



# 中国冬奥历史

这也是中国自1980年首次参加冬奥会以来,经过12年的努力,终于在本届实现了奖牌“零的突破”。本届参加比赛的队员有34人,参加了滑雪、滑冰、冬季两项等34个小项比赛。共获银牌3枚,其中女选手叶乔波,在比赛中带伤上阵,顽强拼搏,夺得500米和1000米两项速滑的银牌,她挂着冰刀,坐着轮椅凯旋成为当年的一个体坛神话。

## 第17届冬奥会:中国再度获得三枚奖牌

1986年国际奥委会投票决定,将夏季和冬季奥运会的比赛时间错开,间隔两年举行,为了迎和这一改变,1994年的挪威利勒哈默冬奥会与1992年法国阿尔贝维尔冬奥会间隔两年后再次举行,这也是唯一一次间隔时间只有两年的两届奥运会。中国代表团派27名运动员(女选手19名)参赛,共参加了速滑、短道速滑、花样滑冰、冬季两项和自由式滑雪等竞赛。比赛中基本上发挥了水平,3名女选手获得奖牌:张艳梅获500米短道速滑银牌,叶乔波获1000米速滑铜牌,陈露获花样滑冰女子单人铜牌。中国队最终以一银两铜的成绩排在奖牌榜的第19位。

## 第18届冬奥会:中国队成绩大幅提高

1998年日本长野第十八届冬季奥运会,中国代表团参加了滑冰、冰球、滑雪、冬季两项4大项,短道速滑、速滑、女子冰球、花样滑冰、自由式滑雪、冬季两项、越野滑雪等共40个单项的比赛。本届比赛中国队成绩大幅提高,获得6银2铜8枚奖牌,虽然没能取得冠军,但中国队的进步有目共睹。

## 第19届冬奥会:中国获冬奥首金

第19届冬季奥运会于2002年2月8日至24日在美国犹他州盐湖城举行,这届奥运会共有78项比赛,俯式冰橇重新成为冬奥会的比赛项目,还有新加入的女子有舵雪橇项目,比起上一届的长野冬季奥运会多出10项。这是冬奥会史上比赛项目最多的一次。来自中国的短道速滑运动员杨扬成为中国第一位夺得冬奥会金牌的运动员。本届比赛中国队一共获得两金、两银、四铜的好成绩,排在奖牌榜的第13位。

## 第20届冬奥会:中国队奖牌数提升

2006年第二十届冬季奥运会于2006年在意大利都灵举行。中国体育代表团派出了共151人,其中运动员76人,有36名男运动员和40名女运动员。中国队最终以2金、4银、5铜名列第14位,名次虽然比上届盐湖城冬奥会落后一位,但是奖牌总数11枚已经超过了上届的8枚。

## 第21届冬奥会:王濛成就单届冬奥会三金壮举

2010年第21届温哥华冬季奥运会中国队发挥出色,一共收获5金2银4铜,共11枚奖牌。其中王濛斩获女子短道速滑500米、1000米和接力3枚金牌,并打破世界纪录,成为中国首位单届冬奥会获得三枚金牌的选手,中国队也由此包揽了本届冬奥会短道速滑女子项目全部四枚金牌。王濛两届冬奥会共斩获四金、一银、一铜6枚奖牌,成为截至目前世界上获得短道速滑奥运奖牌最多的女选手。

## 第22届冬奥会:中国大道速滑粉碎34年魔咒

2014年索契冬奥会中国代表团赢得3金4银2铜,其中速度滑冰张虹夺金,帮助中国大道速滑粉碎34年魔咒,可谓最重要一金。而短道速滑李坚柔、周洋也给冰迷带来惊喜,一扫王濛受伤的阴影。此外,中国队本届冬奥会也有8个90后奖牌获得者,预示了未来的力量。

## 第23届冬奥会:武大靖首夺男子短道冬奥冠军

2018年平昌冬奥会上,中国体育代表团获得1金6银2铜,列金牌榜第16位。这个成绩基本反映了中国冰雪运动目前的水平,金牌数有点遗憾,但有5个小项获得奖牌,为历来得牌面最宽的一次。中国代表团在平昌还是有一些亮点和希望。首先是男子选手取得了一定的进步和突破,武大靖首夺男子短道冬奥冠军,接力银牌创造历史最好成绩,高亭宇首夺男子速滑奖牌。其次是长期落后的雪上项目有了一定的进步。本次中国代表团运动员82人,首次实现了冰上雪上持平。

