场回来后,队里会提供甲鱼、鲍鱼、海参、鸽子等高补食物,补充体能损耗。但有些大赛前,运动员的饮食会相对清淡。陆洲腾解释说,这是因为平常训练量比较大,但备战全运会前那一两个月,反而运动量会下降,为了防止队员、特别是主力队员因为运动量下降而出现发福增重的情况,伙食会搞精瘦一些,比如多牛肉、鸡肉,少猪肉、动物内脏等。烹饪方面也会减少红烧、油炸这类菜品的

出现。

“运动和饮食是非常重要的搭配,日常饮食要自觉养成好的习惯,这是职业化的体现。”陆洲腾说道。

健身美食不可辜负 科学膳食习惯是关键

2016年10月,国家颁布《健康中国2030规划纲要》,全民健身事业成为国家战略。2017年7月,国务院办公厅印发《国民营养计划(2017-2030年)》,全方位布局国家营养发展未来。专家表示,健身与美食是美好生活不可或缺的重要组成部分,无论“业余”还是“职业”,对此都要有科学知识,需要“升级”的既有意识也有习惯。

“多样”什么样?根据《中国居民膳食指南(2016版)》,国人应平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上——这是“代”所无法达到的。

余安奇也认为,国人自古信奉“民以食为天”,现代人从饮食习惯上来说,确实需要培养低油低盐的习惯。“但对一般人来说,没有必要为了达到这一目的而只吃水煮食物——中国人毕竟有‘中国胃’,而中餐有丰富多彩的样式,成天水煮菜和肉,没有必要。”

业内人士认为,整个社会的健康意识在提高,这也“倒逼”饮食习惯的提升。例如,餐饮业在适应更加健康的饮食要求的同时,也主动引导社会“升级”“中国胃”。

(据新华社电)

# 团市委向社会各界人士发出邀请 征集省运会志愿者昵称

本报讯(记者 梁照曾 通讯员 刘晓靖)近日,团市委向社会各界发出邀请,征集省运会志愿者昵称。要求如下:凸显志愿精神,展现周口形象,昵称立意新颖,个性而不媚俗,朗朗上口易于传播。

本次征集活动参与方式有3种。参与者可以搜索微信公众号“青春周口”,关注后留言即可。留言时需标明志愿者昵称、寓意、作者姓名、联系方式。参与者还可以将自己的创意发送至邮箱:zkxwgc@163.com,也可以拨打电话:0394-8269866。本次活动凡参与者均有奖品,活动结束后可到团市委领取。②10

# 心意拳传人来周口寻根



来自徐州的心意拳传人表演心意拳。盖国成 摄

本报讯(记者 梁照曾)1月20日,心意拳大师卢崇高的徐州传人余正军携弟子张厚清、屠新粟等来周口寻根,拜谒心意拳一代宗师袁凤仪故里,并参观了正在建设的心意拳文化园。

周口是心意拳的重要传承地,100年前,周家口作为中原四大名镇,商业繁华,吸引各派武术大师来周谋生。河南心意拳大师买壮图从鲁山到周家口经商,在周家口西寨收徒传拳,培养出一代心意拳宗师袁凤仪,袁凤仪又培养出一批影响力深远的弟子,其中

又以卢嵩高、宋国宾、尚学礼、杨殿清4人影响力最大,他们风格各异,皆成心意拳一代大师。他们将心意拳传播到上海、安徽、湖北等地,为心意拳发展做出巨大贡献。

此次来周口寻根的余正军,是心意拳大师卢崇高弟子钱士进(周口人)的徒弟。余正军在周口袁凤仪心意六合拳研究会人员的带领下,找到了授艺恩师钱士进的故居遗址,并在遗址前合影留念。随后,他们和周口心意拳爱好者进行了交流。②10

# 【周口籍优秀运动员】

# 格斗界传奇人物——姚红刚



姚红刚,1981年出生于河南周口,中国首位综合格斗亚太地区金腰带得主,MMA格斗家,中国跤冠军,巴西柔术紫带,亦是国内首位以传统中国式摔跤参与综合格斗赛事的选手。在转战综合格斗赛之前,姚红刚在摔跤比赛中拥有47胜8负的骄人战绩,赢取过数项全国冠军头衔,包括北京中国摔跤赛冠军、河北省摔跤赛冠军及全国摔跤赛冠军等。

2015年与兄弟姚志奎开办格斗兄弟训练馆,并担任综合格斗主教练,致力于打造亚洲顶级综合格斗训练馆,培养更多年轻的综合格斗运动员。

# 《周口日报·体育版》

# 聚焦体育事业 讲述体育人故事

周口报业传媒集团文体产业部

新闻热线:13592220015  
监督热线:18638097310 13592220089  
投稿邮箱:zkrbwtb@163.com

周口报业传媒集团文化体育有限公司  
合作热线:0394-8599598 18638097320