

“美人”不迟暮 中国有“力量”

刘颖余

“在隔离期间我每天都在房间里进行有氧训练，但是到目前已经近20天没有摸过杠铃了。我太想念我的好兄弟了（杠铃），迫不及待想去练一练。”

8月25日，津门大力士吕小军回到家乡，面对媒体，依然是向不离开本行。吕小军是奥运会上夺冠年龄最大的举重选手，但他还不能休息，在和家人团聚两天后又重返训练场，开启全运会的备战。这就是一个冠军的日常。没有这些严苛而枯燥的日常，就没有今天的“军神”，就

没有“绝世美人”的惊艳。

“军神”和“绝世美人”，都是粉丝对吕小军的爱称。

举重在中国是小众运动。人们对举重选手的印象，一是他们的确能拿金牌，二是他们大多出身苦寒，常与伤病为伍。提起举重，人们很容易想起才力、邹春兰等苦情名字。

中国举重明星层出不穷，但这依然改变不了举重小众运动、边缘项目的面目。举重明星的光环大多停留在四年一次的奥运会上。

但吕小军的出现，某种程度上改变了这项运动。

东京奥运会上，吕小军一举夺冠，国人并不意外。意外的是，居然连裁判也找他签名。原来，“军神”在国外比国内更有名。

东京奥运会夺冠后，吕小军官方INS发了条动态，得到近3万个赞。来自世界各地的观众纷纷祝贺，一些人激动地哭了，说这是“体育史上最伟大的表现之一！”有人称他为GOAT，意为历史最佳。

人们找出吕小军同名品牌的INS账号，

粉丝超过25万；翻看他的YouTube视频，百万级播放量。有段2019年他在举重世锦赛期间的训练视频，播放量达到471万，中国运动员里只有“姚明生涯十佳球”可以匹敌。甚至有人在YouTube上专门开了一个卖吕小军视频的账号，结果粉丝量超过28万。

在爱好举重和健身的人眼里，吕小军的肌肉线条几乎完美，他的训练和比赛视频是教科书，他的照片经常作为海报被张贴在训练馆和健身房。传说中，吕小军有“背肌夹万物”的神技，这不只是一个“梗”，在他训练的视频里能看到夹笔，夹硬币，甚至夹起薄如蝉翼的纸片……

他的名字也被外国粉丝科普，“升华”：“他的名字xiaojun在中文中意思是一支小型军队。是的，他一个人就是一支军队。”

作为一个曾经的体育记者，我对吕小军最深的印象不是他如履平地的夺冠，而是2016年里约奥运会上，他被哈萨克斯坦选手拉希莫夫逆转击败屈居亚军后的一系列表现。

当时，他没有任何沮丧，反而是全程微笑，侃侃而谈。在回答如何看待拉希莫夫最后一次试举存在的争议时，吕小军微笑着说：“我其实没有仔细看他动作，我不在意他的动作是否标准，我在意的是他举起了这个重量，我要为他的表现点赞。”吕小军的这番话经过翻译后，全场记者自发地为他鼓起了掌，连获得铜牌的埃及选手也使劲拍手。

那场比赛，吕小军不是冠军（拉希莫夫后被查出涉嫌服用兴奋剂，吕小军实际上还是冠军），却完全抢走了冠军的风头，因为他完全展现了一个运动家的风范。我想，这或许也是吕小军能在国外圈粉的一个理由吧。

毫无疑问，作为“中国力量”的体现和代表，举重需要被人看见，需要改变苦情悲壮的面目。而现在，以吕小军为代表的新一代中国举重明星，不仅能拿冠军，还能上热搜，开网店，他们改变着自己的人生，也改变着举重这项古老的运动。

这是一个时代的馈赠，更源于他们自身的努力。正是因为多年的勤勉和自律，37岁的“绝世美人”不仅惊艳世界，且毫无迟暮之感——他不仅要参加全运会，还瞄准了3年后的巴黎奥运会。