# 准备好迎接一个没有「梅罗」的足球时代

在本周中结束的2020-2021赛季欧洲冠军联赛1/8决赛中,克·罗纳尔多(C罗)所在的尤文图斯和梅西效力的巴塞罗那各自对手淘汰。这意味着自2004-2005赛季以来,“绝代双骄”首次同时缺席欧冠八强。

“梅罗”统治足坛的时代,已经走到了尾声。

如果说两人在世界杯上都是遗憾多过收获,在各自洲际的大赛上也是命运迥异,那么真正竞技的平台除了曾经的西甲争霸,也只有欧冠赛场上。C罗在皇马效力时的欧冠三连冠,和梅西屡屡在决赛发威帮助巴萨拿到的4座“大耳朵杯”,都是欧冠历史中值得大书特书的时刻。而蓦然回首,梅西上次打进欧冠决赛还是在2015年,C罗也有3个赛季没再推开决赛的大门。

所效力球队的低迷,更加剧了二人的窘境。尤文图斯在C罗加盟以来均未闯进欧冠半决赛,败给的球队——阿贾克斯、里昂与波尔图也远非当今顶级豪门;梅西的巴塞罗那虽偶尔能打进四强,却一次又一次地被抹上大比分惨败的污点。

他们总在失利后被冠以“罪人”身份,让人顿觉昨是而今非。在面对同样的对手时,那个曾经在诺坎普球场比赛逆转巴黎圣日耳曼的比赛中鼓动全队的梅西罚丢了点球,那个面对波尔图时攻入一脚40米超级远射的C罗漏过了对手的任意球射了个偏……斗志与技艺,都不得不屈服于岁月风霜。

当年两人围绕欧冠最佳射手竞争时你进一球,我进两球的交替领先,是足球界津津乐道的话题。截至目前打进135球的葡萄牙人,和在本轮淘汰赛上攻入第120球的阿根廷人,毫无疑问会继续长期霸占前两名位置。

只是他们现在只有看着自己创造的纪录一个个地被后来者打破。同样在巴萨与巴黎圣日耳曼的比赛中打入一球的姆巴佩,成了欧冠历史上打入25球的最年轻球员。而在前一天,在多种媒体与塞维利亚对决中独中两元的哈兰德,也才创下欧冠打入20球最年轻球员的新纪录。

被誉为新世代“绝代双骄”的两人,如果在国际足坛越来越鼓励进攻的当下,刷新“梅罗”的进球纪录并非天方夜谭。

但也许真的要迎来世代交替,才会有欧冠联袂巧合的安排。两人巅峰时没能在世界杯上相遇,超过10年没在欧冠决赛上相遇,才使得他们在本赛季欧冠小组赛的碰面都得到万众瞩目。有趣的是,在质量并不高的两回合碰撞中,各取一场客场胜利的两人依靠点球得分,也算是平分秋色。

这又何尝不是两人职业生涯至今的缩影:梅西多一座金球奖,C罗多一座欧冠奖杯;葡萄牙人有欧冠冠军奖杯,但阿根廷人的世界杯银牌也尚能匹敌……

人们丝毫不会怀疑,C罗和梅西未来会继续拼杀到最后一刻,尽管他们在场上的作用会进一步暗淡,人们也不会怀疑,他们会继续砍下累累奖项,尽管纪念意义要多于现实意义的。

时光倒转至2004-2005赛季,当还被叫作“小小罗”的C罗在英超连场“踩单车”突破的时候,当长发及肩的梅西横空出世用鬼魅般盘带戏耍对手后卫的时候,就是很多人青春的开始。

虽然很难接受,但而今属于这代人的足球青春,距离落幕已经不远了。

## 慢跑、骑行、登山……

# 适合春天的7大绝佳运动



民间有个说法是:春天,万物复苏,百草回生,百病易发。春季不止各种植物在生长发芽,很多细菌、尘螨、霉菌、病原体也在“复苏”,从而引发各种疾病。为了提高身体免疫力,预防一些小感冒,推荐7种适合春天的运动,大家一起做起来!