喜欢吕小军的人有福了，“中国力量”有福了。

G 声音

肥胖已成为影响我国居民健康的重要公共卫生问题——

全民健身聚焦 肥胖防控

本报记者 李元浩

近日，陕西西安一名12岁男孩超重30斤且患上脂肪肝的消息引发广泛关注。据媒体报道，这名男孩平时喜欢吃肉类、甜食和油炸食品，体重比同年龄段儿童标准体重超标15公斤，医生建议马上进行干预治疗，否则将严重威胁身体健康。青少年甚至是幼儿肥胖问题，近年来屡屡成为舆论关注的焦点。实际上，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020）》的最新数据显示，肥胖问题已广泛存在于我国各个年龄段人群——成人中有超过一半的人超重或肥胖，这是我国全国性调查报告中肥胖比例首次超过50%；19%的6-17岁儿童和青少年、10.4%的6岁以下儿童也存在超重或肥胖问题。

在国家卫健委此前召开的新闻发布会上，健康中国行动推进委员会专家咨询委员会委员孔灵芝表示，超重和肥胖已成为影响我国居民健康的重要公共卫生问题，“做好肥胖防控刻不容缓”。

“三人行，必有一胖”

8月30日正值工作日，但当记者来到位于北京市东城区的一家减肥健身工作室时，这里依然有不少来参加“减肥课程”的学员。据在运动减肥领域从业超过10年的减肥教练韩军臣介绍，“随着近年来肥胖人群的倍数增长，国内减肥市场需求旺盛。减肥训练在全国形成了爆发式的增长，目前国内成规模的减肥训练营大概在300家左右。”

有商业评论分析，减肥产业将成为国内大健康市场的下一个发展热点。减肥之所以逐渐成为一项产业，与近年来国内不断增长的肥胖人群密切相关。

从《中国居民营养与慢性病状况报告（2020）》的统计数据来看，我国已有6亿人超重和肥胖，是全球超重和肥胖人口数量最多的国家，占据了全球23亿超重或肥胖人口的25%以上。

我国肥胖人口数量惊人，固然与我国的人口基数大有关系，但如此高比例的肥胖人群，依然要引起全社会的高度重视。

根据国家体育总局“体质评价与运动机能监控”重点实验室主任李文健介绍，统计数据里的“肥胖”与我们日常认知里的“肥胖”，从科学内涵上看也许是两个不同的概念。“按照世界卫生组织（WHO）对成人超重和肥胖的定义，判断一个人的体型是否正常，需要用身体质量指数（BMI）去衡量。”

具体而言，BMI的计算公式为：BMI=体重/身高的平方（国际单位kg/m²）。BMI等于或大于25时为超重，等于或大于30时为肥胖。

从统计数据来看，自20世纪80年代初以来，我国成年人BMI指数就一直在稳步增长。2004年至2018年，我国男性的肥胖增长速度明显高于女性。

体育干预有效破解减肥难

针对我国肥胖人口的不断增加，北京大学公共卫生学院教授李可基曾在一份研究报告中指出，膳食结构变化，运动量极度匮乏，以及社会文化和传统习俗的影响等，是超重肥胖率持续上扬的主要原因。“肥胖管理目标已从传统的单纯减重，逐步拓展到整体健康状况的调理改善。”

记者在采访中了解到，要想破解困扰很多人的肥胖难题，“管住嘴迈开腿”依然是相关专家的普遍共识。

“饮食习惯的调整是改变肥胖现状的核心部分，此外就是通过体力活动的干预来增加热量消耗。而体力活动的最好方式就是健身锻炼。”体育总局“体质评价与运动机能监控”重点实验室主任李文健表示。

在8月初国务院正式印发的《全民健身计划（2021—2025）》中，对如何解决健康问题尤其是肥胖问题进行了规划。《计划》明确提出要促进重点人群健身活动开展，对群体性肥胖等问题进行体育干预。

据悉，目前我国已将实施肥胖等慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》，进一步聚焦当前国民面临的主要营养和慢性病问题。

防控肥胖要从娃娃抓起

在全社会对于肥胖问题日益重视的大背景下，未成年人的超重肥胖问题逐渐成为关注焦点之一。正如前文所述，目前我国少年儿童的肥胖问题已经非常严重。

“防控肥胖也要从娃娃抓起。”中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示：“6岁以下儿童超重肥胖的问题尤其要引起重视，目前农村地区的超标比例已超过城市。”