1.走路。走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。46岁之后,膝盖开始“老化”,不适合激烈快速的运动。这时不妨尝试走路这种温和的运动,既安全保险,又能增强体质,提高免疫力。体质较好的中老年人和年轻人适合快走,时速在5至6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率;体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步,时速2至3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

2.骑行。骑自行车是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的发生有明显作用。以日常健身为目的的骑自行车运动,每次运动时间可以在20至40分钟左右。可以适当延长,但不推荐运动时间

过长,防止引起疲劳性损伤。

3.伸展。整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽,老人可以练练气功。

4.慢跑。慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。慢跑还可增加摄氧量,降低血压,摆脱身体赘肉,改善心脏功能。

5.蹦起。蹦起能锻炼交感神经,可以一定程度上缓解头晕、眼花的小毛病。大部分男性,都适合负重深蹲,可以锻炼盆底肌以及下半身肌肉群,改善勃起障碍的作用,但中老年人别盲目追求次数,以免损伤肌肉,每天做5至10个即可。为防止膝关节损伤,下蹲时膝盖别超过脚尖。关节不好、有骨质疏松者,未成年人不宜做。

6.登山。登山是一种最佳的有氧运动,山中植被丰富,空气清新,负氧离子充分,在锻炼身体体的同时,还能帮助人缓解压力。另外,山间道路崎岖不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢协调能力,增强肢体灵活性。注意:下山时膝关节承受的冲击力更大,所以步伐要慢。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长,并在登山时使用登山杖,帮助分担体重,以减轻膝关节负担。

7.放风筝。春天是个放风筝的季节,不仅让人沐浴在融融的春光里,还可以通过手、眼和四肢的配合,达到疏通经络,调气和血,强身健体的目的。放风筝时,中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间,可仰视和平视交替。最好选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方,以免发生意外。



# 2021CBA全明星蓄势待发

大洋彼岸的NBA全明星赛刚结束不久,CBA的全明星赛则进入了最后的倒计时。

值得一提的是,此次全明星赛也是郭艾伦首次当选全明星票王,赵睿首次当选南区票王。赵睿以及郭艾伦分别是队中的后场核心,两位后场双枪在CBA全明星赛场上的对决将成为球迷关注的焦点。

根据CBA联盟此前公布的计划,2021年全明星周末将于3月19日-21日在青岛举办,这也是青岛继2019年后再次承办CBA全明星周末。根据安排,3月20日(周六)将进行星锐挑战赛和技巧挑战赛,三分大赛以及扣篮大赛的预赛,3月21日则为全明星赛及三个单项比赛的决赛。

根据CBA联盟公布的名单显示,北区首发阵容为韩德君、张镇麟、周琦、郭艾伦、赵继伟,替补阵容有姜宇星、高诗岩、俞长栋、齐麟、陶汉林、刘传兴、翟晓川。

南区首发阵容为周鹏、沈梓捷、任骏飞、赵睿、胡明轩,替补阵容有胡金秋、西热力江、吴前、孙铭徽、吴冠希、威姆斯、王哲林。

此外,三项单项比赛也颇具看点,赵岩昊、姜宇星领衔技巧挑战赛,赵继伟、胡明轩领衔三分大赛。至于重头戏扣篮大赛则更为吸睛,将由辽宁队潜力新星张镇麟对阵江苏队的清华高材生郑祺龙。一边是充满暴力美学的扣篮,一边是充满飘逸灵动的扣篮,球迷们早已迫不及待看到二人的直接对决。

# 巴赫连任国际奥委会主席

近日,国际奥委会第137次全会以视频会议的形式召开,在国际奥委会主席选举中,作为唯一候选人的巴赫成功连任,这位67岁的德国人将继续执掌这一全球最大体育机构至2025年。

受疫情影响,继去年7月首次线上举行国际奥委会全会之后,本次全会又一次线上进行。在主席选举阶段,国际奥委会委员线上投票,总共98张选票中,93票支持,1票反对,4票弃权。最终,巴赫成功连任。

连任之后的巴赫通过视频,用九种语言向全体委员和全球媒体说“感谢”。他说:“我要从心底表示感谢,考虑到我们面临的改革和困难,这一声感谢更加发自肺腑。我说过,希望用我的竞选格言‘在多样性中寻求统一’来领导国际奥委会。我的大门和内心永远向你们敞开,我期待在后疫情时代实现更大目标。”

巴赫还提议说:“在奥林匹克格言‘更快、更高、更强’的基础上,我想请大家一同讨论,可否再加入一个‘在一起’?”

接下来,摆在巴赫面前的最大挑战,是确保延期一年举行的东京奥运会可以举行。巴赫“在一起”的这一提议,无疑也是呼吁人们团结起来,共克时艰。他表示:“在这个时刻,我们没有理由怀疑(东京奥运会)开幕式将在7月23日举行。国际奥委会正全力以赴,让延期的东京奥运会成为人类克服疫情过程中,一届象征和平、团结与坚韧的安全盛会。”

巴赫曾是一名击剑运动员,获得过1976年奥运会冠军,是国际奥委会运动员委员会的创始成员之一。他1991年成为国际奥委会委员,五年后成为国际奥委会执委,长期主管项目委员会、司法委员会等重要部门。2000年成为国际奥委会副主席。2013年,巴赫在国际奥委会第125次全会上接替比利亚人罗格,当选第九任国际奥委会主席。

国际奥委会主席由全会投票选举产生,首个任期为8年,可连任一次,任期4年。在去年的第136次全会上,巴赫宣布谋求连任,他也成为本次主席选举的唯一候选人。

“改变或被改变”成为巴赫任期的座右铭。他提出了一揽子改革计划:2014年颁布的改革路线图《奥林匹克2020议程》,对奥运申办程序、奥运项目限定等进行革新,让奥运会变得“可承受、可收益、可持续”。

2015年7月31日,巴赫在马来西亚首都吉隆坡举办的国际奥委会第128次全会上宣布,北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。巴赫在本次全会上表示,虽然面对疫情的挑战,但现在可以非常自信地说,北京冬奥组委已经准备好了!

# 东京奥运会越来越近了

## 火炬传递或将「空场」开启

东京奥运会火炬传递将在3月25日开启,为防范疫情传播风险,这项标志性的活动很可能谢绝观众。这也给四个月后的东京奥运会是否能安全办赛,设立了一个参考标准。

3月25日举行奥运火炬传递活动的开幕式,被看作是按下奥运会的启动键。按照计划,将有约1万名火炬手参加接力,接力路线从日本福岛起步,遍及全国47个地区,整个过程为期121天,然后在7月23日抵达东京开幕现场。

目前在日本国内,疫情警报仍未解除,东京都实行的“紧急事态”也将持续到3月21日,此前就有岛根县知事丸山达也以及疫情原因反对进行奥运火炬传递。很多人担心火炬传递过程中可能引发新冠病毒传播风险,包括常盘贵子在内的数十名演艺明星和体育界人士均退出了这项活动。在各方压力下,同时考虑预防疫情风险,东京奥组委决定,3月25日在福岛进行的奥运火炬传递开幕式将不再对观众开放,仅安排受邀嘉宾参加。

东京奥组委和福岛县政府正考虑对出发仪式进行电视直播,而在现场附近的民众被要求戴口罩,禁止大声欢呼,只能用鼓掌的方式来声援火炬手。对每天火炬接力结束后的庆祝活动,观众须提前预约才能参加。另外,为了防范可能的风险,所有火炬手和媒体记者均禁止在活动开始前半小时,透露当天的接力人员名单和具体地点。因日本现行的防疫政策,300名境外火炬手届时可能很难出席,东京奥组委也准备了替补人员。东京奥组委主席桥本圣子说:“我们将以万全之策应对防疫,将安全放在第一位。但愿能将希望之火传递至全国。”

尽管火炬传递已进入倒计时,但东京奥运会面临的压力一点也没减少。上周末,就有市民团体聚集在东京的日本奥组委办公大楼前,举行要求取消奥运会的示威游行。示威民众还将蓝色防晒膜盖住奥运五环标志,以示抗议。

民众的担忧仍来自疫情。一方面,按照日本政府目前的计划,普通民众接种新冠病毒疫苗的高峰会在今年7月,依这个节奏,东京奥运会举行时,日本全国仍未做到全民免疫。另一方面,奥运会将带来大量的境外人员,存在将新的病毒带入日本国内的危险。

最新的民意调查显示,支持东京奥运会在7月举办的日本民众不到一半,七成民众反对外国观众入境观看奥运会。

日本政府和东京奥组委不得不为最坏的情况先做打算。在接受日本媒体采访时,桥本圣子表示东京奥运会“必须设想所有的可能性”,如举办过程中出现新冠病毒大规模集体感染,有必要事先讨论奥运会的中断条件。

桥本圣子透露,按照防疫规则,参加奥运会的运动员和相关人员每隔4至5天要接受一次核酸检测或抗原检测,现在应该讨论是否需要进一步提高检测频率。她还表示,后续可能将进一步压缩奥运会开幕式各代表团的人场规模。