据介绍，国家卫健委已定期开展居民营养与健康状况监测，实时掌握儿童青少年超重肥胖的变化，重点强调要做好超重肥胖预防工作。其中，开展充足体育锻炼是重要举措之一。此外，全国妇联、国家体育总局等部门也联合制定下发了《儿童青少年肥胖防控实施方案》。

《全民健身计划（2021—2025）》明确提出，要促进重点人群健身活动开展，尤其是对青少年群体实施体育活动促进计划，推进青少年体育“健康包”工程，重点治理青少年近视、肥胖等问题。

例如北京此前出台的《北京市儿童青少年肥胖防控实施方案》中，明确要求将儿童青少年超重肥胖防控，与全民健身行动等工作有机结合、整体推进，要求学校保证学生在校体育锻炼时间。“幼儿园幼儿每天体育活动时间不少于1小时，中小学生在每天在校内中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上，保证每周至少3小时高强度身体活动。”

十四运交通保障有序推进

本报讯 随着第十四届全运会揭幕日期临近，各项交通保障配套工程已进入最后准备阶段。连日来，阎良工务段全力推进西安国际港扩能改造、咸铜线电气化改造施工，以全新的姿态喜迎十四运。

十四运主场馆西安奥体中心、全运村等全运会重大项目，均位于西安国际港。为更好服务“一带一路”建设和本届全运会交通保障，该段全力推进国际港扩能改造施工，协调沟通攻克难题，确保施工安全。与此同时，西安到铜川动车组车的顺利通车，既是十四运配套项目，也标志着陕西最后一个地级市铜川以及革命老区富平开通高等级列车。该段紧盯咸铜线电气化改造施工，落实“双段长制”，路地联合共商共建，确保施工按期保质完成。（刘晚瑞）

残奥会的竞技水平和体育精神令人动容

用超越自我迎接“生命绽放”

本报记者 刘兵

东京残奥会赛程已过半，各项赛事进行得如火如荼。赛场上，中国选手奋力拼搏，表现出色。到记者截稿时，中国代表团在本届残奥会收获的奖牌数已突破百枚。与此同时，残奥健儿们超越自我、一往无前的精神也感染了无数观众。

北京时间8月29日晚，东京残奥会女子50米自由泳S11级决赛进行了重赛。在首次决赛中就收获冠军的中国运动员马佳、李桂芝，顶住压力发挥强势，再次包揽前两名。其中，获得金牌的马佳再次打破世界纪录。

本场比赛之所以重赛，是因为在8月27日晚的比赛结束后，有参赛选手提出申请，表示因比赛中发生选手接触影响了成绩。赛事仲裁审查后决定该项比赛重赛。

得到了金牌又被取消，面对这样的变故，马佳并未受到太多影响，她乐观地表示：“知道要重赛的时候没有太多想法，还是要遵守组委会的规定，积极配合，准备接下来的比赛。”

8月27日的决赛中，马佳游出了29秒46，打破了世界纪录；此番重赛的马佳，又游出了29秒20，比第一次成绩还要好。马佳在赛场上奋勇当先的竞技状态和顽强的拼搏精神，令观众动容。以马佳为代表的中国选手尊重裁判、遵守比赛规定的良好风范，也赢得了国内外一致好评。

出生于1998年的马佳，可谓中国残奥体育代表团新生代中的佼佼者。在出征东京残奥会的中国代表团中，还有很多壮志不已的老将，依然用坚持和付出赢得荣誉，赢得尊重。

在东京残奥会女子铁饼F64级比赛中，连续第6次出征残奥会的老将姚娟，以44米73的成绩打破世界纪录，成功卫冕。这也是姚娟在6次残奥会征程中所收获的第5枚铁饼金牌。

难能可贵的是，姚娟还是一名复合型选手，在标枪、铅球、铁饼等田径项目上都获得过金牌。谈及运动生涯的感悟，姚娟说：“我一直告诉自己不要放弃，只要坚持就会有收获。”



8月30日，中国选手赵帅在得分后庆祝。当日，在东京残奥会乒乓球男子单打8级决赛中，中国选手赵帅以3比1战胜乌克兰选手维克多，夺得金牌。新华社记者 张金加 摄

给予观众感动的，还有东京残奥会乒乓球赛场上的老将赵平。

56岁的赵平是本届残奥会TT3乒乓球团体（身体受限程度较高）的运动员，也是中国代表团中年龄最大的运动员。此前，他已参加过三届残奥会，获得了两金。

22年前的一场车祸导致赵平胸部以下截瘫。据赵平自己介绍，最初练习乒乓球只是为了辅助康复。但随着时间的推移，赵平在乒乓球场上逐渐找回了自信和快乐。

“我希望通过残奥会的舞台，展现出残疾人自强、自立的一面。鼓励更多残疾人走出去，积极锻炼身体、融入社会。”赵平表示。

除了个人项目，集体比赛中的中国残奥健儿同样表现抢眼。

小组赛中四战四胜，以小组第一的战绩挺进八强的中国轮椅女篮，在东京创下了中国队该项目的残奥会历史最佳战绩。

台上一分钟，台下十年功。轮椅女篮姑娘的出色表现，源于她们付出了常人难以想象的努力。领队郭治斌说，为了提升体能，



8月30日，马佳在比赛中。当日，在东京残奥会游泳女子200米个人混合泳SM11级决赛中，中国选手马佳夺得冠军，并创造新的世界纪录。蔡丽雯获得亚军。新华社记者 才扬 摄

G 体谈

致敬



8月30日，东京梦之岛公园射箭场下半旗向罗格致敬。当日，东京残奥会各赛场下半旗，向刚刚去世的前国际奥委会主席罗格致敬。新华社记者 杜满逸 摄

北京时间8月30日凌晨，国际奥委会（IOC）宣布前主席雅克·罗格去世，享年79岁。罗格1942年5月出生于比利时根特，曾是帆船和橄榄球运动员，连续参加了1968年至1976年的三届奥运会。2001年至2013年，他成为国际奥委会第八任主席。2008年，他曾称赞北京奥运会“无与伦比”。为了向罗格表示敬意，国际奥委会决定在其属地连续5天降半旗致敬。

点评：运动生涯收获世界冠军，退役后先后担任欧洲奥委会和国际奥委会主席，罗格的离去被国际奥委会评价为“整个奥林匹克运动失去了一位伟大的朋友和热情的体育迷”。在罗格担任国际奥委会主席期间，奥运会“瘦身”等一系列改革不断推进，逐渐开启现代奥林匹克运动的革新进程。毫无疑问，罗格是现代奥运会历史上承前启后的一个关键人物。

纪录

在日前进行的北爱尔兰安特里姆海岸半程马拉松赛中，埃塞俄比亚选手亚勒姆泽夫·耶华劳以1小时03分44秒夺冠，将肯尼亚选手鲁斯·切普格蒂奇保持的原世界纪录提高了18秒，成为史上首位半马跑进1小时04分以内的女选手。

点评：虽然因为预选赛表现欠佳无缘东京奥运会，但耶华劳在世界女子长跑界的实力有目共睹。在女子半程马拉松历史最好成绩的前五排名中，耶华劳独占三席，堪称新一代半马女王。更为重要的是，1999年8月出生的耶华劳刚刚度过22岁生日，未来她还有很多机会去突破自己，创造历史。

开村

近日，第十四届全国运动会全运村在西安国际港务区正式开村。全运村设运动员村、技术官员村和媒体记者村，总占地680亩，建筑面积约91万平方米，赛时使用55栋楼、2975套房、12000多张床位。目前，部分参赛运动队已经入住全运村。

点评：全运村的开门迎客，标志着全运会“陕西时间”即将正式开启。全运村已在疫情防控、餐饮、文化、安保、出行等方面采取了多项举措，将成为全国体育健儿、技术官员和媒体记者促进友谊及交流的“家园”。

点将

即将于北京时间9月3日凌晨两点与中国男足进行世预赛12强赛首战的澳大利亚男足，于日前公布了27人大名单。名单中，队长莱基因伤缺席，27人中仅有后卫格兰特来自澳超联赛，其余球员全部来自海外联赛。

点评：从球队阵容来看，澳大利亚队整体实力在国足之上，但组队仓促，缺乏磨合，也是澳大利亚主帅阿诺德颇为担心的问题。与此同时，随着武磊归队，中国男足出战本场比赛的阵容终于完整。尽可能打好开局增强信心，对于李铁和国足将士而言至关重要。（巴人辑）